



Week-end rando et botanique / Trièves

DESCRIPTION

29 juin 2019

/// Heure de départ et lieu du rendez-vous

Départ de Vénissieux le samedi 29 juin à **7h**. Place Jules Grand Clément (métro ligne D - station Parilly)

Rendez-vous à 9h au gîte Balcon Est à St Andéol (38) dans le Trièves

/// Activité

Ce sera un week-end sportif et botanique ! Nous passerons ces 2 jours avec un accompagnateur de montagne qui s'est formé aux plantes médicinales, déjà connu par quelques uns d'entre nous et qui nous fera découvrir les vertues et le goût de certaines de ces plantes que l'on trouve juste sous nos pieds...

Au programme de nos essais "scientifiques" : macerat de millepertuis, sirop pour la toux, crème pour les mains, crème de jour...et quelques préparations culinaires !

Samedi : Dès l'arrivée, c'est parti pour une bonne mise en jambe au Pas de la Balme (1839m)- bel itinéraire dans les forêts, les alpages fleuris et panoramas sur le Vercors. Tout en cheminant, Fabrice attirera notre attention sur ces petites plantes magiques..Au retour de la rando, nous commencerons nos "préparations"...

Dimanche : Journée pédagogique avec balade autour du gîte, cueillette des plantes, exercices de déterminations, préparations culinaires à savourer au pique-nique !

Nous dormirons au gîte Balcon Est à St Andéol, dans l'ancienne école réaménagée.

Randonnées :

J1 : Le Pas de la Balme - 800m de dénivelé- boucle de 6h environ

J2 : Balade autour du gîte

/// Cotations

J1 : Niveau 2 - Difficulté 2

/// Équipement

Bâtons, sac à dos, vêtements chauds, bonnes chaussures, lunettes de soleil, crème solaire, 2 pique-niques, en-cas énergétiques, eau.
Nécessaire de toilette. Pour l'hébergement, il y aura des couettes, **prévoir drap sac et taie d'oreiller.**

/// Animatrice

Marie DONGER - 04 78 23 21 79- donger.mariechristine@neuf.fr

/// Tarif

30 € comprenant 1 nuit et la demi-pension. GTA prendra en charge les frais de l'accompagnateur.

/// Covoiturage :

25 € à remettre à votre chauffeur sur la base de 4 personnes par véhicule au départ de Lyon

=====

Bulletin d'inscription Rando/botanique dans le Trièves Week-end des 29 et 30 juin 2019 Limité à 12 participants

Tarif : **30 €** - nuit et demi pension

Inscription sur l'espace adhérent **avant le 7 mai 2019.**

Bulletin et règlement à retourner par courrier à :

Bernard DUBOUCH
26 rue Camille Roy
69007 LYON

accompagné de votre règlement par chèque bancaire à l'ordre de **GTA Handic'Alpes**

Si vous réglez par virement, merci de prévenir Bernard par mail (dubouch.bernard@neuf.fr) en indiquant le nom du séjour et le montant

Inscrit :nombre de personne(s)

Nom.....Prénom

Nom.....Prénom

Régime particulier :

Règlement par :

☐ Chèque bancaire ☐ Virement

Fiche d'inscription à retourner au plus tard le 7 mai 2019