

Stage 2 jours plantes de montagne et leurs usages



Objectifs :

- Découvrir les spécificités des plantes de montagne.
- Connaître les principaux usages (culinaires et médicinaux) de ces plantes et les préparations de base.
- Apprendre à les identifier dans leurs milieux et pratiquer une cueillette durable.



Programme* :

Jour 1 : Départ à 9h au parking du Couteray. Balade pour identifier les plantes comestibles et médicinales dans différents milieux spécifiques comme les prairies sèches, les pâturages, les sous-bois... Partage du pique-nique tiré du sac. Dans l'après-midi, un temps sera consacré à la cueillette en vue d'une préparation type sirop ou baume. En fin de journée, nous préparerons le pique-nique du lendemain.

Jour 2 : 8h30, finalisation de la préparation lancée la veille à remporter chez soi. Découverte des plantes d'altitude et de leurs fabuleuses capacités d'adaptation. Dégustation d'un pique-nique à base de plantes sauvages. Fin de la journée vers 16h.

** Le programme est fourni à titre indicatif et peut être modifié à tout moment*

Infos pratiques :

Dates : Samedi 12 et dimanche 13 juillet 2025

Lieu : Vallorcine

Difficulté : Etre capable de marcher 6km et 700m de dénivelé positif

Tarif 2 journées : 160€ / personne. Prévoir 50€ en plus pour la nuit en refuge.

Groupe limité à 10 personnes

Renseignements et réservation :

Sébastien PERRIER

Tél. : 06 51 90 52 07

E-mail : contact@montagnenature.com

