



VOS SORTIES
EURO VELO 6



AGENDA
L'AVENTURE DES
MINES



GRAND ANGLE
MEIJE ET LES
CHAMOIS

S'KAASBLATT



Union Touristique les Amis de la Nature

Section de Colmar

Sommaire

- Sorties :

Les oiseaux du Natala avec la LPO 3

Une journée dans la vallée de Masevaux 6

A vélo du Rhône au Rhin 8

Vacances dans l'Yonne 11

- Grand angle :

Meije et les chamois 18

- Agenda 20

- Carnet 23

Comité de rédaction :

Agnès Bury

Christian Haeffele

Isabelle Reinartz

Gérard Walz

Merci pour leur belle contribution à :

Meije Deloux

Françoise Lentsch

Robert Mangin

Laurence Routier

Francis Vendangeot

Mise en page :

Julien Kauffmann

Bulletin d'information publié et imprimé par l'Union Touristique les Amis de la Nature - section de Colmar.

Siège social : 36 chemin du Natala 68000 Colmar.

Responsable de la publication : Isabelle Reinartz.

Photos :

Couverture :

Meije Deloux

Sommaire :

Christian Haeffele

Quatrième de couverture :

Gérard Walz



Sorties

Les oiseaux du Natala avec la LPO

par Françoise et Christian pour les photos

Bonjour, toi Ami de la Nature, membre ou pas...

Aujourd'hui, entre mon jeune, qui part maintenant de son côté et le gâteau à cuire, ce samedi matin est chaud, comme la météo du jour..

J'arrive sur les chapeaux de roues au Natala, pour découvrir cette nouveauté...

les ANC accueillent une guide LPO ! (Ligue Protectrice des Oiseaux)



Il y a des membres de l'association en majorité, d'autres A.N. de la section d'Orbey et des inconnus, (le service comm. a fait un article dans la presse, un autre est sur le site, super !

Nous sommes quelques 50 personnes.



Tu rates quelque chose... La guide a caché des photos d'oiseaux dans notre parc, chacun déambule discrètement pour voir s'il a l'œil du parfait ornithologue... j'en trouve un, deux, trois... on a de magnifiques arbres sur notre terrain.. Quatre, cinq, celui-ci est caché dans notre belle pelouse, bien entretenue, six, sept, je fais quelques photos pour te montrer...

Je ne trouve pas les 16 zozios mais maintenant on va faire un tour

avec Sophie Boithiot, la guide, elle nous détaille pour chaque image, chaque espèce d'oiseau, la façon de nicher, de manger, prédateur de qui, casse-croûte pour qui, ça c'est la loi de la jungle, euh non. la loi de la nature.

Le bénéfice pour nos jardins, les cris et chants... c'est simple, clair, pas mal, elle répond aux questions subsidiaires.

Ensuite, elle nous explique et fait découvrir les boules de déjection, Wouaw ! Pas mal, tu vois sur la photo ? Un crâne de petit rongeur, ses os droits ou celui de son bassin, ses poils... en fait tout ce qui ne se mange pas est régurgité par l'oiseau.

Du soleil au Natala, une guide sympa parle des oiseaux de notre parc et des environs, il y a de bons gâteaux ! Si ça ce n'est pas une bonne journée, ça y ressemble !

Sur 2 tables, une série d'oiseaux en peluche, bien réalistes, pour jouer aux devinettes... «suis-je ? », sur d'autres tables, d'autres petits jeux de connaissance et des livres intéressants pour les petits et les grands.

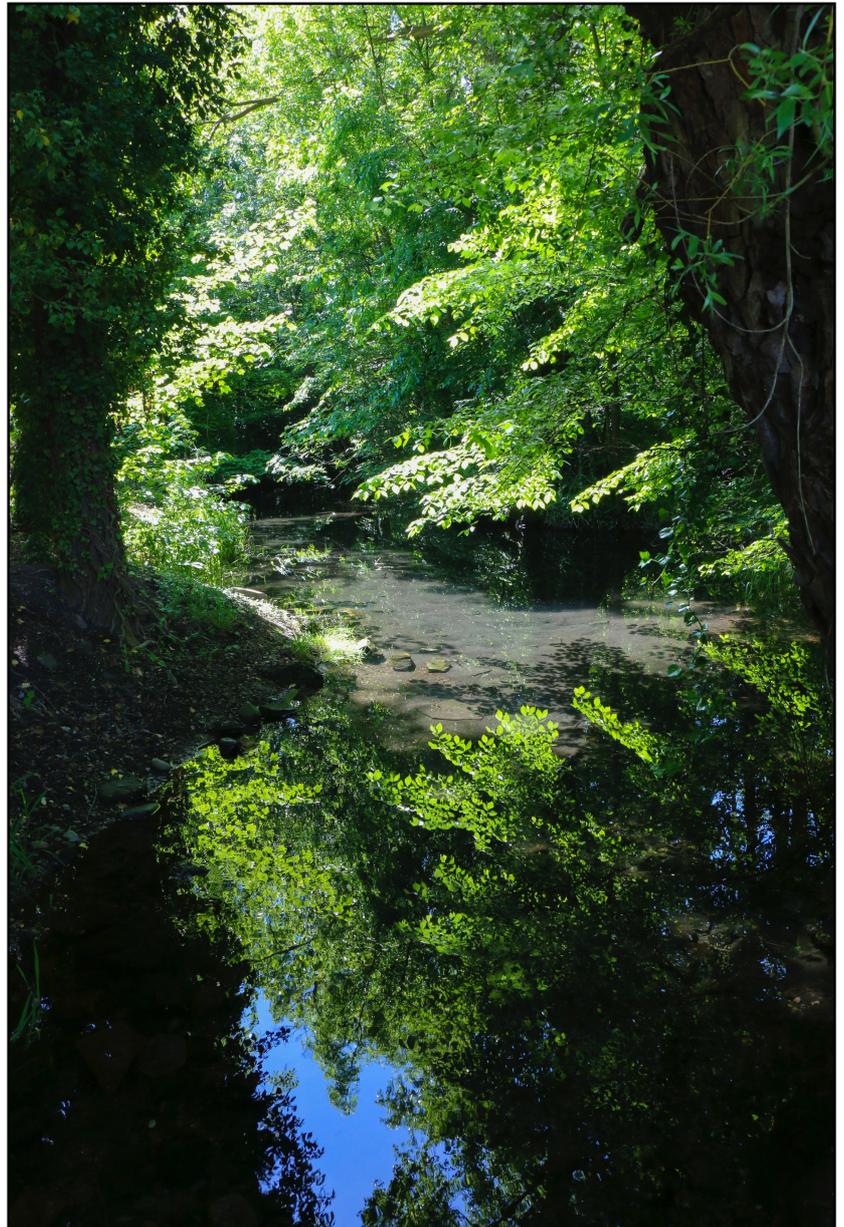
Nous sommes sortis du parc pour faire un tour jusqu'au pont du « Pfafer mint barla » (je l'écris en phonétique), car tu sais bien que je ne parle pas bien l'alsacien), le petit cours d'eau... une résurgence disaient les connaisseurs.

Après l'apéro, comme il faisait toujours beau, je suis retournée dans le parc faire des photos comme j'ai appris lors de la journée. C'est pas mal ces nouvelles activités, elles font venir un peu d'autres personnes... peut-être même des nouveaux (bien qu'aucun inconnu de ce matin ne soit resté pour manger. Certains avaient pourtant bien papoté avec quelques membres. Ils étaient contents comme de ces 2 heures passées.

Hop là ! BERG FREI et à la prochaine sortie.

Jeux : Trouves-tu l'oiseau dans tous ces beaux branchages ?

(Non ? Moi, non plus, mais je l'ai bien entendu chanter)





Bon pour les rappels, je fais un 2ème chapitre ...

Quand nourrir les oiseaux en HIVER ? on commence à les nourrir après 8 jours de gel sinon ça rend nos chers oiseaux fainéants à la recherche de nourriture, on privilégie les graines de tournesol, les gadgets mini graines, boules à graisse, c'est du commerce...

L'oiseau noir.... Est-ce un corbeau ou une corneille ?

Et bien cela dépend : de la couleur de son bec, de sa corpulence... imposant au bec gris c'est le 1er et plus fin avec un bec jaune, (ceux qu'on voit le plus souvent), c'est le 2ème.

Sur la tête des hiboux... CE NE SONT PAS SES OREILLES qui dépassent, ce sont des plumes en aigrette. Plus elles sont hautes, moins l'oiseau se sent en sécurité... donc il joue les grands..

Sophie, nous a appris à siffler plus fort encore que Je ne sais plus... sans doute Roland.

Avec une cupule de gland du chêne, tu le places entre tes doigts et tu souffles...

Bon, si comme pour moi, ça ne fonctionne pas... il faudra s'entraîner..

Conclusion : On a appris ou révisé nos connaissances sur les oiseaux !

J'ai bien sûr demandé à Sophie si elle je pouvais la citer, publier sa photo sur les réseaux sociaux et autres... elle répond oui, à tout ! Youpi !

Sorties

Une journée dans la vallée de Masevaux

par Laurence et Francis

et Robert pour les photos

Le 22 mai, joyeux, sous un soleil doux nous sommes 11 au parking de co-voiturage de Colmar pour rejoindre Ermensbach, joli hameau de Rimbach près de Masevaux, où nous attend Dolly, venant d'une autre vallée, afin de compléter la douzaine de randonneurs, prêts à fêter le printemps par l'une des plus belles ballades vosgiennes.

Nos guides Sabine et Robert se concertent : il est plus prudent d'effectuer la randonnée en sens inverse de l'annonce,



pour grimper sur le sentier plutôt que de l'avoir dans la descente, les jambes fatiguées auront du mal à subir les cailloux mouillés par le redoux qui fait déborder les ruisseaux.

Nous arpentons le sentier caillouteux et humide menant aux frères de Neuweiher, ces deux magnifiques lacs, joyaux de la nature, le petit à droite en contrebas du sentier, le grand à gauche, à hauteur de vue.



Une brève halte, à échanger des friandises énergiques afin de reprendre des forces pour découvrir les flancs de la moyenne Bers, nous menant vers le haut perché "Lac des Perches" dont la côte en lacets menant au Col du même nom, en a fait suer plus d'uns et unes.

La solidarité est de mise afin de franchir en toute sécurité quelques rochers agrémentés d'une main courante.

Nous ne tardons pas, les estomacs parlent, et le beau refuge dans les prés des Hautes Bers nous attend.

Il fait beau, nous restons dehors à déguster nos vivres.

Le GR5 nous conduit à travers une très belle forêt, vers le col des Charbonniers.

Nous nous réjouissons de la halte annoncée à l'auberge du Gresson Moyen.

Fromage frais, tartes et gourmandises

solides et liquides sont prises sur la terrasse qui surplombe les prés verdoyants.

Nous empruntons le sentier descendant dans la forêt, où nous sommes saisis d'effroi à la vue d'une forêt ravagée par un exploitant forestier peu scrupuleux du respect de la nature.

Le hameau d'Ermensbach est traversé dans le sens contraire, nous admirons les maisons aux balcons et jardins fleuris, afin de gagner nos véhicules vers le retour à nos chaumières.

Remercions nos guides Sabine et Robert pour cette belle mise en jambes printanière.



Sorties

A vélo du Rhône au Rhin

par Christian

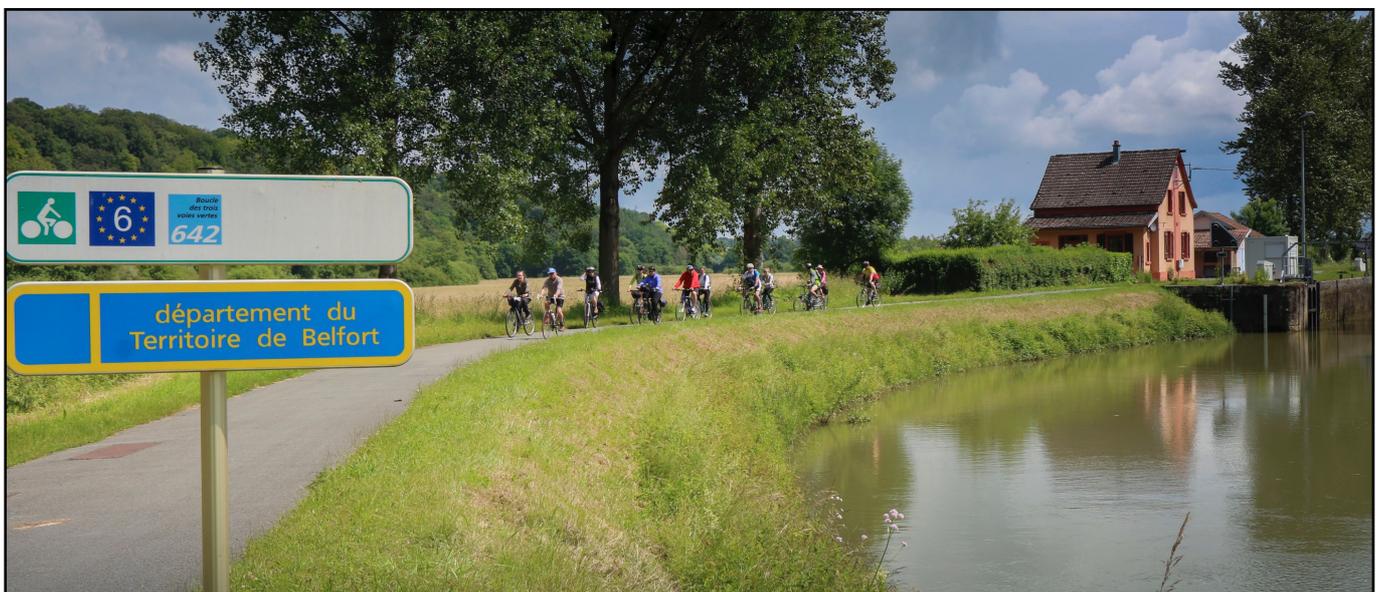
Dimanche 19 juin le ciel menaçant n'a pas entamé la détermination d'une quinzaine de membre des Amis de la nature de Colmar de participer à la traditionnelle sortie vélo découverte annuelle.

A 8h, au parc du Natala à Colmar, les participants s'attèlent déjà à optimiser les places restantes sur les portes vélos en privilégiant ainsi le covoiturage.

Cette année les responsables de la cellule Tourisme et

Communication avait décidé de découvrir une petite partie de la piste cyclable EUROVELO 6 qui relie la mer Noire (Constanta en Roumanie à l'océan atlantique).

Cette voie cyclable suit paisiblement la Loire, le Rhin et le Danube en passant par dix pays. La partie française est longue de 1 212 km de Saint-Brévin à Huningue et longe la Loire, le canal du Centre, le Doubs mais aussi le canal du Rhône au Rhin.



C'est sur cette partie que les participants vont découvrir le bonheur de flâner à bicyclette sur des chemins de halage dédiés uniquement aux vélos et aux marcheurs

Vers 9h le groupe se met en selle au port de plaisance de Dannemarie. C'est le point de départ de notre tronçon avec en ligne de mire l'arrivée à Montbéliard dans le très beau parc du Près-La-Rose au terme d'un parcours aller d'environ 35km

Très vite une halte s'impose pour admirer le pont canal de Wolfersdorf qui franchit la



Largue. C'est un ouvrage qui date de 1824.

Ensuite la petite équipe se lance à l'assaut du seuil de Valdieu.

Nous admirons le génie humain qui a redoublé d'inventivité pour permettre aux péniches de franchir le seuil de Valdieu, soit 30 m de dénivelé sur 3 km, avec pas moins de 12 écluses.

Le parcours est particulièrement enchanteur et les haltes photo sont nombreuses.

Chacun peut également recharger ses batteries et avaler un petit encas.



Vers midi nous atteignons le parc encore sous le soleil. Frantz qui c'est sacrifié pour faire la voiture balai nous livre sur un plateau, nos casse-croûte tant mérités. Après une petite sieste collective les amis suivent Christine, la régionale de l'étape, qui leur fait découvrir ce parc magique, reposant très fleuri ou cohabitent plus de 100 essences différentes. Les membres essaient de tester leur force et leur adresse en s'initiant à plusieurs activités ludiques avec plus ou moins de succès.

Mais le temps change et c'est avec une certaine crainte que nous entamons le chemin du retour.

Puis la pluie battante s'invite et les ponchos et autres protections de fortunes font leur apparition.

Malgré le froid et la pluie qui cingle, les cyclos avalent le bitume avec vélocité.

A l'arrivé vers 17h nos compteur affichent 70 km et pour ranger nos montures le beau temps fait de nouveau son apparition.

Les participants se séparent après une petite séance de relaxation et certains pensent déjà au séjour d'été de juillet organisé par Thierry pour une durée de 8 jours.



Sorties

Vacances dans l'Yonne

par Sonia et Robert pour les photos

Cette année encore, une petite délégation des Amis de la Nature de Colmar sillonne les routes de la France pour quelques jours de vacances. Cette année, ils élisent domicile dans l'Yonne du 9 juillet au 16 juillet 2016.

Dimanche 10 juillet

Accompagnés par notre guide Martial, notre première randonnée (10 km) nous emmène depuis le village vacances à travers les bois magnifiques de la forêt d'Othe avec de belles allées de hêtres et de chênes. Nous découvrons à mi-parcours un joli château du 17ème siècle, le château du FEY. Le retour se fait en marchant le long de l'Yonne sur les chemins de halage. Au fur et à mesure des chemins empruntés, des hôtes indésirables se tapent l'incruste et nous piquent à chaque arrêt. Impossible



de s'en débarrasser !

L'après-midi, nous visitons le musée des Arts Populaires.

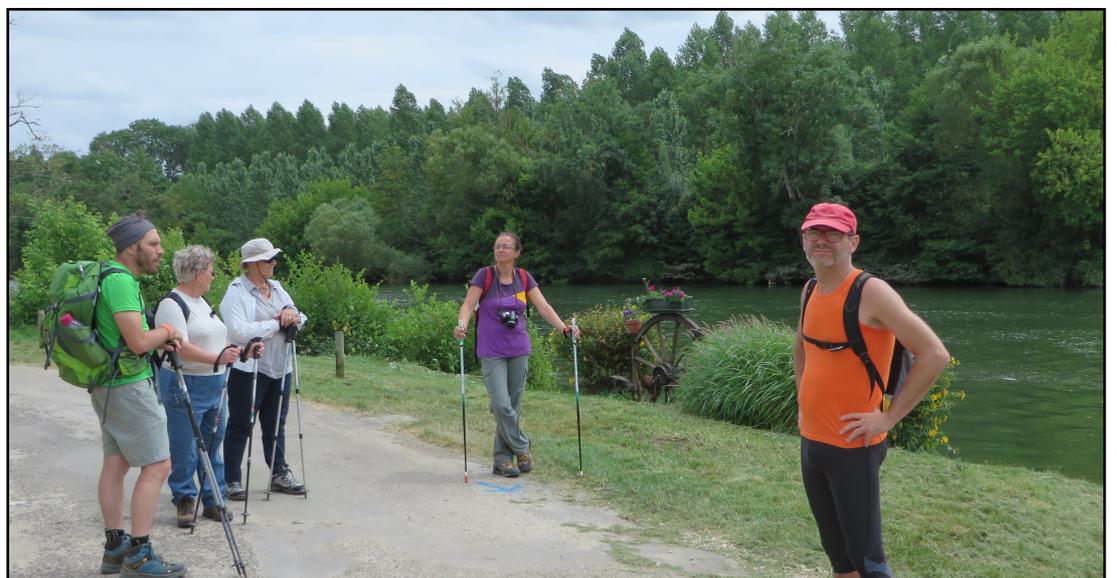
Le musée de Laduz est un espace de mémoire, de préservation et de transmission d'un patrimoine rural. Plus de 100 000 objets insolites du 18ème au 20ème siècle nous ont fait retourner à nos racines. Des salles entières sont consacrées à différents thèmes : jouets populaires, vie quotidienne et mémoire des campagnes nous font retourner dans les souvenirs de notre enfance.



Lundi 11 juillet

Martial, notre guide et accompagnateur attiré pour la semaine, nous propose une randonnée de 19 km avec un pique nique en contrebas du pont suspendu de Cézy. L'organisation du repas est au top : sacs isothermes comprenant le casse-croûte de chacun et boissons apportés sur place par les non marcheurs de la journée.

Après le repas, Martial nous emmène dans le centre du village afin de nous montrer un symbole de la liberté depuis la période de la Révolution française, l'arbre de la liberté. Il symbolise aussi en tant qu'arbre la vie, la continuité, la croissance, la force et la puissance. Le retour se fera sur les coteaux où il y eu jadis des vignes.



Mardi 12 juillet

Visite d'Auxerre

Les vacances se poursuivent par la visite d'Auxerre le matin. Notre guide Didier maîtrise bien son sujet et nous communique sa passion. Il nous entraîne dans le centre ville et nous fait découvrir une multitude de rues à l'aspect et à l'architecture rappelant ceux de la ville au Moyen-âge avec les maisons à pan de bois.

La tour de l'horloge présente un modèle superbe à deux faces du 15ème siècle aux belles couleurs rosées et dorées.

L'après-midi, nous partons à la découverte de Noyers, cité portant le titre d'un des plus beaux villages de France, avec Didier.



Noyers-sur-Serein est une charmante cité médiévale, aux maisons de pans de bois du 14ème et 15ème siècle, très bien conservées. La petite ville possède également de belles demeures renaissance, des plaques de rues originales, d'admirables sculptures ornant la base des pans de bois.

Mercredi 13 juillet

Visite de GUEDELON

Une sortie hors du temps nous attend, mercredi matin, avec la visite du château fort de Guédelon.

C'est une aventure un peu folle qui débute voici 20 ans. Michel GUYOT, propriétaire du château de Saint-Fargeau (que nous visiterons dans l'après-midi), décide de construire un château fort. En soi, l'idée est un peu dingue. Ce qui l'est encore plus, explique la guide, c'est de n'utiliser que des techniques d'époque.

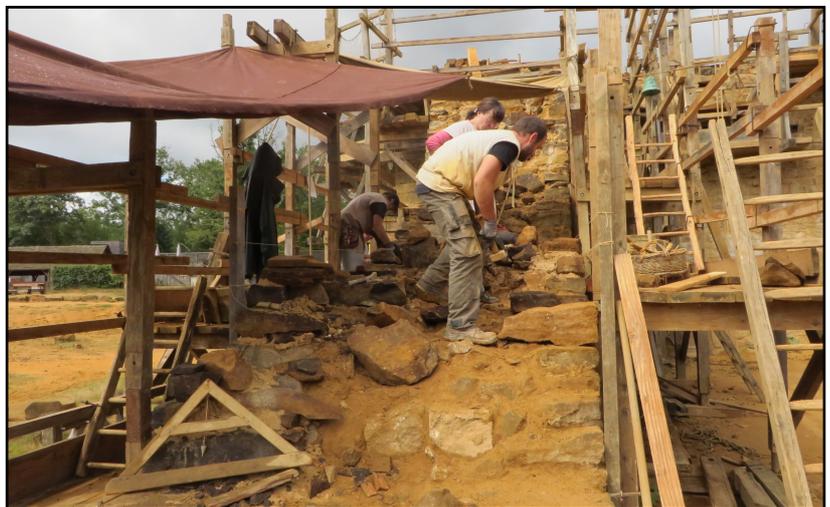


Résultat : le chantier démarre en 1997, dans une ancienne carrière située en pleine forêt et non loin d'un étang, c'est-à-dire l'endroit idéal pour dénicher tous les matériaux nécessaires. Les pelleteuses, les grues et tous les outils créés après le 13ème siècle sont bannis du site. Le chantier est prévu pour durer 25 ans.

Admirer un château fort, en construction est un spectacle impressionnant. Et de plus, la guide dans son costume d'antan, a l'art et la manière de nous mettre dans l'ambiance du Moyen-âge.

Comment tailler la pierre, faire des bardeaux à partir d'un tronc, forger le métal, fabriquer une corde en chanvre ou transformer la terre en tuiles ? Nous

trouvons des réponses aux questions grâce aux différents échanges avec les artisans présents sur le chantier. Ces derniers sont plutôt disponibles pour répondre à nos questions et n'hésitent pas à s'arrêter pour bien nous montrer leur travail et l'expliquer avec beaucoup de détails.



L'après-midi, après un repas pris au restaurant de « la demoiselle », une visite bien vivante nous attend. La guide en costume d'époque, nous accueille sur un bel escalier semi-circulaire. Elle nous retrace, tout au long de la visite, l'histoire du château de Saint-Fargeau qui s'étend sur 10 siècles.

« Elle démarre en 980, quand l'évêque d'Auxerre, fils naturel d'Hugues Capet, érige un rendez-vous de chasse fortifié. Du 10^e au 15^e siècle, le château a eu pour propriétaires des familles illustres comme le célèbre argentier de Charles VII, Jacques Cœur. Sur les bases de l'ancienne forteresse, l'architecture évolue au fil des siècles : il en reste un des plus beaux exemples de classicisme français. Depuis 1979, Saint-Fargeau est la propriété de Michel Guyot. »

La guide attire notre attention sur les différentes tours jumelles de BAR et Toucy à l'entrée, la cour d'honneur et le grand escalier.



Le château de Saint-Fargeau et la Grande Mademoiselle :

Anne-Marie Louise d'Orléans, née le 29 mai 1627 et décédée le 5 avril 1693, était une princesse de sang royal française, petite fille du roi Henri IV, fille de Gaston d'Orléans et de Marie de Bourbon, duchesse de Montpensier et cousine germaine de Louis XIV.

Elle devint la "Grande Mademoiselle" lorsque son père, Gaston de France (1608-1660) fut appelé le grand Monsieur afin de le distinguer de Philippe, frère cadet du roi Louis XIII. Elle rejoint son père dans le clan des Frondeurs contre le pouvoir royal. Le 2 Juillet 1652, elle fera tirer les canons de la Bastille sur les troupes royales pour sauver son cousin le prince de Condé...

Ces épisodes lui vaudront d'être exilée sur ses terres de Saint-Fargeau en Bourgogne...

Après une demi-heure de visite guidée, la visite est libre. Différentes pièces de l'aile gauche (qui, à l'origine, était occupée par les appartements de la grande Mademoiselle) méritent le coup d'œil.

Le circuit nous invite ensuite à parcourir sur toute la périphérie du château, ses spectaculaires charpentes. Et, nous redescendons par la salle d'armes.

Jeudi 14 juillet

Nous commençons la matinée par une randonnée de 10 km vers le château de Palteau.

Arrivés au château, Martial partage ses connaissances de l'histoire du lieu évoquant sous le portail d'entrée, les différents propriétaires, les seigneurs, les blasons, les étapes de construction, le lieu où le masque de fer s'arrêta lors de son transfert à la Bastille en 1698. Au retour, un orage éclate, la pluie violente et les grêlons ralentissent notre descente. Nous arrivons trempés au village vacances.

Visite du musée de la « Fabuloserie » dans l'après-midi.

Nous y découvrons un cabinet de curiosités, peuplé de géants mi-rigolards, mi-inquiétants, de poupées en tissus colorés, et même d'une sculpture de Michel Drucker grandeur nature. Une maison-musée et un jardin poétique où nous déambulons entre des engins extraordinaires et un manège mécanique sorti d'un rêve d'enfant. La « Fabuloserie » est le temple du rêve, de l'imagination, de l'émotion. Nous n'en ressortons pas comme nous y sommes rentrés.





Vendredi 15 juillet

Martial nous emmène visiter, vendredi matin, Saint Julien du Sault, commune médiévale avec de nombreuses maisons à pans de bois et des demeures bourgeoises. Notre regard est attiré par une superbe maison en briques et en pans de bois.

Alors qu'un petit groupe visite l'église Saint-Pierre (ancienne collégiale protégée ayant conservé dix vitraux datant du 13ème siècle et un orgue de la renaissance), un autre groupe monte à pied vers la chapelle du château de Vauguillain où nous profitons d'une vue imprenable sur la vallée et la commune.

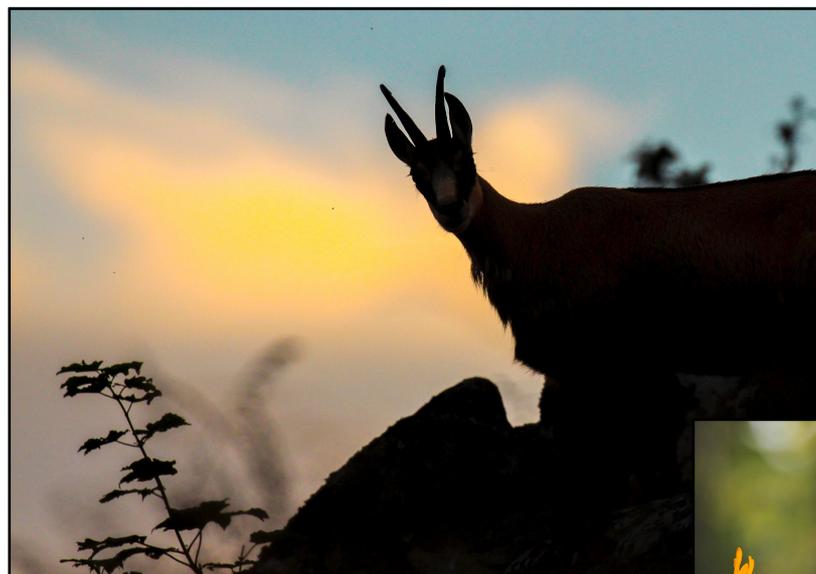
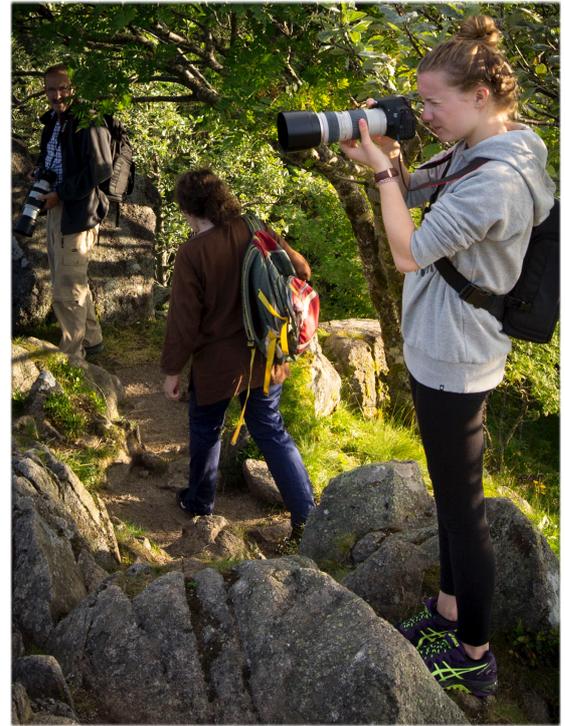


Grand angle

Meije et les chamois

par Meije

Le soir du lundi 18 juillet, nous sommes partis dans un autre monde. En effet, nous sommes allés au Schaeferthal prendre des photos de chamois. Après un rendez-vous au parking du Gaschney, nous sommes montés encore plus haut en voiture puis nous avons fait le reste du chemin à pied. Il devait être 19 h, heure à laquelle les premiers chamois apparaissent. Notre mission était donc, avec notre mentor Julien Kauffmann, de marcher discrètement tout en restant groupé afin de ne pas faire fuir les animaux. Bien sûr, prendre des chamois en photo ne fut pas tout de suite facile, il



nous fallut nous balader dans les moindres recoins du Schaeferthal. Quelquefois, nous vîmes au loin des chamois mais tellement loin que Julien nous proposa de nous prêter un de ses objectifs, en l'occurrence un objectif Canon EF 100-400 mm. C'était vraiment gentil de sa part !

Équipés avec le matériel de Julien, ainsi que celui de Christian, nous avons pu faire de belles prises de vue à la lumière tombante du jour...

À un moment donné, notre mentor nous a emmenés derrière une petite maison de granit car il avait repéré au loin une certaine agitation. Un par un, nous avons





pu effectuer de très belles photos d'un chamois adulte qui broutait tranquillement sur le versant sud du Hohneck.

Une fois le soleil couché, nous sommes redescendus. Cette sortie fut très agréable car nous avons pu discuter et partager nos techniques de prise de vue.

Un grand merci à Julien !



Agenda

Journée de travail au refuge

par Sonia

La commission Refuge invite ses membres à participer au 3ème week-end de travail de l'année au refuge du Schnepfenried.

Il se déroulera le samedi 10 et le dimanche 11 septembre 2016.

Les travaux consisteront à préparer le refuge pour la saison hivernale, débroussailler les abords du refuge, couper le bois, l'entretien du refuge... .

Nous comptons sur toutes les bonnes volontés.

Pour une bonne organisation, nous vous remercions de vous inscrire pour les repas, auprès de Sonia au plus tard le jeudi 08 septembre :

Tel : 06.62.58.14.72 après 16h S.V.P. ou par mail soniabach@calixo.net



Agenda

L'aventure des mines

par Gérard

Dimanche 25 septembre
vivez l'Aventure des
Mines

sur le Sentier des
Mineurs avec la visite de
la Tour des Mineurs à
Echery et l'exploration
des entrailles de la Terre
dans la mine Saint Louis
Eisenthur

Le menu de la journée
est détaillé dans le
Kaasblatt n° 45



Pour vous régaler, rendez-vous à 10h à ECHERY
devant la Tour de l'Horloge encore appelée Tour des Mineurs

Le prix pour la visite de la mine Saint Louis et le parcours minier est de 14 euros par adulte

5 euros par enfant de 5 à 15 ans (pris en charge par les ANC jusqu'à 14 ans)
(gratuit pour les moins de 5 ans, mais visite déconseillée aux moins de 3 ans)

La somme sera à régler directement sur place, veuillez prévoir le montant exact à payer

Inscription sans tarder par mail à Gérard Walz : gewnew@free.fr
ou par téléphone au 07 81 07 43 62

en précisant noms et prénoms des personnes participantes, adresse, n° de téléphone, âge des enfants et en vue d'un éventuel covoiturage le nombre de places disponibles dans votre véhicule

Agenda

- Samedi 10 et dimanche 11 septembre :

jours de travail au refuge

- Dimanche 18 septembre :

ballade tri départementale des 3 fédérations 67-68 et 88

Départ du col des Bagenelles à 9h30 direction Fonrupt , Haut Pré et Mosaique, arrivée au Haycot, longueur 6.250 km, dénivelé de 300m. Pour le retour nous passerons par les Sources captées, le chemin des Braconniers pour rejoindre le Col des Bagenelles, 5,250 km et dénivelé de 400 m. Nous serons guidés par Monsieur C. Fontaine qui se chargera des explications durant le trajet.

- Dimanche 25 septembre :

à ne pas manquer - L'Aventure des Mines.

- Dimanche 2 octobre :

incontournable- sortie vignoble et vin nouveau. Que nous réserve Jean-Claude et son équipe pour cette sortie qui reste l'une des préférées des membres. Une découverte insolite de notre vignoble suivit du traditionnel « neia siessa et lard paysan » qui rassemble les amis de 7 à 77 ans.



- Dimanche 9 octobre :

nos aïeux au refuge. Cette année encore, nos vétérans sont à l'honneur. Petits et Grands pourront évoquer les milles et une histoire de notre grande famille.





- Samedi 22 et dimanche 23 octobre :

jours de travail au refuge

- Samedi 5 novembre :

jour de travail au Natala

- Samedi 19 novembre : assemblée générale au refuge suivi le Dimanche d'une balade autour du refuge.

- Samedi 10 décembre :

fête de Noël au refuge. Tout est prêt. Le Père Noël a déjà préparé sa hotte. Cette année on peut se poser la question : par quel moyen viendra t-il au refuge ? Chaque année il innove à la grande joie des enfants et des autres.



Carnet

- Anniversaire

Marlène DELLENBACH a fêté ses 80 ans le 13 juillet, toute la section lui souhaite un bon anniversaire.

- Avis de décès

Anne-Marie SAGET nous a quitté.

Elle avait 94 ans et était adhérente depuis 1951, les amis de la nature présentent à sa famille leurs sincères condoléances.



Belle *Arnica montana*, les rayons du soleil couchant te parent d'une aura chaleureuse. Déjà Goethe, qui reçut une prescription d'infusions d'arnica contre son infarctus en 1823, disait à ton propos :

« [...] C'est de l'énergie qui est condensée dans l'arnica. Déjà, son seul souvenir libère en mon cœur des torrents de feu. Mais ici, la force est accouplée avec la délicatesse des formes. Rien de dur, rien de revêché, ne s'oppose à la force céleste formatrice; cette plante, le Dieu solaire l'a élue dans la fraîcheur de sa jeunesse et de sa vie. Voyez donc cette fleur, comme elle s'ouvre, comme elle se déploie dans la lumière, dans l'incandescence solaire. Le vent alpestre est son semeur; elle dépose entre ses mains la couronne plumeuse de ses fruits. Il les disperse à large volée sur les prairies tourbeuses. Ainsi en automne, des étincelles de feu suivent Perséphone dans le sein de la terre. Mais la chaleur du soleil réveille, réchauffe l'ombre humide; la racine sent cette vie qui la pénètre, elle croît, elle pousse pendant cette seconde moitié de l'année; elle suit alors des chemins terrestres dans le royaume terrestre.

Voici la plante de la guérison rapide, de la décision énergique. S'il t'a été fait violence à l'extérieur, l'arnica est prête à te secourir. [...]»

—Johann Wolfgang von Goethe, 24 février 1823