

## Calendrier des stages et séjours

Nos propositions en quelques dates...

### Stages « Balades Gourmandes », découverte des plantes sauvages comestibles et culinaires

Laissez-vous surprendre par **la cuisine des plantes sauvages comestibles** ! Salades, fleurs, fruits sauvages, un vrai régal végétal ! Dégustez une cuisine sauvage, nutritive et saine, proche de la nature, au cours d'un stage naturaliste « **Balades Gourmandes** »...

#### STAGES DE 2 JOURS

2 jours de découverte et d'approche thématique des plantes sauvages comestibles et culinaires

- ✚ **PRINTEMPS** : salades, fleurs et plantes sauvages printanières et estivales
  - du 24 au 25 avril 2010, dans les environs de Foix (09)
  - du 22 au 23 mai 2010, en vallée d'Argelès-Gazost (65)
- ✚ **AUTOMNE**: plantes et fruits sauvages comestibles
  - du 23 au 24 octobre 2010, en vallée d'Argelès-Gazost (65)

~ Ces stages peuvent être organisés à d'autres dates et dans d'autres lieux à partir de 4 personnes. N'hésitez pas à nous contacter.

#### STAGE DE 4 JOURS

4 jours de découverte et d'approche thématique des plantes sauvages comestibles et culinaires dans la belle vallée d'Argelès-Gazost (Hautes-Pyrénées).

- du 13 au 16 mai 2009
- ✓ **Plus de renseignements sur ces stages en page « Balades Gourmandes ».**

Stéphane Martineau

*guide-botaniste, accompagnateur en montagne*

*séjours et randonnées à pieds, à raquettes à neige, dans les Pyrénées, France, Espagne, animations scolaires, sorties naturalistes faune-flore,*

*séjours et stages thématiques, découverte des plantes sauvages comestibles et culinaires...*

14 ter chemin de Cazalas 31490 Léguevin 06.86.87.88.31 [www.randonnee-decouverteplantes.com](http://www.randonnee-decouverteplantes.com)

n°siret : 43407577600022 Déclaration jeunesse et Sports n°06505ED0044 Assurance RC professionnelle M.M.A. n°5 630 300

## Séjours raquettes à neige

### Les Encantats, montagnes enchantées...

Séjour de 4 jours, 3 nuits (extension possible 5 jours, 4 nuits)

⚡ De janvier à fin mars

Situés au Sud du Val d'Aran, voisins du massif de l'Aneto, « Les Encantats » constituent un ensemble de merveilleuses montagnes granitiques comprenant le Parc National d'Aygués Tortes et San Maurici. Plein de vallons et plateaux d'altitudes constellés de lacs gelés, de crêtes rocheuses et sommets acérés, ce massif est très contrasté en paysage. Les bosquets de pins à crochets apportent de la douceur dans ces espaces de haute montagne. C'est un pays de lumière, sauvage, apaisé par son manteau neigeux...

## Séjours de randonnée pédestre

### Corse, entre mer et montagne

Séjour de 7 jours, 6 nuits

⚡ D'avril à juin

C'est dans la partie centre-ouest du Parc Naturel de Corse que nous allons prendre contact avec l'Île de Beauté, de toutes les beautés !... La randonnée prévue visite une des plus belles zones de la Corse en réalisant un itinéraire qui ira de la mer à la montagne et retour, en une boucle de six jours. La Méditerranée sera régulièrement à portée de vue, même au cœur des montagnes, jusqu'à la redécouvrir de plus belle sur un promontoire fabuleux du Golfe de Porto et des Calanches de Piana. Ce parcours donne un bel aperçu des différents caractères, contrastes et visages de cette île, la plus montagneuse de la Méditerranée, qui parfois dérange et passionne... De villages en villages où nous serons accueillis, nous aurons l'occasion de découvrir non seulement de magnifiques sites naturels mais aussi une histoire tourmentée qui a façonné la vie des gens, leurs mœurs et leurs coutumes.

⚡ **Autres destinations possibles :** Haut-Capcir, Néouvielle, Encantats-Aygués-Tortes, Sierra de Guara, Ordessa-Mont-Perdu, Gavarnie, Cauterets-Vignemale, Cévennes, Caroux-Haut-Languedoc, Corse... sont, entre autres, des destinations formidables qui vous feront rêver...

➤ **N'hésitez pas à demander plus d'informations et détails sur les randonnées et stages.**

Stéphane Martineau

*guide-botaniste, accompagnateur en montagne*

*séjours et randonnées à pieds, à raquettes à neige, dans les Pyrénées, France, Espagne, animations scolaires, sorties naturalistes faune-flore,*

*séjours et stages thématiques, découverte des plantes sauvages comestibles et culinaires...*

14 ter chemin de Cazalas 31490 Lègevin 06.86.87.88.31 [www.randonnee-decouverteplantes.com](http://www.randonnee-decouverteplantes.com)

n°siret : 4340757600022 Déclaration jeunesse et Sports n°06505ED0044 Assurance RC professionnelle M.M.A. n°5 630 300