

STAGE A LA RENCONTRE DES PLANTES
1 AU 3/05/2026
Saint Pierre d'Entremont (Massif de Chartreuse)

OBJECTIFS PRINCIPAUX DU STAGE - Rencontrer quelques plantes sauvages, avec une approche sensorielle et scientifique :

- Nous les observerons dans leur environnement pour comprendre qui elles sont et découvrir leurs utilisations culinaires ou médicinales
- Nous les dessinerons
- Nous en cuisinerons certaines
- Nous réaliserons des préparations médicinales

ENCADREMENT :

Le stage est encadré par

- Cécile Aubel, herbaliste certifiée par l'Ecole Lyonnaise des plantes médicinales, autrice du livre *A la rencontre des plantes*
- Anaïs Bon, illustratrice du livre *A la rencontre des plantes*



HEBERGEMENT

Option petit budget :

Chez l'habitant à Saint Pierre d'Entremont dans des conditions simples et à prix modique : dortoir équipé de matelas posés au sol. Les draps et serviettes de toilette ne sont pas fournis
Dortoir 10€ - chambre individuelle 15€

Ou

Option confort : hébergement de votre choix aux alentours

REPAS

Pdej jour 1, 2 et 3 préparés par notre cuisinier – Tarif : 7€

Midi :

Jour 1 : repas partagé avec ce que chaque participant apportera.

Jour 2 et 3 : repas végétariens préparés par notre cuisinier – Tarif : 14€

Soir :

Jour 1 et 2 : Repas végétariens préparés par notre cuisinier – Tarif : 14€

ORGANISATION PRATIQUE :

Jour 1 : Accueil à partir de 8h30 - Début du stage à 9h

Le stage se termine aux alentours de 17h00 le 3è jour.

EQUIPEMENT :

Vêtements de pluie

Vêtements légers

Vêtements chauds (une polaire)

Opinel

Gourde

Chaussures de marche, chaussures légères. Une paire de chaussures propres ou chaussons pour le gîte

Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau

Matériel de dessin : carnet à dessin (idéalement, papier aquarelle ou techniques mixtes, format A4), crayon HB, gomme, petite boîte d'aquarelles, pinceaux en poil naturel (au moins un petit et un moyen)... et tout matériel que vous avez l'habitude ou envie d'utiliser !

EQUIPEMENT A PREVOIR POUR LES SORTIES SUR LE TERRAIN

Sac à dos pour sorties

Sacs en tissus (grands et petits) 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, appareil photo

SI VOUS DORMEZ SUR PLACE

Sac de couchage ou draps, taie d'oreiller, serviette de toilette

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.