

# 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.



## Infos pratiques :

**Dates :** Samedi 20 et dimanche 21 juin 2026,

**Horaires :** De 9h à 16h30

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

**Difficulté :** Etre capable de marcher 8km et 400m 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)

Conditions d'annulation

## Programme\* :

**Jour 1:** Rdv au parking du musée de la Grande Chartreuse. 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 pour préparer le pique-nique du lendemain.

**Jour 2 :** Rdv devant l'auberge du Charmant Som. Découverte des plantes d'altitude et de leurs fabuleuses capacités d'adaptation. Dégustation d'un pique-nique à base de plantes sauvages.

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

