

## LA TRIENTALE

PROGRAMME DES ACTIVITES : 3e TR 2021

juillet – août – septembre 2021

### **Samedi 10 juillet – Vielsalm – La Trientale – ½ J**

#### **Yoga dans la nature – Se reconnecter à soi pour mieux se reconnecter à la nature**

Ce circuit d'environ 3 km dans le Grand Bois combine marche en conscience, pratiques de yoga (postures, respiration, méditation...) et animations autour de nos 5 sens. Accessible à tous, cette activité nous invite à prendre conscience de notre propre nature et des liens étroits qui nous unissent à la nature.

Venez découvrir les bienfaits du Viniyoga ! Ce yoga doux peut être pratiqué à tout âge et ne nécessite pas de condition physique particulière. Son approche est basée sur l'adaptation des techniques (postures, respiration, méditation...) aux capacités de chacun. Quels en sont les bénéfices ? Détente, relaxation, souplesse, énergie, confiance en soi, concentration, connexion à soi, autonomie, santé, bien-être...

RV 9h45 (fin vers 12h30), parking Sô Bêchefa. Groupe limité à 12 personnes. L'activité sera peut-être programmée le 17 juillet en fonction de la météo : vérifiez bien sur notre site ou auprès de la guide

Inscription obligatoire : Marie-Eve Castermans – 0495 44 65 10 – [c.marie.eve@gmail.com](mailto:c.marie.eve@gmail.com).

Renseignements supplémentaires auprès de la guide : Martine Duprez – 0475 46 41 96.

### **Samedi 24 juillet – Chambralles – La Trientale – 1 journée**

#### **La verte campagne d'Aywaille et la carrière de Chambralles**

**En raison des conditions sanitaires encore un peu compliquées, nous reportons la sortie naturaliste de Kronenburg en Allemagne à une date ultérieure. Merci pour votre compréhension !**

Riche d'une botanique intéressante, la campagne d'Aywaille, autour du village de Chambralles, nous accueillera ce samedi. Le sentier traverse les anciennes « Carrières de Chambralles » et leur intéressante collection de fougères en sous-bois. Plus loin, les papillons profitent des biotopes chauds et secs des bords de chemins. Si le temps est clair, nous admirerons de superbes paysages. Rendez-vous au parking de Martinrive, près du bunker, juste après le pont sur l'Amblève entre Aywaille et Comblain-au-Pont à 9h45. Fin vers 16h00.

Guides : Lily Désert et Marie-Eve Castermans

Renseignements et inscriptions : Marie-Eve Castermans – 0495 44 65 10 - [c.marie.eve@gmail.com](mailto:c.marie.eve@gmail.com)

### **Dimanche 22 août – Spa – La Trientale – 1 journée**

#### **le long de la Hoëgne**

De tous temps, l'homme a profité des ressources de son environnement. Il a utilisé l'énergie hydraulique pour ses moulins et ses forges ; il a (sur)exploité la forêt pour les constructions, le chauffage mais aussi pour les animaux et le charbon de bois ; il a exploité le sous-sol, que ce soit la tourbe, la pierre, le fer ou les ardoises... et bien sûr les plantes pour se nourrir et se soigner.

Bonnes chaussures de marche utiles !

Guide: Marie-Andrée Delvaux RV à 10h00 à l'église de Sart-les-Spa - Renseignements et inscriptions : Marie-Eve Castermans – 0495 44 65 10 - [c.marie.eve@gmail.com](mailto:c.marie.eve@gmail.com) - Infos supplémentaires sur [www.latrientale-cnb.be](http://www.latrientale-cnb.be)

### **Samedi 4 septembre – Lierneux - La Trientale - 1 journée**

#### **Chantier de gestion à la Réserve Naturelle du Pont du Hé**

Fauchage de petites parcelles, ramassage du foin, entretien des mares, des clôtures ou du petit chenal d'alimentation. Comme d'habitude, il y aura une occupation à la portée de chaque paire da

bras. Après le pain saucisse offert par la Trientale, évaluation du travail et programme du prochain chantier. RDV à 9H30 au parking de la salle des quatre-prés à odrimont-lierneux (ou sur place à la réserve)

Fin vers 16h00

Responsable Isabelle DEROANNE et Ghislain CARDOEN- 0495 13 20 30

### **Samedi 11 septembre – Holzheim (Bullange) - La Trientale - 1 journée**

#### **Vallées profondes et milieux pré-montagnards de l'Eifel**

Autour du village de Holzheim, entre Bullange, Amblève (Amel) et Manderfeld, les massifs forestiers et le plateau de l'Eifel sont percés de vallées profondes et secrètes, dont la valeur naturaliste est élevée. Ainsi de celles du Kolvendenbach, du Frankenbach, de leurs affluents... Plusieurs réserves y sont gérées avec soin et des sites de grand intérêt biologique les complètent. Nous n'oublierons pas l'histoire avec le talus romain de Holzheim.

RV à 9h30 à l'église de Honsfeld. 10 km environ. Bonnes chaussures de marche.

Renseignements auprès du guide : J-P Collette 0474 99 70 75 - [jpcollette63@gmail.com](mailto:jpcollette63@gmail.com)

*Précisions du guide: la distance totale se rapprochera plutôt de 11 km (et non de 10 comme annoncé) et le parcours comportera un bref passage difficile (un franchissement de vallon humide) un peu sportif.*

### **Dimanche 26 septembre – Vielsalm – La Trientale – ½ journée**

#### **Un (grand-)parent, un enfant à la découverte des oiseaux**

Certains restent, d'autres partent... Pourquoi nous quittent-ils ? Et où vont-ils ? Quand reviendront les oiseaux et qui est resté ici ? Les enfants se posent des questions ? Rendez-vous avec eux à l'église de Vielsalm ce dimanche après-midi pour une petite sortie découverte avec leurs questions à poser. Si vous en avez, emportez vos jumelles.

RV à 13h45 dans le parking de l'église de Vielsalm pour une sortie nature d'environ 2 heures.

Renseignements et inscriptions : Marie-Eve Castermans – 0495 44 65 10 - [c.marie.eve@gmail.com](mailto:c.marie.eve@gmail.com)

- Infos supplémentaires sur [www.latrientale-cnb.be](http://www.latrientale-cnb.be)