

Plantes sauvages comestibles et médicinales

Été 2025

Plonger dans le monde fascinant des plantes de montagne, ça vous tente ?

Imaginez une semaine à arpenter des sentiers enchanteurs, à récolter ces trésors naturels pour les transformer en délices culinaires aux côtés de notre Chef. Préparez des tisanes apaisantes, des baumes bienfaisants, des huiles précieuses... et découvrez les alpages sous un tout nouveau jour.

Laissez aussi libre cours à votre créativité lors d'un atelier d'aquarelle guidé par une artiste peintre, où la beauté des plantes de montagne se reflètera dans chaque coup de pinceau.

Une expérience unique pour apprivoiser ces plantes sauvages et enrichir votre regard sur la nature !



Niveau



Dates : toutes les semaines du 15 juin au 12 juillet, du 27 juillet au 2 août et du 31 août au 6 septembre 2025.

→ Séjours 7 jours / 6 nuits dont 5 jours d'activité

Marche : 2h à 5h par jour

Au jour le jour...

Dimanche

Matinée : Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.

Après-midi : Rando à la découverte du monde végétal. Un temps pour faire connaissance et s'immerger dans la nature, avec quelques histoires sur la vie des plantes, les règles de cueillette.

Soirée : Présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue**.

Lundi

Journée : Randonnée **entre prairie et forêt**.

La botanique par les sens : sentir, toucher, goûter et prendre le temps d'observer les plantes avec une **approche artistique**. Accompagné de Betty, artiste-peintre, vous découvrirez les bases de la peinture sur carnet. Un carnet de route (sentier !) qui vous suivra toute la semaine !

Cueillette pour une infusion et un vin apéritif de fin de séjour. **Apprendre à sécher les plantes**.

2h de marche, dénivelé + 250 / -250m

Mardi

Journée : Randonnée dans les **prairies alpines** : découverte des **plantes sauvages culinaires**, leur usage traditionnel dans les alpages, cueillette et retour à l'auberge pour cuisiner des petits mets.

4h de marche, dénivelé + 500 / - 500m

Mercredi

Matinée : **Matinée libre**. Possibilité de visiter le marché au reblochon du Grand-Bornand.

Après-midi et soirée : randonnée et découverte des plantes médicinales, les éléments de base de la pratique de l'herboristerie. Infusion en montagne. **Soleil couchant et grillades** au « **Lac de la Cour** ».

Jeudi

Journée : **Randonnée** dans les prairies alpines

Découverte des **plantes sauvages médicinales**, leur usage traditionnel dans les alpages, cueillette puis retour à L'Auberge pour la **confection d'une huile de massage** ou d'un **baume**.

4h de marche, dénivelé + 500 / - 500m

Vendredi

Matinée : **Rando cueillette** en forêt. Découverte de plantes du milieu forestier.

2h de marche, dénivelé + 250 / -250m

Après-midi : **Atelier culinaire** avec notre Chef Jérôme, pour la **confection d'un apéritif** de fin de stage !

Samedi

Matinée : **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

La région des Aravis regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres itinéraires ! Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

Pour se rendre sur le lieu de départ des randonnées, L'Auberge Nordique dispose de plusieurs minibus, **mais certains déplacements pourront s'effectuer avec les voitures des participants**.

Niveau des participants : sur place, nos guides sont les meilleurs juges. Si un participant ne répond pas aux critères de niveaux précisés, il pourra se voir proposer un stage plus adapté ! L'Auberge Nordique ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements

Pour les randonnées de la journée :

- ✓ Casquette ou chapeau.
- ✓ Paire de gants.
- ✓ Pantalon, short, t-shirts.
- ✓ Chaussettes de marche.
- ✓ Cape de pluie imperméable ou coupe-vent type Goretex + veste polaire ou gros pull.
- ✓ Chaussures de randonnée avec semelles crantées.

Pour la semaine :

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Maillot et **serviette de bain supplémentaire** pour accéder à l'espace bien-être ou aller à la piscine du village. (Possibilité de location à L'Auberge Nordique).

Equipement

- ✓ Carte d'identité ou passeport valide.
- ✓ Sac à dos moyen (environ 30 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique. Environ 20 litres pour les affaires de la demi-journée.
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sur sac pour protéger votre sac à dos.
- ✓ L'Auberge Nordique ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique ! Prévoir une gourde ou un contenant pour les randonnées (1,5L minimum).
- ✓ Couteau de poche, gobelet et couverts réutilisables pour les pique-niques.
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).
- ✓ Paire de bâtons de randonnée (facultatif).

Pharmacie

- ✓ Vos médicaments habituels.
- ✓ Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- ✓ Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- ✓ Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- ✓ Double peau (pansements anti-ampoule)

Important : En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.

RESTAURATION ET HEBERGEMENT

Hébergement en chambres confort ou premium de 2 à 5 personnes, individuelles ou familiales. L'Auberge Nordique met à votre disposition divers équipements de loisirs : espace bien-être avec sauna, hammam, bain à remous, grotte de sel et espace cardio, salons lecture et télévision, wifi accessible au rez-de-chaussée, terrains de tennis, beach-volley, pétanque et ping-pong et annexe-tipi à proximité.

Un buffet est à votre disposition pour le petit-déjeuner ainsi que pour vos pique-niques si vous partez à la journée. Pour une question écoresponsable, le pique-nique ne comprend pas de bouteille d'eau. Pensez à votre gourde ! Les repas du déjeuner et du dîner sont servis en tables communes dans la salle de restaurant, à heures fixes. Le chef vous propose une cuisine familiale et équilibrée, agrémentée de produits et plats régionaux.

INFORMATIONS TARIFAIRES

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dimanche pour le déjeuner au samedi après le déjeuner. Café le midi et vin à table inclus.
- L'encadrement par les moniteurs et accompagnateurs dans les activités choisies, du dimanche après-midi au vendredi soir selon les programmes.
- L'accès à l'espace bien-être et espace forme à partir de 18 ans.
- Les animations sur certaines soirées.
- Les navettes « Village - Auberge Nordique » durant la saison estivale.
- Linges de lit et de toilette.

Le prix ne comprend pas :

- La carte d'adhésion à l'association de 6€ (obligatoire).
- La taxe de séjour de 0,80€ par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
- Les boissons et extras.
- Les transports depuis votre lieu de résidence

ACCES

En train :

Gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h40 en TGV), puis trajet en bus jusqu'au Grand-Bornand (32km – réservation sur leur site internet) :

ALTIBUS - 04 79 68 32 96 - <https://booking.altibus.com/Reservation/SuiteWidget>

* Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet. Arrivée le samedi possible sur demande et avec supplément.

En voiture :

Autoroute A41 sortie Annecy Nord, suivre Thônes "Les Aravis" (32 km). Autoroute A40 sortie Bonneville (20 km). Suivre la Clusaz, le Grand-Bornand.

Pensez à partager votre trajet en **covoiturage** : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial !)

En avion :

Aéroport Annecy-Meythet à 34 km. Aéroport Genève-Cointrin à 50 km. Aéroport Lyon-St-Exupéry à 150 km.

Vous voulez connaître toute l'actualité de l'Auberge Nordique ?

Aimez notre
page **Facebook**



Aimez notre
page **Instagram**



Inscrivez-vous à
notre **Newsletter**

