

STAGE PLANTES COMESTIBLES
1^{er} – 2 mai 2021
Saint Colomban des Villards (Maurienne)

OBJECTIFS PRINCIPAUX DU STAGE :

- Apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles sur le terrain (regarder, toucher, sentir, goûter et quelques notions de botanique nous aideront), apprendre à les différencier des plantes toxiques.
- Apprendre à utiliser les plantes :
 - comment les cueillir
 - comment les préparer
 - comment les cuisiner (en cuisine et sur le feu de bois)
- Découvrir de merveilleux paysages et passer d'agréables moments de partage en groupe

ENCADREMENT :

Le stage est encadré par

- Cécile Aubel, herbaliste certifiée par l'Ecole Lyonnaise des plantes médicinales
- Assistée de Didier Franc, accompagnateur en moyenne montagne.



HEBERGEMENT

Vous serez hébergés au gîte d'étape « La pierre », situé au Hameau de La pierre à Saint Colomban des Villards.

Saint Colomban des Villards se situe à 1h de Chambéry en voiture.

L'accès au gîte est fléché.

Vous dormirez dans un dortoir équipé de lits une place (3 chambres de 5 lits)

Vous devez apporter vos draps, sac à viande ou sac de couchage ou les louer au gîte pour 5€

Si vous souhaitez plus d'info concernant l'hébergement, vous pouvez contacter

Muriel au 06.11.58.22.93 ou par mail savoie@alacroiseedeschemins.net

Et consulter le site : <https://www.alacroiseedeschemins.net>

Les chèques vacances sont acceptés par le Gîte

Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, pensez à réserver vos nuitées supplémentaires directement auprès du gîte (et ajouter 20€ par nuit à votre règlement) et à prévoir vos repas (y compris petit déjeuner).



CUISINE ET REPAS

Nous cuisinerons ensemble 3 repas.

Le petit déjeuner du jour 2 est inclus et sera pris au gîte

Nous cuisinerons des repas végétariens à base de nos cueillettes et de produits majoritairement bio et locaux. Si vous avez des intolérances alimentaires (gluten, lactose...), veuillez nous le signaler

Toutes les recettes vous seront envoyées par mail à la suite du stage.



ORGANISATION PRATIQUE :

RV au gîte de la pierre le 1er mai à 9h00.

Prévoyez un petit déjeuner copieux car nous déjeunerons tard (vers 14h00)

Le stage se termine aux alentours de 16h00 le 2è jour.

EQUIPEMENT DE BASE :

Vêtements de pluie

Vêtements légers

Vêtements chauds (une polaire)

Opinel

Gourde

Chaussures de marche, chaussures légères

Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau

EQUIPEMENT A PREVOIR POUR LES SORTIES SUR LE TERRAIN

Bloc note format A5 à spirale + crayon accroché au bout d'une ficelle + rouleau de scotch

Sac à dos pour sortie à la journée

Sacs en tissus (et/ou sacs en papier) pour la cueillette

1 paire de gants pour les plantes qui piquent (orties, chardons)

En option : loupe de botaniste, flore, un vieil annuaire qui vous servira à faire sécher des échantillons de plantes pour créer un herbier.

ASSURANCE :

Un séjour dans la nature quel qu'il soit comporte des risques. Il est souhaitable de posséder une responsabilité civile et une garantie multirisques couvrant les frais d'annulation, rapatriement, maladie, accident de voyage, secours en montagne.