



N° de séjour :
AEMV240006

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, apports 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,
24/25/26 mai et 31
mai/1/2 juin 2024**

Prix : **380 euros**

Groupe : **4 à 9 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). Déjeuner préparé par le guide, 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". Petit déjeuner, déjeuner et diner préparé par le guide. 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 huiles 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.



Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

INFORMATION COVID-19 : L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des protocoles sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le prix comprend :

- 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

Le prix ne comprend pas :

- Votre équipement personnel,
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Tout ce qui n'est pas spécifié dans "Prestations incluses«
- les frais de dossier d'AEMV de 15 € / bulletin d'inscription et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».
- Les assurances



Formalités :

- Passeport ou Carte d'identité en cours de validité.
- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs).





● **Matériel obligatoire :**

- Drap de sac et 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
- **ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**

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

