

STAGE PLANTES COMESTIBLES 13 et 14 JUILLET 2021

La Ruchère (Massif de Chartreuse)

OBJECTIFS PRINCIPAUX DU STAGE :

- Apprendre à reconnaître les plantes comestibles sur le terrain (regarder, toucher, sentir, goûter et quelques notions de botanique nous aideront)
- 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 :

- Cécile Aubel, herbaliste certifiée par l'école lyonnaise des plantes médicinales

- Guy Lalière, botaniste de terrain, naturopathe, formateur spécialiste des plantes sauvages comestibles et médicinales et co-auteur du livre : « Plantes comestibles, cueillette et recettes des 4 saisons »

ORGANISATION PRATIQUE :

RV au gîte Le Cleyat le 13 juillet à 9h00.

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

Les repas seront végétariens à base de notre cueillette et de produits issus de l'agriculture biologique ou d'un mode de production respectueux de la Planète.

Si vous avez des intolérances alimentaires, merci de nous le signaler rapidement.

HEBERGEMENT AU GITE LE CLEYAT :

Vous dormirez dans un dortoir équipé de lits une place.

Les draps de dessous et taies d'oreiller sont fournis. Vous devez apporter un drap de dessus ou duvet

Les chèques vacances sont acceptés.

Vous trouverez ci-après la liste du matériel et équipement à prévoir.

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

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.