



+33 (0)6 78 40 36 79

## DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

**3 jours de cueillettes et de cuisine sauvage en Auvergne**

Identifier et cuisiner les plantes sauvages comestibles. Vous pouvez **privatiser votre séjour** pour une date de votre préférence sur le printemps, l'été ou l'automne. En compagnie d'un des auteurs du livre « **Plantes comestibles, cueillettes et recettes des 4 saisons** », vous **découvrirez combien la nature est généreuse pour qui connaît ses secrets**. Utiliser la flore sauvage qui nous entoure afin de déguster les saveurs oubliées de notre patrimoine vivant.

### AU FIL DES JOURS

#### JOUR 1 : BALADE ET CUEILLETTE AUTOUR DU LAC DE LA CASSIÈRE

*2h à 3h d'activité / Nuit en gîte de groupe (2 pers/ch)*

RDV à 14 h au gîte « Entre Lacs et Volcans » (Lac de La Cassière) pour une première découverte de notre environnement. Pour ceux qui arrivent en train, RDV à la gare de Clermont à 13 h (pas de supplément pour un accueil à cet horaire). Pour info, Clermont-Ferrand/La Cassière = 17 km.

Dans l'après midi, autour du village, vous ferez vos premiers pas au milieu de cette nature sauvage et authentique ; cueillette, préparation et dîner.

#### JOUR 2 : BALADE ET CUEILLETTE AUTOUR DU LAC DU GUÉRY

*4 à 6h d'activité / Nuit en gîte de groupe (2 pers/ch)*

Le matin, court transfert vers le lac du Guéry, le plus haut lac d'Auvergne qui compte une biodiversité sans égale et des paysages à couper le souffle.

A travers forêts et prairies, tout au long de notre chemin, la nature nous dévoile encore quelques-uns de ses mystères.

#### JOUR 3 : BALADE ET CUEILLETTE AUTOUR DU LAC DE SERVIÈRES

*2 à 3h de balade et cueillette / Dispersion du groupe dans l'après midi*

Le matin, court transfert en direction du lac Servièr. Aujourd'hui encore, nous découvrirons des milieux propices à une nature bienveillante et riche de saveurs sauvages. Possibilité de se rafraîchir au lac.

Dispersion du groupe avant 18h.

Pour ceux qui sont arrivés en train, redescende à la gare de Clermont-Ferrand en taxi dans l'après midi, dès la fin du séjour, de façon à être à la gare pour 16h00 (compter environ 40 à 50 € pour un taxi entre La Cassière et la gare de Clermont Ferrand).

--

#### **Avertissement**

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » et

ses accompagnateurs, mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.

## NIVEAU

### TEMPS DE MARCHÉ À PIED ET D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 3 à 5 heures effectives d'activité par jour ; elles sont entrecoupées de pauses.

### JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

3 jours de balades, de cueillette, de « gastronomie sauvage » et d'observation de la nature.

### DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Peu de dénivelé sur terrain facile.

### PORTAGE PENDANT LA MARCHÉ À PIED

Seulement les affaires personnelles de la journée.

### ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat de montagne, agréable aux intersaisons et un peu plus chaud en été. Les soirées sont fraîches.

### ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR

Voyage facile, accessible à toute personne en bonne santé voulant découvrir des saveurs sauvages et certains mystères de la nature.

Séjour adapté aux familles.

### EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique.

## DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
23/05/2022	25/05/2022	395,00 €	En vente (Plantes printanières)
13/06/2022	15/06/2022	395,00 €	En vente
04/07/2022	06/07/2022	395,00 €	En vente
18/07/2022	20/07/2022	395,00 €	En vente

Les groupes sont composés de 3 à 8 personnes maximum.

Tarif par personne : 395 €

Tarif basé sur des chambres de 2 personnes. Possibilité de chambres **single** avec un **supplément de 50€/pers.**

Possibilité de privatiser le séjour pour 2 personnes, à la date que vous souhaitez, en ajoutant un **supplément de 80 €/pers.**

Si vous êtes un **groupe pré constitué**, possibilités de **privatiser ce séjour à la date que vous souhaitez** et sur la **durée que vous souhaitez** (sur devis spécial). **Possibilité de séjour sur mesure** (sur devis spécial) de **un à plusieurs jours dans votre région afin de connaître les plantes installées autour de chez vous.**

Possibilité de faire le séjour en 5 jours : voir séjour "[Cueillettes et cuisines sauvages](#)"

## NOTRE PRIX COMPREND

### ACCOMPAGNATEURS

Un guide accompagnateur, spécialiste des plantes sauvages comestibles, pour 8 participants maximum.

### MODE D'HÉBERGEMENT

Gîte de groupe en chambre de 1 à 2 personnes.

### REPAS

Pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 3.

### TRANSPORT

Déplacement sur les lieux d'activités et transport Aller depuis la gare de Clermont-Ferrand pour l'horaire indiqué dans le programme.

### MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective.

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

### REPAS

Petit déjeuner et déjeuner du jour 1, ainsi que le dîner du dernier jour.

### TRANSPORTS

Déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous. Le retour en taxi à la gare de Clermont-Ferrand pour les personnes venus en train.

### DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme. Assurance Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 4.20 % du prix de votre voyage.

### Frais d'inscriptions facturés comme suit :

- à 30 jours et plus du départ : 15 € par dossier
- à moins de 30 jours du départ : 30 € par dossier
- pour tout voyage sur mesure : 45 € par dossier

## DÉTAILS

## HÉBERGEMENT DURANT LE SÉJOUR

Nuits en gîte de groupe, dans un hameau de moyenne montagne (Lac de La Cassière), à proximité directe des grands espaces. Gîte "Entre Lacs et Volcans" : 6 rue Roland Brousse - La Cassière / 63970 AYDAT (Tel : 04 73 87 30 36).

Les tarifs sont basés sur des **chambres de 2 personnes** avec ou sans salle de bain ou chambre **single avec supplément de 50€/pers.** Certaines chambres ont les salles de bain sur le palier.

## NOURRITURE

Pour tous les repas, les compléments d'achats sont réalisés dans les épiceries et sur les marchés des villages environnants, en utilisant au maximum des produits fabriqués dans les fermes. La majorité de ces producteurs ont le label " Agriculture Biologique". Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques ; les repas du soir sont chauds et élaborés à base de notre cueillette.

## ENCADREMENT DURANT LE SÉJOUR

Vous partagerez cette belle semaine de découverte en compagnie de l'un des auteurs du guide pratique « Plantes comestibles, cueillettes et recettes des 4 saisons » (Ed. Debaisieux). Christophe Anglade, accompagnateur en montagne, naturaliste et botaniste de terrain vous fera découvrir combien la nature est généreuse pour qui connaît ses secrets. Christophe Leray et Guy Lalière, eux aussi co-auteur du guide nature précédemment cité, pourront eux aussi guider ce séjour.

## COMMENT S'Y RENDRE ?

Afin de limiter vos émissions de CO2, utiliser les transports en commun jusqu'à la Gare SNCF de Clermont-Ferrand.

### EN TRAIN

Rdv à 13h devant la gare Sncf de Clermont-Ferrand.

Si vous venez en voiture : Rdv à 14h00 directement au gîte.

#### Exemple de train :

##### Aller :

- Départ Paris Bercy : 09h01 > Arrivée Clermont-Ferrand : 12h34

##### Retour : Descente à la gare de Clermont-Ferrand à

- Train depuis Clermont-Ferrand : 16h29 > Arrivée Paris Gare de Lyon : 19h57 (correspondance Lyon Part Dieu).

L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur : [www.voyagessncf.com](http://www.voyagessncf.com)

Sinon, pour un autre horaire de Clermont gare à La Cassière, comptez environ 40 €/ trajet en taxi en semaine et environ 60 €/trajet en taxi les dimanches et jours fériés. Pour info, le trajet aller simple entre Clermont-Fd et La Cassière est de 17 km.

### PAR LA ROUTE

17 km (20 mn) depuis Clermont-Ferrand. Prendre la N89 en direction de Bordeaux . Gîte "Entre Lacs et Volcans" - 6 rue Roland Brousse - La Cassière - 63970 AYDAT

## AVANT & APRÈS LE 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.

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ POUR LA RANDONNÉE

### UN PETIT SAC CONTENANT :

#### INDISPENSABLE

- Gourde ou un « camel bag »
- Couteau et des couverts, plus un sac en toile pour la cueillette
- Gobelet
- Masques et gel hydroalcoolique
- Boite type Tupperware pour les salades de midi

### FORTEMENT CONSEILLÉ

- Chapeau ou une casquette
- Paire de lunettes de soleil
- Cape de pluie
- Coupe vent type K-Way ou mieux une veste en Gore-Tex
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps
- Appareil photo

#### **POUR LES SOIRÉES (À TITRE INDICATIF)**

- Fourrure polaire
- Vêtements de rechange
- Maillot de bain pour les éventuelles baignades
- Trousse de toilette avec une serviette de bain pour les baignades

#### **POUR VOUS CHAUSSER**

- Paire de chaussures de marche légères et de préférence déjà utilisées, ou pour les pieds sensibles, une bonne paire de tennis renforcées
- Paire de tennis ou autre pour le soir