

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 13/05 au 16/05

Prix : 350 € 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; | - chaussettes; |
| - short; | - pull ou fourrure polaire; |
| - tee-shirts; | - veste coupe-vent; |
| - maillot de bain; | - poncho ou cape imperméable; |
| - pantalon ample (toile ou jogging); | - 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 | - lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale; |
| - sacs en papier ou tissu pour la récolte | - un nécessaire de toilette réduit au maximum; |
| - une gourde d'au moins 1 litre; | - papier toilette; |
| - un couteau de poche et une petite cuillère; | - une petite pharmacie personnelle comprenant : |
| - éventuellement une loupe, un livre | elastoplast large, double peau (type compeed), |
| d'identification des plantes | médicaments personnels, boules quies!; |
| - un bon petit vin de par chez vous pour | - jumelles, appareil photo ou camescope selon |
| agrémenter les repas du soir... | vos désirs... |
| - une lampe de poche ou frontale; | |

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 !!!