



N° de séjour :
AEMV230117

Remèdes naturels et cuisine sauvage

Tu souhaites apprendre comment identifier les plantes comestibles, comment les utiliser aussi bien en cuisine que pour la santé?

On t'emmène pendant 3 jours au cœur du massif des Bauges, entre Annecy et Chambéry. Tous les jours et soirs : **découverte des plantes, méthode d'identification, propriétés médicinales, techniques de cueillette, saison optimale, apport vitaminiques, recettes et méthodes de séchage pour réalisation de tisane, beurre, soupe, tarte, sirop.**

À quoi s'attendre ?

- Immersion nature
- Apprentissages des différentes plantes et fleurs sauvages pour la cuisine et la santé
- Nuits confortables en refuge de montagne
- Marche de 4 à 5 heures par jour sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné
- Dénivelé maximum de 500 m par jour.

Prérequis physiques et techniques

Etre capable de marcher en montée progressive sur une durée de 1 à 2h maximum

Niveau : **facile**

Durée : **3 jours**

Dates : **17/18/19 mai et
29/30/31 mai 2023**

Prix : **380 euros**

Groupe : **4 à 8 personnes**





Jour 1

L'aventure commence à la gare d'Annecy où une navette vous récupèrera à 9h15 pour vous emmener au parking des Frasses, vers 10h, où votre guide vous attendra. Un café d'accueil champêtre permettra à chacun se présenter, faire une vérification du matériel et se projeter dans la belle aventure qui vous attend. La randonnée commence en douceur par une montée en passant par le Col de la Frasse puis le Crêt du Char à 1468m d'altitude. Pique-nique pendant la randonnée. Puis nous redescendrons en direction du refuge des Ailes du Nant où nous nous installerons pour deux nuits (dortoir commun de 100m², 20 lits). Diner réalisé avec une partie de la cueillette du jour.

- **Distance : 6km Dénivelé : 500m** de montée

Jour 2

Après un petit déjeuner au refuge, nous partons pour la journée avec un pique-nique pour nous rendre le long du ruisseau de Bornette, puis nous remonterons en forêt. La journée sera dédiée aux plantes des milieux humides et ombragés. Nous verrons comment elle peuvent-être utilisées, quand et comment les cueillir, comment les préparer en cuisine ou en remèdes. En fin de journée, nous retournerons au refuge, où nous ferons un atelier cuisine et un atelier "remèdes naturels". Diner et nuit au refuge.

- **Distance : 10km Dénivelé : 400m** de montée

Jour 3

Après le petit-déjeuner, nous préparons nos sacs avec toutes nos affaires pour nous rendre au refuge de la Combe depuis les Ailes du Nant. Nous découvrirons aujourd'hui les plantes des alpages, étage alpin et plantes des forêts de conifères. Nous prendrons un dernier pique-nique sur les hauteurs des montagnes avant de redescendre vers notre point de départ, au parking, vers 16h.

- **Distance : 10km Dénivelé : 400m** de montée





- **Comment s'y rendre ?**
- **En voiture**
- Se rendre au parking des Frasses situé au-dessus du village d'Entrevernes, au bord du lac d'Annecy
- **En train**
- Se rendre à la gare d'Annecy en train, puis prendre la navette pour rejoindre le guide

- **PRESTATIONS : Le prix inclut / n'inclut pas**
- **INCLUS**
- Encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état, Charlotte Thilliez
- Les différents ateliers: cueillette de plantes sauvages, réalisation de tisanes et remèdes médicinaux, méthodes de séchage, cuisine sauvage à base de fleurs et de plantes
- Toute la nourriture pour le séjour avec une démarche zéro déchets (2 petits-déjeuners, 3 déjeuners, 2 diners)
- 2 nuits en refuge de montagne
- Navette aller-retour entre la gare d'Annecy et le parking des Frasses à Entrevernes

- **N'INCLUT PAS**
- Votre équipement personnel
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Tout ce qui n'est pas spécifié dans "Prestations incluses"





• **Matériel obligatoire :**

- Drap de sac et/ou duvet (il y a des couvertures au refuge)
- Vêtements chauds : gants, bonnet, doudoune fine, polaire
- Vêtements de marche : pantalon de marche, chaussures étanches
- Vêtements de pluie imperméables, type veste gore-tex, surpantalon
- Lunettes de soleil, sac à dos 50L, batterie externe pour recharger téléphone et appareil photo, frontale

Conseillé :

- Des sacs papiers pour la cueillette
- Un pot en verre et de l'huile d'olive pour réaliser des pestos (ortie/ail des ours) sur place à ramener chez vous

Infos et inscriptions :

Charlotte THILLIEZ / Charlotte.thilliez@gmail.com / 06 79 74 69 07

