



LE SECRET DES PLANTES DE LA VANOISE

STAGE D'ETHNOBOTANIQUE À AUSOIS



4 jours / 3 nuits



3 jours de stage



A partir de 13 ans



6 à 15 participants

OBSERVER. CUEILLIR. COMPRENDRE. SE RECONNECTER AU VIVANT.

Trois journées pour découvrir les plantes de montagne autrement : apprendre à les reconnaître, comprendre leurs usages et retrouver les savoirs populaires qui les entourent. À Aussois, la flore devient le fil conducteur d'une immersion entre nature, transmission et patrimoine.



L'EXPÉRIENCE —

Au fil des sorties et des ateliers, vous explorez les plantes sauvages et cultivées, leur identification, les plantes comestibles, leurs usages traditionnels et populaires ainsi que les remèdes naturels. Le stage fait aussi une large place à la mémoire orale et au patrimoine agro-pastoral de Haute Maurienne.

PUBLIC & NIVEAU —

Stage accessible à partir de 13 ans. Aucune connaissance préalable en botanique n'est nécessaire. L'envie d'observer, de découvrir et de comprendre le monde végétal suffit.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR —

Chaussures confortables adaptées aux sorties en extérieur, petit sac à dos, veste imperméable, vêtements adaptés à la météo, gourde, lunettes de soleil, protection solaire et carnet de notes.

VOTRE PROGRAMME —

JOUR 1

Bienvenue à Aussois

Arrivée à partir de 15 h

Accueil et installation à l'Alpina Lodge Vanoise. Temps libre pour découvrir le village, dîner puis première nuit à Aussois.

JOUR 2

Entrer dans le monde des plantes

10h-12h30 / 14h-16h30

Première journée d'ethnobotanique avec Marion Lett. **Observation des plantes** dans leur milieu, premiers repères d'identification et découverte des liens entre végétation, usages et territoire. **Alternance de sorties et d'ateliers** au fil de la journée.

JOUR 3

Reconnaître, cueillir, transmettre

10h-12h30 / 14h-16h30

Approfondissement de la reconnaissance des **plantes sauvages et comestibles**. Découverte des **usages traditionnels et populaires**, des **remèdes naturels**, de la mémoire orale et des savoirs transmis autour des plantes en Haute Maurienne.

JOUR 4

Reconnaître, cueillir, transmettre

10h-12h30 / 14h-16h30

Dernière journée consacrée à l'ethnobotanique, aux plantes en milieux naturels et cultivés et au patrimoine agro-pastoral de Haute Maurienne. Temps d'échange et de synthèse pour repartir avec des clés d'observation et de compréhension. Fin du séjour à l'issue de la journée.

Intervenante

Les trois journées de stage sont animées par **Marion Lett**, autour de l'ethnobotanique, des plantes sauvages et cultivées, des usages populaires et du patrimoine végétal de Haute Maurienne.

Conditions météo en montagne

Les sorties et ateliers peuvent être adaptés en fonction des conditions météorologiques et de l'état de la végétation.

Déplacements pendant le séjour

Les éventuels déplacements nécessaires aux sorties sont organisés selon les lieux d'observation retenus pendant le stage.

Privatiser ce circuit

Vous souhaitez faire cette sortie **uniquement avec vos proches** ? C'est possible ! Contactez nous pour l'organisation de votre circuit.

PRIVATISER CE CIRCUIT

LE PRIX COMPREND —

- 3 nuits à l'Alpina Lodge Vanoise en chambre double ou twin, sur la base de 2 personnes par chambre
- 3 petits-déjeuners
- 3 pique-niques pour les journées de stage
- 3 dîners, à l'Alpina Lodge Vanoise sous forme de buffet ou dans les restaurants du village selon le programme
- 3 journées de stage d'ethnobotanique avec Marion Lett
- L'accès au bain nordique selon les conditions d'ouverture
- L'organisation du séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS —

- Le transport aller-retour jusqu'à Aussois
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- La taxe de séjour, si elle n'est pas incluse dans le tarif annoncé
- Les massages, proposés en option à 85 € pour 1 heure, sur réservation et selon disponibilités
- Les assurances facultatives proposées lors de la réservation, le cas échéant
- Tout ce qui n'est pas explicitement indiqué dans « Le prix comprend »

ALPINA LODGE VANOISE - AUSOIS

Un hôtel de montagne chaleureux au cœur du village d'Aussois, pensé comme votre camp de base pendant toute l'expérience.

3 nuits en chambre double ou twin, sur la base de 2 personnes par chambre. Chambre individuelle possible avec supplément selon disponibilités.

DÉCOUVRIR ALPINA LODGE VANOISE

Les **petits-déjeuners** sont servis à l'Alpina Lodge Vanoise. Les pique-niques sont fournis pour les trois journées de stage.

Les **dîners** sont pris à l'Alpina Lodge Vanoise sous forme de buffet ou dans les restaurants du village, selon le programme.

Le bain nordique permet de prolonger la parenthèse nature à l'hôtel selon les conditions d'ouverture. Massage en option : 1 heure - 85 € par personne, sur réservation et selon disponibilités.



RÉSERVATIONS ET PAIEMENT —

50 % d'arrhes à la réservation.

La réservation est confirmée après réception des arrhes et de la confirmation adressée par Chemins d'Altitude. Le solde est à régler au plus tard 30 jours avant le départ.

Pour toute réservation effectuée moins de 30 jours avant le départ, la totalité du séjour est à régler à la réservation.

Modes de paiement acceptés : carte bancaire et virement bancaire.

Les conditions d'annulation applicables sont celles prévues dans les Conditions Générales de Vente de Chemins d'Altitude.

ACCUEIL ET FIN DU SÉJOUR

L'accueil a lieu à partir de 15 h le jour 1 à l'Alpina Lodge Vanoise, 15 rue de l'Église, 73500 Aussois.

En cas de retard ou de difficulté pour nous rejoindre, merci de nous contacter au 04 79 20 32 42. Installation à l'hôtel, temps libre puis dîner.

Le séjour se termine le jour 4 à l'issue de la dernière journée de stage. Si vous souhaitez prolonger votre séjour à Aussois, contactez l'Alpina Lodge Vanoise pour connaître les disponibilités.

FORMALITÉS

Pour votre séjour, prévoyez une pièce d'identité en cours de validité, votre carte Vitale et les coordonnées de votre assurance.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

CHEMINS D'ALTITUDE
15 rue de l'Église - 73500 Aussois
04 79 20 32 42 - contact@cheminsdaltitude.fr
www.cheminsdaltitude.fr

ASSURANCES

VENIR À AUSOIS

Aussois se situe en Haute Maurienne, en Savoie.



EN VOITURE

Depuis l'autoroute A43, prendre la sortie n°30 Modane, puis suivre Aussois. Le village se trouve à environ 7 km de Modane. En hiver, prévoyez les équipements obligatoires adaptés aux conditions de circulation en montagne.



EN TRAIN

La gare SNCF la plus proche est Modane. Depuis la gare, Aussois est accessible par les transports ou navettes locales en service aux dates du séjour. Vérifiez les horaires avant votre départ.



EN AVION

Les aéroports les plus pratiques sont Chambéry, Lyon-Saint-Exupéry, Genève et Turin. La suite du trajet s'effectue en train, en voiture de location ou par transfert jusqu'à Modane puis Aussois.