

STAGE PLANTES & RANDONNEE EN MAURIENNE

16-17-18-19 JUILLET 2024

Saint Colomban des Villards (Maurienne)

OBJECTIFS PRINCIPAUX DU STAGE :

- Apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles et médicinales sur le terrain (regarder, toucher, sentir et quelques notions de botanique nous aideront)
- Découvrir les vertus de quelques plantes, en particulier les plantes de montagne et de terrain acide
- Apprendre à utiliser les plantes :
 - Cueillette et préparation des plantes médicinales
 - Cueillette et cuisine sur le feu de bois et en salle des plantes comestibles (2 repas)
 - Préparation d'un sirop et/ou d'une alcoolature et/ou d'une huile de macération
- Découvrir la montagne estivale dans le cadre sauvage et préservé de la vallée des Villards
 - Bien que très accessibles les randonnées proposées nous permettrons d'explorer les différents étages de végétation spécifiques à la montagne.
 - Nous observerons les interactions entre les milieux traversés, la flore et ses adaptations.
 - Nous profiterons également du patrimoine et de la faune très riche dans cette vallée authentique.
- 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
- 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 pouvez apporter vos draps, sac à viande ou sac de couchage ou les louer au gîte pour 5€ (dans ce cas, merci de nous faire la demande)

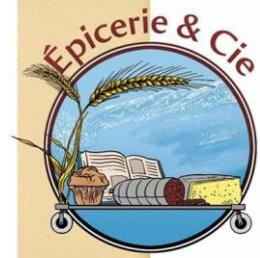
Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, merci de nous le faire savoir (et ajouter 30.55€ par nuit à votre règlement) et à prévoir vos repas (y compris petit déjeuner).

Plus d'info sur le gîte : <https://www.alacroiseedeschemins.net>



REPAS

Vous apporterez votre pique-nique pour le repas de midi du 1^{er} jour. (16/07)
Le repas du soir du jour 1 et 3 ainsi que les pique-niques de midi des jours 2 et 3 sont prévus par nos soins.
Nous cuisinerons ensemble le dîner du jour 2 et le repas de midi du jour 4
Pour transporter vos pique-niques, apporter 1 boîte tuperware, couverts, sac à dos, gourde ou bouteille.
Le petit déjeuner des jours 2, 3 et 4 sera pris au gîte.
Nous cuisinerons ensemble 2 repas à base de plantes sauvages comestibles : un repas sur le feu de bois et un repas en cuisine.
Tous les repas sont végétariens. Ils sont préparés avec des produits majoritairement bio et locaux. Si vous avez des intolérances alimentaires (gluten, lactose...), veuillez-nous le signaler



ORGANISATION PRATIQUE :

RV au gîte le 16 juillet à 9h00.

Une balade est prévue chaque jour avec départ dans la matinée et retour vers 16h00

Dans la mesure du possible, la théorie sera dispensée sur le terrain

Si la météo est très mauvaise, nous sortirons quand même mais moins longtemps et nous passerons plus de temps à faire des préparations et de la théorie en salle. Le temps de marche n'excèdera pas 4 heures par jour. Nous marchons doucement et nous arrêtons souvent pour observer les plantes. Vous aurez chaque jour un temps réservé pour la sieste et la cueillette en début d'après-midi.

MATERIEL ET EQUIPEMENT

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

EQUIPEMENT DE BASE :

Vêtements de pluie

Vêtements légers et longs (pour vous protéger du soleil et des tiques)

Vêtements chauds (une polaire)

Opinel

1 paire de ciseaux

Gants pour cueillir les orties (gants de jardinage)

Gourde (capacité d'au moins 1 litre)

1 boîte type tuperware pour porter votre pique-nique + couverts

Chaussures de randonnée (impératif car nous traverserons quelques pierriers et névés), chaussures légères

Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau

Bâtons de marche

Maillot et serviette de bain

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
Plusieurs sacs en tissu (et/ou sacs en papier) pour la cueillette
1 paire de ciseaux
1 petit sécateur
En option : loupe de botaniste, flore, appareil photo
Lampe frontale

MATERIEL A PREVOIR POUR LES PREPARATIONS

3 cagettes en bois pour le séchage de vos cueillettes (sauf si vous venez en train, signalez-le-nous et nous vous les fournirons)
250 à 500 ml d'huile sésame ou de tournesol (attention pas d'huile de sésame grillé)
250 ml minimum d'eau de vie ou alcool de fruits (à acheter en supermarché)
2 pots de confiture 250 ml en verre avec couvercle

Vous pouvez aussi apporter un vieil annuaire qui vous servira à faire sécher les plantes pour votre 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.

Pour ceux qui veulent faire durer le plaisir (optionnel)

RANDONNEE A LA DECOUVERTE DES LACS, DU GLACIER DE SAINT SORLIN ET DE LA FLORE D'ALTITUDE

20-21 JUILLET 2024

ENCADREMENT

Didier Franc - Accompagnateur en Moyenne Montagne



DIFFICULTE

Niveau moyen pour bon marcheur.
5 à 6h de marche par jour, dénivelé positif de 800m par jour maximum.
Majoritairement sur sentier avec quelques portions hors sentiers.
Nous adopterons un rythme de marche "cool".

HEBERGEMENT & REPAS

Vous serez hébergés en demi-pension au refuge de l'Etendard.
Vous devez apporter un sac à viande. (Des couvertures sont disponibles au refuge)
Vous apporterez votre pique-nique pour samedi 20 midi et dimanche 21 midi (Pour le 2^{ème} jour, possibilité de commander un pique-nique au refuge)
Le repas du soir et le petit déjeuner seront pris au refuge.

Si vous souhaitez arriver la veille :

- Réserver votre nuitée du 19 au 20 au gîte « La Pierre »
- Prévoir votre repas du 19 du soir et petit dej du 20

JOUR 1

Lac de Grand Maison – Refuge de l'étendard – 800m D+ - 150m D- – 5h de marche

Nous emprunterons un itinéraire sauvage en passant par le lac Nicolas avant de rejoindre le refuge de l'Etendard.

JOUR 2

Refuge de l'étendard – Pied du Glacier de St Sorlin (2650m) – Col de la Croix de Fer – 500m D+ - 800m D- – 5-6h de marche

Une journée à la découverte des lacs et du glacier de St Sorlin. Nous finirons notre itinérance au Col de la Croix de Fer.

EQUIPEMENT DE BASE

Idem stage plantes + frontale et sac à viande pour le refuge.