



BALADES BOTANIQUES

Week End Botanique et Randonnée

le 9 et 10 Juin 2012



*Plantes à manger, plantes à soigner, plantes de soleil et plantes d'ombre...
Dans le Parc du Haut Languedoc, deux jours de botanique et de randonnée
facile, avec la Ferme d'En Gout à Dourgne (81)*

Deux journées pour découvrir les plantes de notre région, et se balader au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. **Avec des ânes de bât** pour porter pique-nique, flores et vêtements, nous partirons à la rencontre des plantes des talus et des orchidées, des plantes des sous-bois et des plantes de grand soleil.



Temps d'explication, cueillette (dans le respect des milieux et des plantes protégées !), découverte à la loupe, alterneront avec des périodes de **marche facile** sur de beaux sentiers, entre deux stations botaniques. Si vous disposez d'un appareil photo, vous pouvez le prendre, nous vous donnerons des conseils pour la réalisation d'un « herbier numérique ».

Bien sûr, nous prendrons **un repas à base de plantes**, que nous cuisinerons ensemble en rentrant samedi soir, dans des préparations traditionnelles ou originales mais toujours succulentes, avant de dormir sous les yourtes mongoles.

Un temps d'atelier permettra la confection d'un herbier et la réalisation de différentes préparations à base de plantes : baumes, macérations...



Florence HERVE
Ferme d'En Gout 81110 DOURGNE
05.63.50.13.23.

ferme.engout@orange.fr

Site : www.roulottes-engout.com

SIRET : 413 495 144 00011 APE : 012C N° J&S : 08199ET0009

Habilitation Touristique N° : HA081060001



Programme :

Samedi 9 Juin

- 9H30 : Accueil des participants
- 10H : préparation des ânes, chargement des pique-niques, départ pour la randonnée. Etape 1 : les plantes des talus, des ressources alimentaires ignorées, une pharmacie toujours à portée
Etape 2 : les plantes d'ombre : survivre quand la lumière est rare, notion de stratégies végétales.
- 13H ; Pique nique près d'une source
- 14H : Reprise de la randonnée, Etape 3 : les Orchidées, splendeur du mimétisme, nous découvrirons l'Ophrys abeille, l'Ophrys mouche...
- 17H30 Retour à la ferme, Installation sous les yourtes, cuisine collective du repas à base de plantes, douche...
- 19H30 Repas à base de plantes
- 21H - 22 H30 : Ateliers : confection d'un herbier et identification des plantes, rappel des recettes

Dimanche 10 Juin

- 8H30 : Petit déjeuner
- 9H30 Préparation des ânes et départ pour la 2^{ème} randonnée botanique. A la découverte des plantes des zones arides, nous allons gagner le « Désert de la Capelette » et sa flore de pelouses sèches... et une splendide vue sur la plaine, pour lire le paysage. Herborisation, cueillette du genièvre, pique nique de spécialités locales. Avec un peu de chance, nous verrons évoluer busard cendré et milan ou même la bondrée.
- Après le repas, suite de la randonnée sur les vallons ombragés du versant Nord : Hellébore et noisetiers....
- 15H30 : 2^{ème} atelier : Botanique et santé, les plantes qui soignent, préparations, recettes, mode d'administration, fabrication d'un baume.
- 17H30 : Fin du week-end et dispersion.

Animatrice du stage :

Florence HERVE

Ingénieur en agriculture et responsable de la Ferme d'En Gout. Héritière d'une lignée de cueilleuse de simples et gestionnaire d'une ferme équestre en Bio. Géobiologue.

Ann PEREZ

Pharmacienne, docteur en sciences Les plantes sauvages sont sa passion, qu'elles soient comestibles ou médicinales

Le prix est de 139 € par personne

Le weekend comprend

- Deux journées de balades botaniques encadrées
- L'accompagnement et le portage des bagages de la randonnée
- Le repas du samedi soir, pt déjeuner et pique nique du dimanche
- La nuit sous yourte en dortoir (6 places par yourte)
- La réalisation d'un baume et d'une lotion, d'un herbier
- Un livret de recettes à base de plante

Effectif minimum : 6 personnes, en dessous duquel le stage sera annulé. Effectif maximum 14 personnes

Le stage est conçu pour un public d'adultes et ados. Un stage familial est proposé en début d'été, voir info sur le site. Chèques vacances acceptés, réservation par téléphone auprès de :



Florence HERVE
Ferme d'En Gout 81110 DOURGNE
05.63.50.13.23.

ferme.engout@orange.fr

Site : www.roulottes-engout.com

SIRET : 413 495 144 00011 APE : 012C N° J&S : 08199ET0009
Habilitation Touristique N° : HA081060001



BULLETIN D'INSCRIPTION



NOM..... PRENOM.....
ADRESSE.....
CODE POST..... VILLE.....
MAIL..... AGE.....
TEL PORT..... TEL.....
PROFESSION.....

Je soussigné,..... souhaite m'inscrire au stage

Botanique & Randonnée le 09 et 10 Juin 2012.

Je verse la somme de 40€, correspondant à l'acompte du séjour.

Je m'engage à respecter les horaires et consignes de sécurité donnés par les encadrant.

Fait à, le

Signature

Cochez	Quel est votre niveau en botanique ?	Cochez	Quel est votre pratique de la randonnée ?
<input type="checkbox"/>	Heu... à part la pâquerette et le trèfle...	<input type="checkbox"/>	Je fais, parfois, quelques promenades
<input type="checkbox"/>	J'aime bien, je connais un peu	<input type="checkbox"/>	Je fais un peu de sport
<input type="checkbox"/>	C'est une de mes passions	<input type="checkbox"/>	Je randonne toute les semaines

Problème de santé ou allergie

.....
.....
.....

Merci ! Dès réception de votre inscription, nous vous ferons parvenir une liste pour vos bagages et équipements et un plan d'accès à la ferme.



Florence HERVE
Ferme d'En Gout 81110 DOURGNE
05.63.50.13.23.

ferme.engout@orange.fr

Site : www.roulottes-engout.com

SIRET : 413 495 144 00011 APE : 012C N° J&S : 08199ET0009

Habilitation Touristique N° : HA081060001