

# COURS DE LACTOFERMENTATION

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Titre	<b>Cours de lactofermentation</b>
En bref	La lactofermentation, un savoir-faire ancestral accessible, rapide et sain.
Descriptif de l'activité	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.
Dates	<b>Samedi 20 septembre 2025, samedi 25 octobre 2025, samedi 15 novembre 2025</b>
Horaire	13h30 – 19h00
Lieux du rendez-vous	Le Potag'Œx Chemin du Chamaveau 9 1660 Château-d'Œx
Lieux de l'activité	Le Potag'Œx
Programme indicatif	13h30 Accueil, explications et transformation des légumes 15h30 Petit goûter apéro, thé pour la pause 18h30 Visite du Potager
Matériel à prendre avec soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1 à 3 bocaux à visse ou 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 saladier non dommageable (inox ou plastique)</li> <li>- Un économe (pelloir)</li> <li>- Un couteau affûté</li> </ul>
Sécurité	Le participant doit annoncer ses éventuels problèmes de santé et prendre avec lui ses médicaments.
Participants	Dès 16 ans
Nombres (min. – max.)	Minimum 8 personnes – maximum 12 personnes
Option	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	13h05 – 13h12
	<b>Retour</b>	Les Moulins, Village – Château-d'Œx gare	19h40 – 19h49

**Attention** : les horaires sont donnés ici à titre indicatif et sont susceptibles de changer en cours d'année. Horaires à jour sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

**Covoiturage** Covoiturage possible, réservation obligatoire lors de l'inscription  
 Contact : [inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch) – 026 924 23 33

## TARIFS

Tarif de base **Dès 16 ans : CHF 75.-**

Pique-nique **En option : CHF 15.-**

Un pique-nique composé de produits labellisés *Produits des parcs suisses* peut être commandé et dégusté lors d'une activité Parc ou pour toute autre occasion.

- 80g de Gruyère AOP\* ou L'Étivaz 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.

\*produits labellisés *Produits des parcs suisses*

## CONDITIONS ET TERMES DE L'ACTIVITÉ

**Inscription** Inscription obligatoire : [inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch)  
 +41 (0)26 924 23 33

**Dernier délai d'inscription : l'avant-veille à midi**

**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.