

# Stage 5 jours plantes comestibles et médicinales de montagne

## Objectifs :

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



## Programme\* :

**Jour 1 :** Découverte de la **flore emblématique montagnarde** dans la Réserve Naturelle des Hauts de Chartreuse ou une zone Natura 2000.

**Jour 2 :** Parcours avec une grande variété de milieux à la découverte des **plantes « utiles »**.

**Jour 3 :** Matinée **cueillette et atelier de cuisine sauvage** : élaboration d'une entrée, d'un plat, d'un dessert et d'une boisson avec les fruits de notre cueillette.

**Jour 4 :** Visite d'un **jardin de plantes médicinales** et **confection de remèdes** à remporter chez soi.

**Jour 5 :** **Atelier autour du parfum des plantes** et initiation à la **distillation d'huiles essentielles**.

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

## Infos pratiques :

**Dates :** 8, 9, 10, 11 et 12 juillet 2026

**Horaires :** De 9h à 16h30

**Lieu :** Saint Pierre de Chartreuse et les environs

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

**Tarif 5 journées :** 400€ / personne

**Groupe limité à 8 personnes**

## **Renseignements et réservation :**

Sébastien PERRIER

Tél. : 06 51 90 52 07

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

Conditions d'annulation

