



+33 (0)6 74 28 70 98

## CUEILLETES ET CUISINE SAUVAGE EN AUVERGNE

### 3 ou 5 jours de découvertes des plantes sauvages comestibles

Séjours de découvertes, de cueillette pour des préparations gourmandes avec les plantes sauvages comestibles d'Auvergne.

En compagnie d'un des auteurs du livre « **Plantes comestibles, cueillette et recettes des 4 saisons** », vous découvrirez combien la nature est généreuse pour qui connaît ses secrets.

Nuitées en gîte en chambre de 1 à 2 personnes, au bord du lac de La Cassière à 900 m d'altitude.



### AU FIL DES JOURS

#### JOUR 1 : LAC DE LA CASSIÈRE

*2h à 3h de balade et cueillette / Nuit en gîte de groupe (2 pers/ch)*

Rendez-vous à 14 h au gîte « Entre Lacs et Volcans » (Lac de La Cassière) pour une première découverte de notre environnement. Pour ceux qui arrivent en train, rendez-vous à la gare de Clermont-Ferrand à 13 h (pas de supplément pour un accueil à cet horaire). Pour Info, Clermont-Ferrand/La Cassière = 17 km. Dans l'après midi, autour du village, vous ferez vos premiers pas au milieu de cette nature sauvage et authentique ; cueillette, préparation et diner.

#### JOUR 2 : LA CASSIÈRE – LAC DU GUÉRY – LA CASSIÈRE

*4h de balade et cueillette / Nuit en gîte de groupe (2 pers/ch)*

Le matin, court transfert vers le lac du Guéry, le plus haut lac d'Auvergne qui compte une biodiversité sans égale et des paysages à couper le souffle. A travers forêts et prairies, tout au long de notre chemin, la nature nous dévoile encore quelques uns de ses mystères.

#### JOUR 3 : LA CASSIÈRE – LAC DE SERVIÈRE – LA CASSIÈRE

*4h de balade et cueillette / Nuit en gîte de groupe (2 pers/ch)*

Le matin, court transfert en direction du lac Servièr. Aujourd'hui encore, nous découvrirons des milieux propices à une nature bienveillante et riche de saveurs sauvages. Possibilité de se rafraîchir au lac.

#### JOUR 4 : LA CASSIÈRE – CHAÎNE DES PUY – LA CASSIÈRE

*4h de balade et cueillette / Nuit en gîte de groupe (2 pers/ch)*

Le matin, court transfert au beau milieu du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne (PNRVA), sur la chaîne des Puys qui se découvre de plus en plus à notre regard. A travers forêts et prairies, tout au long de notre chemin, la nature nous dévoile encore quelques uns de ses mystères.

Nous retrouverons là encore des lieux préservés, remplis d'une grande diversité écologique.

## JOUR 5 : LA CASSIÈRE

2 à 3h de balade et cueillette

Cette dernière matinée est consacrée aux ultimes préparations que vous ramènerez chez vous. Dispersion du groupe en fin de matinée.

Pour ceux qui sont arrivés en train, descente à la gare de Clermont-Ferrand vers midi, dès la fin du séjour, de façon à être à la gare pour 13h (pas de supplément pour cet horaire).

--

### **Avertissement**

*Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » et ses accompagnateurs mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.*

## NIVEAU

### TEMPS DE MARCHÉ OU D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 3 à 5 heures effectives d'activité par jour ; elles sont entrecoupées de pauses.

### JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

3 ou 5 jours de balades, de cueillette, de « gastronomie sauvage » et d'observation de la nature.

### DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Peu de dénivelé sur terrain facile.

### PORTAGE

Seulement les affaires personnelles de la journée.

### ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat de montagne agréable aux intersaisons et chaud en été. Les soirées sont fraîches.

### ENGAGEMENT

Voyage facile, accessible à toute personne en bonne santé voulant découvrir des saveurs sauvages et certains mystères de la nature.

### EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique.



06/05/2019	10/05/2019	En vente( jeunes pousse printanière)
17/06/2019	21/06/2019	En vente
08/07/2019	12/07/2019	En vente
22/07/2019	26/07/2019	En vente

**Séjour 3 jours 375 €/ pers**

**Séjour 5 jours 635 € /pers**

Si vous êtes un **groupe pré constitué**, possibilités de **privatiser ce séjour à la date que vous souhaitez** et sur la **durée que vous souhaitez** (sur devis spécial). **Possibilité** de séjour sur mesure (sur devis spécial) de **un à plusieurs jours dans votre région afin de connaître les plantes autour de chez vous.**



**Tarif basé sur des chambres de 2 personnes.** Possibilité de chambres **single** avec un supplément de **90€/pers.**

**Les groupes sont composés de 3 à 8 personnes maximum.**

**Séjour garanti avec seulement 2 personnes dans le groupe, en ajoutant un supplément de 60 €/pers.**

## NOTRE PRIX COMPREND :

### ACCOMPAGNATEURS

Un guide accompagnateur, spécialiste des plantes sauvages comestibles, pour 8 participants maximum.

### MODE D'HÉBERGEMENT

Gîte de groupe en chambre de 1 à 2 personnes.

### REPAS

Pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 5 ou du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 3

### TRANSPORT

Déplacement sur les lieux d'activités et transport en A/R depuis la gare de Clermont-Ferrand aux horaires indiqués dans le programme.

### MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective.

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

### REPAS

Boissons et extras personnels. Petit déjeuner et déjeuner du jour 1, ainsi que le déjeuner et le dîner du dernier jour.

### TRANSPORTS

Déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous.

### DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme. Assurance Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 3,65% du prix de votre voyage. Frais d'inscription obligatoires : 15 € par dossier.

### HÉBERGEMENT

Nuits en gîte de groupe, dans un hameau de moyenne montagne (Lac de La Cassière), à proximité directe des grands espaces. Gîte "Entre Lacs et Volcans" : 6 rue Roland Brousse - La Cassière / 63970 AYDAT (Tel : 04 73 87 30 36)

Les tarifs sont basés sur des **chambres de 2 personnes** avec salle de bain ou chambre single (sans supplément mais avec salle de bain sur le pallier).



### NOURRITURE

Pour tous les repas, les compléments d'achats sont réalisés dans les épiceries et sur les marchés des villages environnants, en utilisant au maximum des produits fabriqués dans les fermes : fromage, (charcuterie pour les non végétariens), produits transformés, vins ... La majorité de ces producteurs ont le label " Agriculture Biologique". Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques ; les repas du soir sont chauds et élaborés à base de notre cueillette.

### ENCADREMENT

Vous partagerez cette belle semaine de découverte en compagnie de l'un des auteurs du guide pratique « Plantes comestibles, cueillettes et recettes des 4 saisons » (Ed. Debaisieux). Christophe Anglade, accompagnateur en montagne- naturaliste et botaniste de terrain vous fera découvrir combien la nature est généreuse pour qui connaît ses secrets.

### COMMENT S'Y RENDRE ?

Afin de limiter vos émissions de CO2, utiliser les transports en commun jusqu'à la Gare SNCF de ClermontFerrand.

- Aller : Direct : Départ Paris Bercy : 09h00 > Arrivée Clermont-Ferrand : 12h31

Rdv à 13h devant la gare SnCF de Clermont-Ferrand.

Si vous venez en voiture : Rdv à 14h00 directement au gîte.

Retour : Descente à la gare de Clermont-Ferrand à 13h

- Train depuis Clermont-Ferrand : 13h32 > Arrivée Paris Gare de Lyon : 16h57 (direct).

L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur : [www.voyagessnCF.com](http://www.voyagessnCF.com)

Sinon, pour un autre horaire de Clermont gare à La Cassière, comptez environ 40 €/ trajet en taxi en semaine et environ 60 €/trajet en taxi les dimanches et jours fériés. Pour info, le trajet aller simple entre Clermont-Fd et La Cassière est de 17 km.

Par la route : 17 km (20 mn) depuis Clermont-ferrand. Prendre la N89 en direction de Bordeaux . Gîte "Entre Lacs et Volcans" - 6 rue Roland Brousse - La Cassière - 63970 AYDAT



## AVANT & APRÈS LE SÉJOUR

Contactez-nous si vous désirez découvrir notre région avant ou après le séjour. Nous nous ferons un plaisir pour vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Un petit sac à dos contenant :

### INDISPENSABLE :

- 1 gourde ou un « camel bag »
- 1 couteau et des couverts, plus un sac en toile pour la cueillette Gobelet
- une boîte type Tupperware pour les salades de midi
- 

### FORTEMENT CONSEILLÉ :

- un chapeau ou une casquette
- une paire de lunettes de soleil
- une cape de pluie
- un coupe vent type K-Way ou mieux une veste en Gore-Tex
- papier hygiénique et briquet
- une petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps
- un appareil photo
- une paire de jumelles

**Pour les soirées (à titre indicatif) :** un pantalon en toile ou

- jogging
- une paire de tennis ou autre pour le soir
- une fourrure polaire
- vêtements de rechange et plusieurs
- sous-vêtements
- un maillot de bain pour les
- éventuelles baignades
- trousse de toilette avec une serviette de bain pour les baignades
- 2 bocaux vides (type confiture) pour ramener des préparations faites ensemble.
- 

**Pour vous chauffer :**

- une paire de chaussures de marche légères et de préférence déjà utilisées, ou pour les pieds sensibles, une bonne paire de tennis renforcées. quelques paires de chaussettes
- 

