

## Les secrets des plantes sauvages 1/6 (2 à 8 pers)

Mars  
15 km/700 m d+



Vos Accompagnateurs En Montagne

Jordan ANDRE



Lucile VAREY



Nous prendrons la direction des monts du matin sur la partie ouest du Vercors pour une 1ère journée consacrée à la découverte des plantes sauvages. Le parcours est long mais sans difficulté technique.

La nature et les plantes sauvages sont surprenantes, elles peuvent se révéler carrément fascinantes. Pour que la magie opère, il faut aiguïser son regard, apprivoiser le sauvage et aller à sa rencontre. Nous partons explorer les plantes sauvages, dans leurs milieux de vie. Au fil des plantes que nous allons rencontrer, nous partageons des anecdotes, des histoires ainsi que les caractéristiques botaniques. Certaines plantes se parent d'un pouvoir thérapeutique quand à d'autre elles éveilleront nos papilles gustative pour nos recettes de cuisine.

### Equipements:

#### Vêtements à prévoir pour la journée:

- Vêtements chauds type doudoune.
- Veste imperméable
- Polaire chaude
- Sous-vêtements thermique si froid (Pas de coton)
- Bonnet
- 1 paires de gants (sous-gants et gants chauds)
- 1 paire de chaussette chaude.

#### Équipements pour la journée :

- Pique-nique tiré du sac
- Bâtons de randonnée (prêt possible, nous contacter)
- Sac à dos 40 litres/30 litres pour les enfants (prêt possible)
- Gourde 1,5 litre
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Petite pharmacie personnelle (pansements, antalgique, traitements personnels,...)

### Infos pratiques:

À CONFIRMER: Rendez-vous à 8h30 à la gare de St Hilaire St Nazaire, nous covoiturons en fonction du nombre d'inscrits. Retour gare 17h00 approx.

### LE TARIF COMPREND

- ✓ L'organisation et l'encadrement par un professionnel diplômé d'état.
- ✓ Le matériel de prêt si besoin. (Voir équipement)

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- ✗ Les trajets du lieu de rendez-vous au départ de la randonnée- Nous covoiturons pour diminuer notre empreinte carbone.
- ✗ Le pique-nique tiré du sac pour la journée.
- ✗ Les encas et boissons achetés dans les refuges ou buvettes.

### Réservation:

La réservation se fait par mail ([alpicrando@hotmail.com](mailto:alpicrando@hotmail.com)) en envoyant le bulletin d'inscription se trouvant sur le site internet [www.alpicrando.com](http://www.alpicrando.com) pour une sortie journée sans carte rando. Le règlement se fait après la validation de la sortie par le guide. Moyen de paiement accepté: CB ou virement bancaire.

Pour les détenteurs des cartes randos (5 ou 10 journées) avec ou sans les avantages de la carte nature, réservation par sms en précisant votre Nom et Prénom.