



Fiche technique « Rando botanique »

Le séjour en résumé:

Lors des grands treks nous ne prenons pas assez de temps pour se pencher sur le monde végétal qui s'offre à nous à chaque vallon, au bord des rives de chaque lac, dans chaque chaos...

Ce week-end vous permettra **d'approcher le monde de la botanique en randonnant dans des sites exceptionnels.**

Le premier jour est une approche de la reconnaissance des fleurs où les pauses seront fréquentes pour illustrer certains principes de fonctionnement de la flore: développement, entraide, concurrence, biotope... Selon l'intérêt des participants, la seconde journée sera **un approfondissement de la première et/ou une ouverture sur l'utilisation des plantes sauvages (culinaire/médicinale)**. Nous n'oublierons pas de lever la tête de temps à autre pour contempler les immenses paysages intimement liés à notre thème. c'est par des **observations**, des **expériences**, de la **reconnaissance**, de la **documentation** que nous découvrirons ce fabuleux domaine de la botanique à portée de tous...

Les randonnées sont d'un niveau moyen (300m à 600 m de dénivelé), elle permettent de découvrir une zone sauvage et riche sur un week-end. Ce mini séjour s'adresse aux **passionnés de marche, de nature, de montagne...**

Durée: 2 jours de marche/1 nuit

Hébergement: 1 nuit en gîte

Dénivelé moyen/ jours : 500m

Difficulté : moyen ; 5 à 6 heures de marche, 300 m à 600 m de dénivelé

Les + :

-Un week-end "relax" où l'on prend le temps

-Des belles randonnées diverses

- Une initiation pratique de la botanique

-Un nouveau regard sur la montagne

-Si vous arrivez en train nous venons vous chercher à la gare à votre arrivée et nous vous ramenons à votre départ

Déroulement:

Les randonnées sont données à titre indicatif selon la période (de Mai à Octobre) nous sélectionnerons des sites pour leur richesse et diversité floristique.

Dans les Hautes Pyrénées: Montagne protégée, source de diversité...

J1: Le cirque de Gavarnie , 6 heures, + 450 m/ -450m

Voici une muraille calcaire de 1500 mètres de hauteur qui se dresse devant nous... A ses pieds s'étend "La Prade" (Le près) truffé de plante protégées... Chacune possède son histoire, son évolution, son propre fonctionnement... Plus haut nous profiterons du sentier creusé dans les flancs du cirque:"les balcons de Gavarnie" pour admirer des paysages indescriptibles et orienter nos rencontres sur la flore de falaise et forestière.

J 2:Le plateau de Saugué , 6h00, +400 /- 400 m

Les estives sont riches en flore, c'est d'ailleurs pour cela que les bergers recherchent souvent des sites spéciaux recelant certains type de plantes plutôt que d'autres ayant diverses vertus pour les animaux. Nous nous élèverons en direction de sommets raisonnables pour faire la rencontre des plantes qui ont été connues pour leur utilisations: "magique", culinaire, médicinale...

Ariège, Couserans, Parc Naturel Régional: "Montagne Sauvage"

J 1: La chapelle de l'isard , 6h00, +500 m/-500m

Nous nous arrêterons au bout de la route, après tout n'est que montagne... D'abord sur un sentier forestier nous nous intéresserons aux différentes essences d'arbres, aux espèces forestières peuplant ces immenses hêtraies. La chapelle de l'Isard se révèle et accueillera notre pique nique. Un peu plus au dessus nous découvrirons une tourbière classée natura 2000... Un monde complètement autonome à découvrir à pas feutré: sphaignes, plantes aquatiques, plantes insectivores...

J 2: Les estives du cirque de Campuls, 7h00, +650m/-850m

Les estives sont riches en flore, c'est d'ailleurs pour cela que les bergers recherchent souvent des sites spéciaux recelant certains type de plantes plutôt que d'autres ayant diverses vertus pour les animaux. Nous nous élèverons en direction de sommets raisonnables pour faire la rencontre des plantes qui ont été connues pour leur utilisations: "magique", culinaire, médicinale...

Pyrénées-orientales, Cerdagne, Parc Naturel Régional: "Plateau de lumière..."

J 1: La fameuse vallée d'Eyne: 6h00, +500/ -500 m

Reconnue pour sa flore exceptionnelle depuis le 18ème siècle... Autant dire que les arrêts ne manqueront donc pas... Sublime vallée étirée, nous traverserons d'abord les sous bois et forêts. Puis nous nous hasarderons dans les landes au dessus de l'orri (ancienne cabane de berger). Une Randonnée riche en paysage, riche en flore...

J 2: Les hauteurs de Dorres: 6h00, +500/ -500 m

Les estives sont riches en flore, c'est d'ailleurs pour cela que les bergers recherchent souvent des sites spéciaux recelant certains type de plantes plutôt que d'autres ayant diverses vertus pour les animaux. Nous nous élèverons en direction de sommets raisonnables pour faire la rencontre des plantes qui ont été connues pour leur utilisations: "magique", culinaire, médicinale...

Les itinéraires sont susceptibles d'être modifiés selon les conditions météorologiques et le niveau de l'ensemble du groupe.

Tarifs :

145 euros :

1 nuit en gîte, 1 jour de pension complète (dîner, petit déjeuner, pique-nique), 2 jours de randonnée encadrés par un accompagnateur en montagne, la documentation relative à la flore étudiée

Tarif Sur la base de 5 personnes inscrites

Options :

- Possibilité d'arriver sur le lieu de votre hébergement la veille ou rester sur le lieu d'hébergement le dernier jour

Sont exclus du prix :

Les boissons et dépenses personnelles

Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages

Le pique nique du dimanche midi

Lieux et horaires de rendez-vous et de dispersion :

Rendez- vous le samedi matin à 09h00 à l'office du Tourisme le plus proche : Luz st Sauveur (65), Castillon en Couserans (09), Font Romeu (66).

Équipement :

Habillement :

-Chaussures de randonnée à tige haute, confortables, imperméables et déjà portées...

-Une paire de sandales (pour le soir)

-Un pantalon de randonnée en coton ou synthétique (si possible respirant, déperlant, séchage rapide)

-Une veste en polaire

-Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)

-Un ou deux autres pulls (réguler la chaleur de votre corps)

-Des tee-shirt manche courte et manche longue (Si possible synthétiques respirant)

-Des paires de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)

-Des sous vêtements

-Une cape de pluie (poncho)

-Un drap de bain séchage rapide

-Un maillot de bain

-Un bonnet

-Un pantalon léger (pour le soir)

-Une paire de gant

-Une écharpe ou un foulard

Matériel :

- Un sac de voyage pour vos affaires personnelles
- Un sac à dos pour une journée de marche (40 L minimum)
- Un sac à viande (drap de tissu léger en forme de sac de couchage)
- Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif mais grandement recommandé)
- Une gourde d'eau (2 L)
- Un couteau de poche

- Une lampe frontale
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Appareil photo, Jumelles
- Casquette ou chapeau
- Papier toilette
- Un briquet
- Des boules Quies
- Nécessaire de toilette
- Votre pharmacie personnelle (Elastoplast, compeed, médicaments personnels)
- Quelques sacs poubelle pour protéger votre sac les jours de pluie

Budget :

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles

Date:

Du Samedi au Dimanche, de Juin à Octobre

Tous les premiers week-ends de chaque mois dans les Pyrénées-Orientales

Tous les deuxièmes week-ends de chaque mois en Ariège

Tous les troisièmes week-ends de chaque mois dans les Hautes-Pyrénées

Autres dates sur demande