

STAGES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MEDICINALES A L'ALPE DU GRAND SERRE

11 AU 14 JUILLET 2026



ENCADREMENT

- Cécile Aubel, herbaliste certifiée par l'école lyonnaise des plantes médicinales
- Olivier Menuel, cuisinier diplômé

ORGANISATION PRATIQUE

Tous les repas sont 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.

EQUIPEMENT A PREVOIR

Plusieurs sacs de cueillette en tissus de différents formats (pas de sacs en plastique, ni papier)

Loupe de botaniste et appareil photo (optionnel)

Couteau type opinel

Vêtements de pluie, vêtements légers, vêtements chauds (une polaire)

Gourde

Chaussures de marche, chaussures légères, chaussons pour le chalet

Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau

Sac à dos pour sortie à la journée

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

Pantalons ou legging plutôt que short (tiques, herbes hautes, ronces)

STAGE PLANTES COMESTIBLES LE 11-12/07

OBJECTIFS PRINCIPAUX DU STAGE :

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



Le 11/07, nous nous retrouverons au départ de la balade à 9h, chaussés pour marcher, petit sac à dos avec bouteille d'eau, sacs de cueillette, opinel.

Le lieu du RV vous sera précisé ultérieurement.

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

STAGE PLANTES MEDICINALES LE 13 ET 14/07

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
- Nous réaliserons une ou 2 préparation.s médicinale.s à emporter
- Familiarisation avec les différentes techniques de cueillette, séchage, conservation, transformation des plantes



Le 13/07, nous nous retrouverons au départ de la balade à 9h, chaussés pour marcher, petit sac à dos avec pique-nique, bouteille d'eau, sacs de cueillette, opinel.

Le lieu du RV vous sera précisé ultérieurement.

HEBERGEMENT AU CHALET DE LA MORTE

LE PARADIS POUR CEUX QUI AIMENT LE COTE ROOTS 😊

Pour accéder au chalet, il faut marcher 10 minutes sur un petit chemin qui monte (oubliez les valises à roulettes, vive le sac à dos).

Il s'agit d'un chalet en fuste, au milieu des bois, équipé simplement :

- 1 grande terrasse avec vue sur les montagnes
- 1 salle commune avec un poêle et un four à pain
- 1 coin cuisine avec une cuisinière à gaz (mais nous cuisinerons aussi sur mon rocket stove, avec un camping gaz sur la terrasse, et/ou sur un feu de bois), l'eau fraîche de la montagne au robinet
- 1 dortoir équipé de matelas 1 et 2 place, posés au sol (apporter drap de dessous, oreiller, duvet)
- 1 coin salle de bain avec douches solaires
- 1 toilette sec (avec vue sur les montagnes, la classe !)
- 1 vrai sauna au feu de bois (le grand luxe)
- 1 fontaine d'eau potable à 30 mètres

Ce que vous ne trouverez pas au chalet : frigo, lave-vaisselle, eau chaude au robinet, prises pour charger les téléphones...

Equipement à prévoir :

Lampe frontale

Gant de toilette (permet d'utiliser très peu d'eau pour la douche solaire)

Serviette de toilette

Maillot de bain

Sac de couchage, drap de dessous, oreiller

Chaussons

Boules Quiès

		
Le Palace	La salle commune	Le coin cuisine
		
Le coin dodo	Vue de la terrasse	Le rocket stove

UN ENFER POUR CEUX QUI TIENNENT A LEUR CONFORT !

Et on ne vous jugera pas pour cela mais dans ce cas, il vous est conseillé de réserver à proximité
un hébergement correspondant mieux à vos besoins.

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.