

# COURS DE LACTOFERMENTATION

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

<b>Titre</b>	<b>Cours de lactofermentation</b>
<b>En bref</b>	La lactofermentation, un savoir-faire ancestral accessible, rapide et sain.
<b>Descriptif de l'activité</b>	La lactofermentation est une technique de conservation millénaire aux nombreuses vertus pour la santé. Ce cours permet d'expérimenter la lactofermentation de légumes et de préparer ses propres bocaux dans un esprit de simplicité et de convivialité. Une visite des jardins de la microferme bio Le Potag'Œx complète l'activité.
<b>Dates</b>	<b>Samedi 20 septembre 2025, samedi 25 octobre 2025, samedi 15 novembre 2025</b>
<b>Horaire</b>	14h30 – 18h30
<b>Lieux du rendez-vous</b>	Le Potag'Œx Chemin du Chamaveau 9 1660 Château-d'Œx
<b>Lieux de l'activité</b>	Le Potag'Œx
<b>Programme indicatif</b>	14h30 Accueil et visite du Potag'Œx 15h00 Explications théoriques et dégustation de produits lactofermentés, transformation des légumes 16h30 Petite collation, boissons 18h00 Rangements et vaisselle
<b>Matériel à prendre avec soi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1 à 3 bocaux à joint de 3 dl à 5 dl</b></li> <li>- Habits chauds</li> <li>- Bonnes chaussures chaudes</li> <li>- De quoi prendre des notes</li> <li>- Un grand saladier en inox ou plastique</li> <li>- Un économe (peloir)</li> <li>- Un couteau affûté</li> </ul>
<b>Sécurité</b>	Le participant doit annoncer ses éventuels problèmes de santé et prendre avec lui ses médicaments.
<b>Participants</b>	Dès 16 ans
<b>Nombres (min. – max.)</b>	Minimum 8 personnes – maximum 12 personnes
<b>Option</b>	Un pique-nique composé de produits labellisés Parc peut être commandé.

## TRANSPORTS ET ACCÈS

Accès voiture et transports publics	Potag'Œx, Chemin du Chamaveau 9, 1660 Les Moulins, 10 minutes à pied de l'arrêt de bus sur la ligne Château-d'Œx – Col des Mosses. Accès en train à Château-d'Œx depuis Bulle, Montreux et Gstaad. Parking à proximité.
Horaires des transports publics	<b>Aller</b> Château-d'Œx gare – Les Moulins, Village 14h05 – 14h12  <b>Retour</b> Les Moulins, Village – Château-d'Œx gare 18h40 – 18h49  <b>Attention</b> : les horaires sont donnés ici à titre indicatif et sont susceptibles de changer en cours d'année. Horaires à jour sur <a href="http://www.cff.ch">www.cff.ch</a>
Covoiturage	Covoiturage possible, réservation obligatoire lors de l'inscription Contact : <a href="mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch">inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch</a> – 026 924 23 33

## TARIFS

Tarif de base	<b>Dès 16 ans : CHF 65.-</b>
Pique-nique	<b>En option : CHF 15.-</b> Un pique-nique composé de produits labellisés <i>Produits des parcs suisses</i> peut être commandé et dégusté lors d'une activité Parc ou pour toute autre occasion. <ul style="list-style-type: none"><li>- 80g de Gruyère AOP* ou L'Etivaz AOP*, 80g d'un deuxième fromage*, une carotte suisse de préférence bio, deux ballons de pain, un fruit suisse de préférence bio et une douceur régionale.</li></ul> *produits labellisés <i>Produits des parcs suisses</i>

## CONDITIONS ET TERMES DE L'ACTIVITÉ

Inscription	Inscription obligatoire : <a href="mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch">inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch</a> +41 (0)26 924 23 33 <b>Dernier délai d'inscription : l'avant-veille à midi</b>
Confirmation	La réservation est considérée comme définitive dès la réception de l'inscription et du paiement total de la somme due. La réservation est confirmée par courriel ou par courrier.
Paiement	Le paiement se fait sur facture avant la participation à l'activité. Aucun paiement n'est accepté sur place.

## Annulation

En cas d'inscriptions insuffisantes (nombre minimum de participants non atteint), de mauvaises conditions météorologiques ou pour une raison échappant à ses responsabilités, le Parc se réserve le droit d'annuler l'activité.

En cas d'annulation de l'activité par le Parc, les participants seront informés par téléphone ou par courriel dans les plus brefs délais. Il est évident que les sommes avancées (y compris réservation d'un hôtel ou achat d'un pique-nique) seront remboursées ou pourront servir à l'achat d'une autre activité.

Les conditions d'annulation par les participants sont intégrées aux Conditions générales de vente du Parc. Elles sont envoyées en même temps que la confirmation d'inscription et constituent une partie intégrante des termes et conditions de cette activité. Dès réception du paiement, elles sont réputées connues et acceptées.

Les conditions générales de vente sont disponibles sur le site internet du Parc :

[www.gruyerepaysdenhaut.ch/fr/conditions-generales-de-vente](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch/fr/conditions-generales-de-vente)



## Assurances

Tout participant doit être assuré pour les accidents non professionnels.