

# 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 :** Rdv à 9h au parking des Cottaves. 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 et du pique-nique du lendemain.

**Jour 2 :** Rdv à 9h au parking des Cottaves. Découverte des plantes d'altitude et de leurs fabuleuses capacités d'adaptation. Dégustation d'un pique-nique à base de plantes sauvages. Finalisation du sirop lancée la veille à remporter chez soi. **Fin de la journée vers 16h30.**

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

## Infos pratiques :

**Dates :** Samedi 28 et dimanche 29 juin 2025

**Lieu :** Saint-Pierre-de-Chartreuse (38)

**Difficulté :** Etre capable de marcher 10km et 700m de dénivelé positif

**Tarif 2 journées :** 160€ / personne.

**Groupe limité à 10 personnes**

## **Renseignements et réservation :**

Sébastien PERRIER

Tél. : 06 51 90 52 07

E-mail : [contact@montagnenature.com](mailto:contact@montagnenature.com)

