



## **Atelier : Journée cueillette de la flore subalpine !**

### **Description :**

**Edelweiss, Gentiane rouge, Absinthe, Génépi** mais aussi **Carvi de montagnes**, autant de plantes magnifiques et utiles.

L'avantage c'est qu'en montagne on y retrouve une flore tardive et méconnue dans la vallée pour un œil non aguerri. Ces plantes vous seront utiles pour vous nourrir et vous soigner .

Venez passer une journée magique de découverte de la flore au Mont Charvin (74230) dans la chaîne des Aravis.

### **Contenu :**

- Le pique-nique du midi, mi-sauvage, offert
- Découverte de la flore en milieu subalpin
- Reconnaître et préserver les espèces protégées
- Cueillette mode d'emploi
- Cueillette de plantes à sécher pour tisane d'hiver

Cette randonnée est accessible à tous et vous permettra de découvrir des espèces emblématiques de la **flore des Alpes**, leurs utilisations culinaires ou thérapeutiques et leur histoire.

### **Objectifs :**

Le but de cette journée est de transmettre le savoir et la connaissance de base des plantes sauvages en milieu subalpin ( jusqu'à 2500 mètres d'altitude).

La finalité étant d'insuffler une belle cuisine sauvage et colorée afin de se relier à une créativité naturelle, vous repartirez en ayant un acquis visuel de 50 plantes au moins ainsi qu'un herbier numérique découvert ensemble.

**Informations complémentaires** : À l'inscription vous recevrez toutes les informations nécessaires.

**Horaire** : 9h - 18h

**Date** :

- Samedi 6 août 2022
- Samedi 13 août 2022

**Tarif** : 90 € pour les adultes et 42€ pour les enfants de moins de 14 ans.

Il est possible de payer une partie de l'atelier en Monnaie Libre Ğ1 (June).

Ma clé Ğ1 est : 3Eo4gdoWZNfnxWXkJaVidM8ufkA7uvwZt3TZJQjdPivD

**Lieu du cours** : Mont Charvin secteur des Aravis



## Qui est l'enseignant ?

Stève Passionné autodidacte et formé à l'usage des plantes sauvages !



Cuisinier de métier, la nature a toujours été présente dans ma vie.

<https://lameculinaire.com/> ( service traiteur depuis 2017)

<https://www.plantesauvage.fr/> ( Educateur de santé depuis 2018)

- ❖ Diplômé en Éthno-botanique
- ❖ Diplômé en Naturopathie
- ❖ CAP/ BEP et BAC de cuisine traditionnelle
- ❖ BP REA en maraîchage bio
- ❖ Initiation à la permaculture avec Steve Read

Devenir autonome dans la cuisine des plantes sauvages, cuisiner les plantes sauvages vous ouvre un champ de possibilités infinies, en vous reliant à la nature, tout en redécouvrant votre autonomie. Les plantes sauvages ont des capacités nutritives et lumineuses très puissantes et nourrissantes pour le triptyque corps / âme / esprit.

Les associer dans vos plats, que vous soyez végétarien ou non, vous guidera inévitablement vers la créativité, la satisfaction et le sentiment de mieux comprendre votre environnement de vie. Ici je vous communique mon savoir et mes expériences avec les plantes en toute simplicité.

J'ai la conviction qu'acquérir l'autonomie en apprenant à reconnaître et à utiliser les plantes, améliorera la santé et le bien-être humains.

En partageant avec vous mes connaissances et ma passion de la nature, je sais que cela contribue à semer de petites graines qui feront bientôt germer une forêt de gens plus autonomes et conscients.



**Bulletin d'inscription :**  
**« Flore d'alpage d'été »**

Journée découverte / approfondissement de la flore alpine.

Pour s'inscrire, choisir une date programmée au calendrier à l'adresse suivante :

Les stages sont indiqués sur le calendrier, attention à vérifier l'endroit du stage (généralement en région Rhône-Alpes).

Cueillette et cuisine : en famille ou entre amis, pour groupe jusqu'à 10 personnes.

TARIF : **90€ au lieu de 120€**, de 9h à 18h

Il est possible de payer une partie de l'atelier en Monnaie Libre Ğ1 (June).

Ma clé Ğ1 est : 3Eo4gdoWZNfmxWXkJaVidM8ufkA7uvwZt3TZJQjdPivD

Il est aussi possible de créer des stages à la journée sur demande pour des groupes à partir de 6 personnes.

Date choisie (inscrire la date choisie) .....

Réservation : Ci-joint mon chèque d'arrhes pour ..... personne(s), **85€ / personne** pour la journée, soit d'un montant de : .....€, à l'ordre Stève Defaudais

à renvoyer à l'adresse : 840 route des Pessots 74270 Marlioz,

ou paiement sur le site internet : <https://www.plantesauvage.fr/atelier-en-vrai>

Annulation : En cas de nombre de participants insuffisants ou de cas de force majeure annulant l'animation, vos arrhes vous seront rendues. Elles seront conservées en cas d'annulation de votre part à moins de 15 jours du stage.

Fait à : .....

Le : .....

Signature :

Merci de me contacter par tél au **06 65 35 79 12** avant inscription pour vous assurer des places disponibles. Votre inscription sera confirmée à réception de votre fiche d'inscription. Fiche à renvoyer le plus tôt possible avant la date choisie à l'organisateur.

Stève Defaudais  
Cuisinier reliant la Nature et l'Homme  
06-65-35-79-12

<https://www.plantesauvage.fr>  
<https://www.facebook.com/steve.def/>





## Infos concernant le Mont Charvin

Catégorie : MOYENNE.

Niveau de risque : **SANS DANGER.**

Enfants : à partir de 6 ans.

Temps pour monter : 1h30 à 2h selon l'itinéraire.

Dénivelé : 680 m ou 841 m.

Altitude au sommet : 2011 m.

Le Mont Charvin est à cheval entre la Haute-Savoie et la Savoie. Il se trouve au nord de Faverges (74 210) en Haute-Savoie et Ugine (73400) en Savoie. Le lac du même nom se niche à son pied, côté Haute Savoie.

