

# NATURA

Randonnées et Aventures



*Connaissances et usages des  
nourritures sauvages*

# *Connaissances et usages des nourritures sauvages*

*Outre l'intérêt botanique, déguster les plantes récoltées dans les prés, les bois et sur les sentiers est un régal de goûts et de découvertes, une stimulation de la curiosité qui permet d'agrémenter spontanément les randonnées et les pique-niques de façon originale. Tous sens en éveil, nous prendrons alors le temps d'apprendre à reconnaître ces « sauvageonnes », dont certaines sont de réels légumes oubliés, par une approche pratique et sensitive des plantes comestibles qui poussent communément autour de nous. Et, pour que ces sorties en pleine nature ne soient pas trop théoriques, nous composerons nos repas du soir à partir de notre récolte journalière. Quel plaisir alors de savourer le soir même les petits plats que nous aurons mitonnés ensemble (ambiance assurée!...) avec les plantes ramassées dans la journée. Divers thèmes sont abordés au cours de ces journées : usages culinaires des plantes sauvages, mais aussi savoirs faire ancestraux, identification botanique, récolte, pollution, toxicité, qualités nutritives ...*

Jour 1 : Accueil et présentation du séjour thématique. Thème : comment récolter. Balade, découvertes de plantes et de leurs usages. Composition du menu du soir en fonction des herbes rencontrées, récolte. Retour au lieu d'hébergement, cuisine et dégustation !

Jour 2 : Thème : les bonnes « mauvaises » herbes. Balade, découvertes de plantes et de leurs usages. Composition du menu du soir en fonction des herbes rencontrées, récolte. Retour au lieu d'hébergement, cuisine et dégustation !

Jour 3 : Thème : pollution des milieux et toxicité des plantes. Balade, découvertes de plantes et de leurs usages. Composition du menu du soir en fonction des herbes rencontrées, récolte. Retour au lieu d'hébergement, cuisine et dégustation !

Jour 4 : Thème : Qualités nutritives des plantes sauvages. Balade, découvertes de plantes et de leurs usages. Retour au lieu d'hébergement pour un éventuel goûter d'adieux...

**Remarque :** Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

# *Caractéristiques du séjour*

**Type de randonnée :** en étoile sans portage

**Niveau de la randonnée :** facile

**Difficultés particulières :** aucune

**Altitude globale de la randonnée :** entre 1000 et 2000 m

**Dénivelé positif moyen :** 350 m

**Dénivelé maximum :** 600 m

**Durée moyenne des journées :** 4h00

**Nature de l'hébergement :** 3 nuits en gîte d'étape

**Nombre de participants :** 5 à 12

## *Infos pratiques*

### Dates :

du 21/05 au 24/05

**Prix :** 336 € tout compris

### Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement des randonnées par un accompagnateur montagne, diplômé d'Etat;
- les pensions complètes : hébergement, nourriture (petit déjeuner, pique-nique, dîner et vivres de courses);
- le prêt du matériel d'observation (longue-vue, jumelle, loupe);
- les transports locaux à partir des lieux de rendez-vous.

### Sont exclus du prix :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

**Rendez-vous :** le jeudi à 9h30 en gare de Lourdes

**Dispersion :** le dimanche vers 18h00 en gare de Lourdes

**Moyens d'accès :** **en voiture :** Nationale 21 jusqu'à Lourdes

**en train :** gare de Lourdes

**en avion :** aéroport de Tarbes-Ossun-Lourdes

**Office de Tourisme de Lourdes :** 05.62.42.77.40

## *Infrastructure*

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

# *Pour mieux connaître la région*

## Bibliographie :

"Les plantes sauvages comestibles" tomes 1 et 2, Stéphane Martineau, Ed à compte d'auteur

## Cartographie :

## *Equipement*

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée et relativement rigide (type vibram). Prévoir aussi pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres (mini 20 l) est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- chapeau;
- short;
- tee-shirts;
- maillot de bain;
- pantalon ample (toile ou jogging);
- chaussettes;
- pull ou fourrure polaire;
- veste coupe-vent;
- poncho ou cape imperméable;
- gants et bonnets (au cas où...).

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

Le couchage : Le gîte est pourvu de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger).

## Le petit matériel :

- un carnet et un stylo pour prendre des notes
- sacs en papier ou tissu pour la récolte
- une gourde d'au moins 1 litre;
- un couteau de poche et une petite cuillère;
- éventuellement une loupe, un livre d'identification des plantes
- un bon petit vin de par chez vous pour agrémenter les repas du soir...
- une lampe de poche ou frontale;
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale;
- un nécessaire de toilette réduit au maximum;
- papier toilette;
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boules quies!;
- jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs...

Le budget : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE.

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!