+33 (0) 6 74 28 70 98

PETITES HISTOIRES DE FLEURS EN VERCORS

4 jours de découvertes botaniques

Le Vercors vaste territoire d'une grande diversité, un « herbier grandeur nature ». C'est avec une botaniste et herboriste que vous apprendrez les clés de détermination de reconnaissance des grandes familles botaniques. Vous découvrirez certaines légendes sur les plantes . En plus de les cuisiner, vous apprendrez aussi à les doser en macérations médicinales. Vous serez aussi initiés à l'aromathérapie . En quelques jours, vous aurez remontés un peu le temps… celui où nos ancêtres qui connaissaient ce que « dame Nature » peut nous offrir en toute simplicité… pour peu que l'on soit attentif à elle !!

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES PLANTES SAUVAGES

Nuit : Gîte d'étape

Rendez-vous à 12h à la gare de TGV Valence ou à 14 heures au gîte de séjour dans le Vercors. Accueil et installation pour trois nuits en chambres partagées. Dans l'après-midi, vous partez en balade pour apprendre à regarder et à comprendre les fleurs, découvrir l'univers végétal. Ces quelques notions de botanique vous seront utiles pour la suite. Retour au gîte en fin de journée, temps libre. Dîner gourmand préparé par vos hôtes et soirée animée d'un diaporama très complet sur différentes espèces.

JOUR 2 : LA DÉTERMINATION DES FLEURS SAUVAGES /SOIRÉE HUILES ESSENTIELLES

Nuit : Gîte d'étape

Vous partez à la journée avec votre panier-repas pour découvrir les grandes familles botaniques (Lamiacées, Fabacées, Liliacées….). Chaque personne, munie de sa clé de détermination, mène l'enquête pour s'initier à la détermination des fleurs, découvrir le monde fascinant des plantes. Soirée : les huiles essentielles.

JOUR 3 : PLANTES MÉDICINALES ET CULINAIRES

Nuit : Gîte d'étape

Muni de votre panier-repas, vous cheminez à la découverte des plantes médicinales et culinaires. L'ortie si mal aimée offre une source de minéraux inégalable et des saveurs insoupçonnées. Le plantain, la bourrache, la violette et bien d'autres vous dévoilent leurs secrets. Ensemble, nous cueillons des plantes sauvages et préparons des petits délices pour l'apéritif (tapenade d'ortie, canapé de plantain...).

JOUR 4 : PLANTES ET SAVOIR FAIRE

fin de séjour

De tout temps, les hommes ont su se soigner avec les plantes.
Réapprendre des gestes simples, identifier, cueillir et préparer des remèdes est à la portée de tous.
Cette journée sera consacrée à la réappropriation de ce savoir. Après une cueillette, vous renouez avec un savoir ancestral en préparant diverses macérations et tisanes (huile de Millepertuis, baume, alcoolature).
Fin de séjour au gîte vers 16 heures ou a la gare de TGV Valence vers 17h.

--

Avertissement

Attention, ce programme est donné à titre indicatif et est susceptible d'être modifié à tout moment par les opportunités que nous offrira la nature et pour mieux répondre à vos attentes. L'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité

NIVEAU

TEMPS DE MARCHE OU D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 1 h à 2 h de marche effectives par jour.
Les déplacements sur les lieux d'activité autour de Villard de Lans n'excéderont pas plus de 100 km de transport en 4 jours.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

4 jours d'initiation à la détermination de la flore.
Apprendre à utiliser les plantes (cuisine, pharmacie de Mère Nature).

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN
Peu de dénivelé sur terrain facile. Portage
Vos affaires personnelles et pique nique

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE
Zone montagnarde de moyenne altitude. La température moyenne se situe entre 18 et 30° la journée. Toutefois les conditions météorologiques peuvent changer rapidement.
Nous sommes dépendants des conditions météo, et à ce titre le séjour peut être modifié, pour des raisons de sécurité… Engagement Voyage en étoile, accessible à toute personne en bonne santé.

HÉBERGEMENT
Nuits en gîte confortable et en chambres partagées.

ESPRIT DU SÉJOUR
Ce séjour s'inscrit dans l'esprit de la nature d'Aluna Voyages.
Vous vous engagez à respecter une éthique qui lui est propre. Pour le bon déroulement de ce séjour, nous vous demanderons donc de :

- Ne pas vouloir observer ou prélever à tout prix
- Adopter un comportement discret et silencieux : chuchoter, porter des vêtements adaptés, se déplacer sans bruit, éviter d'être trop odorant (parfum, déodorant)
- Se couper du quotidien en laissant téléphone et ordinateur à la maison
- Réduire au maximum votre impact sur le milieu

EXPÉRIENCE REQUISE
Pas d'expérience spécifique

DATES & PRIX

Les prochaines dates de départ sont en cours de préparation. Contactez-nous en attendant !

Les groupes sont composés de 6 à 10 personnes maximum.

Prix par personne : 590 €
Supplément petit groupe de 5 personnes : 50 €/pax

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEURS
L'encadrement par des accompagnateurs spécialistes de la flore.
HÉBERGEMENT ET REPAS
Pension complète en gîte d'étape du diner du jour 1 au déjeuner du jour 4.
TRANSPORT
Les transferts sur place.
MATÉRIEL DIVERS
Le matériel nécessaire au bon déroulement du séjour.
Pharmacie collective.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS
Boissons et extras personnels.
Petit déjeuner et déjeuner du jour 1 ainsi que le dîner du jour 4.
TRANSPORTS
Déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous du J1.
Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous.
Possibilité de transfert aller-retour de la gare de Valence TGV : +50 €/pers (50mn de trajet / 60 km l'aller).
Si une seule personne du groupe bénéficie de cette option, le service sera de 80 €.
DIVERS
Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.
Supplément petit groupe de 5 personnes (50 €/pers).
Les transferts sur place.
Assurance Annulation Bagages Interruption et Rapatriement : 6,20 % du prix de votre voyage

Frais d'inscriptions facturés comme suit :
- A 30 jours et plus du départ : 12 € par pers

- A moins de 30 jours du départ : 20 € par pers
- Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

DÉTAILS

HÉBERGEMENT
Nuits en gîte d'étape, en chambres partagées.

NOURRITURE
Pension complète du dîner du J1 au déjeuner du J4. Le déjeuner se fait la plupart du temps sous forme de panier-repas.

ENCADREMENT DURANT LE SÉJOUR
2 encadrants dont Tiphaine Deschaux (botaniste et herboriste)

COMMENT S'Y RENDRE
Rendez-vous à Villard de Lans (38) dans le Vercors puis co-voiturage dans la région sur des sites d'intérêts floristiques. Départ à 10h de Villard de Lans. Retour à 17h à Villard de Lans. Plusieurs bus quotidiens permettent de rejoindre Villard de Lans, depuis la gare routière de Grenoble. Nous contacter pour tout renseignement.

AVANT ET APRÈS SÉJOUR
Contactez-nous si vous désirez découvrir notre région avant ou après le séjour. Nous nous ferons un plaisir pour vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.

CLIMAT
Ce séjour à lieu au beau milieu du printemps, en zone montagnarde de moyenne altitude. Il fait généralement beau. La température moyenne se situe entre 18 et 30° la journée. Toutefois les conditions météorologiques peuvent changer rapidement.

EQUIPEMENT
- Sac de transport et petit sac à dos pour la journée
- Chaussures de marche, chaussures légères
- Vêtements de pluie (poncho, gore tex…)**
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Vêtements légers
- Nécessaire de toilette
- Vêtements chauds (polaires, pull…)**
- Paire de jumelles*
- Carnet de notes
- Lampe frontale
- Couteau, couverts
- 1 boite type Tupperware pour les salades de midi
- Masques et gel hydroalcoolique
- Appareil photo* (si possible réflexe numérique) avec cordon de raccordement à l'ordinateur
- Gourde d'un litre et demi minimum
- Livres de botaniques est un plus *