

**STAGE PLANTES MEDICINALES
11-12-13 JUILLET 2024**

La Ruchère (Massif de Chartreuse)



OBJECTIFS PRINCIPAUX DU STAGE :

- Apprendre à reconnaître les plantes médicinales sur le terrain (regarder, toucher, sentir et quelques notions de botanique nous aideront)
- Découvrir les vertus médicinales de quelques-unes d'entre elles
- Apprendre à utiliser les plantes :
 - comment les faire sécher, les conserver, préparer une tisane (vous ferez plusieurs cueillettes)
 - comment préparer des alcoolatures et comment les utiliser (vous réaliserez une ou plusieurs alcoolatures)
 - comment préparer des huiles de macération et comment les utiliser (vous réaliserez une huile de macération)
 - comment préparer un baume (vous réaliserez un baume)
- Découvrir de merveilleux paysages et passer d'agréables moments de partage en groupe

ENCADREMENT :

- Cécile Aubel, herbaliste certifiée par l'Ecole Lyonnaise des plantes médicinales

HEBERGEMENT ET REPAS

Vous apporterez votre pique-nique pour le repas de midi du 1^{er} jour.

Un pique-nique vous sera fourni pour les repas de midi jours 2 et 3 -> apporter boîte tupperware, couverts, sac à dos, gourde ou bouteille.

Le petit déjeuner des jours 2 et 3 ainsi que les repas du soir jours 1 et 2 seront pris au gîte.

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.

Vous dormirez dans un dortoir équipé de lits une ou deux places.

Les draps housses et taies d'oreiller sont fournis. Vous apporterez vos draps de dessus ou duvets.

Les chèques vacances sont acceptés.

ORGANISATION PRATIQUE :

RV au gîte le Cleyat le 11 juillet à 9h00.

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

Au retour, nous réaliserons chaque jour une préparation médicinale (alcoolature, macération huileuse, baume)

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.

Les repas de midi seront des pique-niques qui nous seront remis le matin avant de partir (sauf 1^{er} jour) et les repas du soir seront servis au gîte. Pour vous proposer un prix le plus attractif possible, nous n'avons pas prévu de servir du vin mais vous pouvez en apporter si vous le souhaitez (vous pouvez aussi apporter du saucisson ou autre spécialité de votre région à partager si le cœur vous en dit !)

MATERIEL ET EQUIPEMENT

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

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

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 tissu (et/ou sacs en papier) pour la cueillette

1 paire de ciseaux

1 petit sécateur

En option : loupe de botaniste, flore, appareil photo

1 vieil annuaire ou livre grand format pour le séchage de vos échantillons de plantes (herbier)

MATERIEL A PREVOIR POUR LES PREPARATIONS

3 cagettes en bois pour le séchage de vos cueillettes (si vous venez en train, signalez le nous et nous vous les fournirons)

- 250 à 500 ml d'huile de sésame ou de tournesol oléique -> attention pas d'huile de sésame grillé
- 250 ml minimum d'eau de vie ou alcool de fruits ou rhum blanc -> à acheter en supermarché, rayon des apéritifs
- 2 pots de confiture 250 ml en verre avec couvercle
- 2 pots en verre de contenance 30 ml avec couvercle -> les petits pots de confiture qu'on donne dans les hôtels sont parfaits. Vous pouvez aussi en acheter dans certains supermarchés ou dans les magasins Gamm vert

- 100 gr de beurre de karité **bio non raffiné** (il doit être légèrement jaunâtre et avoir une odeur) -> vous en trouverez dans les boutiques africaines, boutiques de commerce équitable ou sur le site internet Aromazone

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.