

# Séjour Nature

Plantes comestibles et faune  
sauvage... à la découverte des secrets  
du Parc National du Mercantour.



Itinérance Trekking

"I-Trek"

Villeplane

06470 Guillaumes

France

[info@itinerance.net](mailto:info@itinerance.net)

[www.itinerance.net](http://www.itinerance.net)

tel : 00 33 (0) 4 93 05 56 01



## Etonnant, ce cocktail osé d'activités?

Conjuguer une semaine avec 3 jours consacrés à observer la faune du Mercantour avec Cedric puis 3 jours à rechercher les plantes comestibles avec Alain pour les cuisiner façon gastronomique dans notre écolodge surprenant, perdu au bout du monde.

Basé sur la personnalité et la qualité des encadrants ainsi que sur le site atypique, vous serez surpris par cette semaine hors du commun dans une nature magnifique

### *3 jours avec Cedric : observation de la faune*

Ces randonnées s'adressent aux amoureux de la montagne car ce n'est pas tant l'aspect randonnée qui est mis en avant dans ces journées mais la découverte approfondie de cette nature magnifique et sauvage à travers le regard professionnel de Cedric Robion et de sa longue vue dont il ne se sépare jamais.

Il est capable de rester à l'affût dans un trou à neige pendant des heures à observer les loups et à rapporter des photos uniques.

Alors, imaginez bien que rien ne lui échappe, et il saura vous montrer les bouquetins qui se prélassent au soleil, les chamois qui paissent dans les pentes, les mouflons qui se cachent derrière les rochers, le gypaète qui tournoie.

Cedric Robion est accompagnateur en montagne, excellent photographe, c'est avant tout un passionné d'espaces sauvages et de leurs écosystèmes. Il sera notre intervenant en tant que spécialiste faune de montagne, éthologie, et ornithologie.

Il a réalisé de nombreux reportages photographiques sur les animaux des Alpes pour des magazines, il se spécialise très vite sur l'éthologie des animaux de montagne:

- 2001 Terre de Provence, le Lièvre Variable.
- 2009 Terre Sauvage, Loups Sauvages du Mercantour.
- 2010 Alpes Magazine, L'aigle Royal.
- 2011 Terre Sauvage, Le Mercantour.

En 2007 il réalise le livre "Le Mercantour dans tous ses éclats" (Co-Auteur) où sont publiées les premières images de loups sauvages qu'il a réussi à photographier après de longues années de travail.

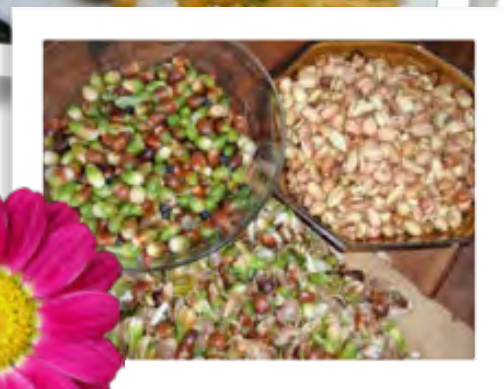
Il se concentre actuellement sur un deuxième livre, sur la Faune du Mercantour.



### *3 jours avec Alain : Cueillette des plantes comestibles*

Ici nous allons prendre le temps de glaner des plantes de nos montagnes puis apprendre à les cuisiner et les déguster dans l'état d'esprit du mouvement « slow food » auquel nous adhérons dans la philosophie et qui valorise les produits locaux et une redécouverte des goûts et d'un art de vivre.

Alors adoptez avec nous l'éloge de la lenteur et du temps d'exister !



### *Quand Botanique rime avec gastronomique!*



**Alain Creton** est un enfant du pays, sans cesse à la recherche de goûts et de couleurs inspirés de nos montagnes, auteur de 2 livres et bientôt 3 sur les plantes, ethnobotaniste, accompagnateur en montagne, connaissant parfaitement les plantes comestibles. Un peu conteur, un rien hâbleur, il est notre explorateur de goût, exhausteur de plante, séducteur de fleurs, desquelles il parle avec un amour passionné. Autodidacte, disciple fervent des grands naturalistes tel que Theodore Monod, il vous accompagnera sur les chemins de la « gastrobotanique », du chemin à la table en passant par les fourneaux.

# Programme

**Jour 1:** arrivée dans l'après-midi. Présentation du programme de la semaine suivi d'un diaporama sur la vallée, faune, flore, géologie, richesse du secteur élaboré avec les images de Cédric.

**Jour 2:** Point sublime, randonnée en balcon au-dessus des Gorges de Daluis. Dans un univers empli de couleurs et de parfums de Provence, des points de vue vertigineux surplombent les gorges et s'offrent à vous dans un paysage chargé d'histoire. Géologie des gorges, observation des oiseaux (Hirondelles, Circaete Jean Le Blanc, faucons...).

**Jour 3:** Les crêtes d'Ars: sur le thème du loup et du pastoralisme. Revenus dans le Mercantour depuis 1992, les loups intriguent et fascinent. Partir sur leurs traces sera l'occasion de découvrir un sentier panoramique, à cheval sur deux vallées sauvages où une meute est installée depuis plus de dix ans, de lever le voile sur la part de croyances, de préjugés et de mythes qui de tout temps ont accompagné l'existence de cet animal.

**Jour 4:** Secteur de la Cayolle: entre 2300 et 3.000 mètres, en cheminant vers les lacs glaciaires jusqu'aux plus hautes cîmes, les plus beaux panoramas de haute montagne se découvriront sous vos pas. Domaine de prédilection de l'aigle royal, du chamois ou du bouquetin, vous découvrirez aussi une flore d'altitude surprenante. Selon la période et les névés, une autre randonnée sera proposée.

**Jour 5 :** Sortie de découverte des plantes aux alentours de VILLEPLANE. Nous en profiterons pour cueillir de quoi réaliser notre première salade sauvage. Retour à l'écologie pour le déjeuner.

Vers 15h30, présentation des recettes du soir, cueillette en commun et atelier cuisine. Nous pourrons également commencer à récolter les plantes nécessaires pour les réalisations futures (liqueurs, préparations médicinales...)  
Repas à l'écologie

**Jour 6:** Départ vers 8h30 pour une sortie de découverte des plantes alpines de montagne. Nous cueillerons en chemin de quoi préparer le plat traditionnel de nos ancêtres montagnards : le tourton pour le pique-nique. Nous continuerons à récolter les plantes nécessaires pour les réalisations futures (liqueurs, préparations médicinales) Nous rejoignons le gîte vers 16h.

Vers 17h, atelier réalisation de baumes, onguents, à usage médicinal.

Repas à l'écologie préparé par notre cuisinier, à partir de plantes sauvages évidemment.

**Jour 7 :** Départ vers 9h pour une sortie de découverte des plantes des milieux secs et rocheux. En chemin nous cueillerons une belle salade de plantes de roches. Pique-nique sur le terrain.

L'après-midi, après avoir achevé nos cueillettes, Nous rejoignons l'écogite vers 16H.

Fin du séjour en fin d'après-midi.

**Attention : il faudra prendre vos voitures personnelles ou faire du covoiturage pour vous rendre au départ des randonnées prévues en dehors de Villeplane.**



## Votre hébergement : L'écogîte de Villeplaine

*L'élégante rose des vents de la porte d'entrée vous invite dans un univers intérieur aux lignes surprenantes avec son plafond en vagues de petits bonheurs-du-jour, ses formes de murs douces et incurvées et les couleurs des carreaux, tout une symphonie audacieuse qui ferait frémir les convenances. Notre écogîte est un lieu qui reflète les personnalités de ses habitants un peu atypiques !*

*Et d'ailleurs voici Jérémi, votre hôte, le sourire aux lèvres et le coeur sur la main.*

**Ici** c'est dans une nature extraordinaire, le hameau plane au-dessus de gorges rouges fantastiques.

**Maintenant**, c'est dans notre tout nouveau écolodge, magnifique et étrange. coloré d'une belle chaux marmorée. Tout en trompe l'oeil, un ânon pelucheux passe sa tête polissonne du 3<sup>ème</sup> étage et «cancâne» déjà sur votre arrivée. C'est aussi l'occasion d'un dépaysement hors du temps, dans un petit coin perdu de nulle part, un endroit où vous pourrez retrouver le temps de la simplicité .

**loin de tout** : Notre petite vallée entre Provence et Alpes est fortement préservée du tourisme. C'est ici une montagne unique en Europe, d'or rouge est sa terre, d'azur sont ses montagnes. Ces lieux exceptionnels, faisant partie du massif du Mercantour et limitrophes du parc national ont été retenus en tête du patrimoine des sites naturels européens à préserver en priorité ( natura 2000).



## Qu'est-ce qu'un écogîte?

Un hébergement Ecogîte est un hébergement labellisé Gîtes de France conçu selon des techniques ayant un faible impact sur l'environnement. Ce concept fait appel à des notions d'économie, d'écosystème et de bioconstruction. Il met l'accent sur l'origine et la nature des matériaux employés issus de ressources renouvelables, les moins énergivores et les moins polluants possibles.

Notre écogîte, construit en 2011, est un bâtiment basse consommation en thermopierre de 36,5 cm. Peu d'énergie fossile a été utilisée. L'eau chaude et le chauffage proviennent de l'énergie solaire en complément d'un chauffage à bois.

Le tri des déchets est organisé par le compostage, la basse cour et le tri sélectif.

La gestion de l'eau n'est pas encore un souci ici en montagne mais nous avons prévu la limitation des consommations par des dispositifs adaptés .



# Dates et prix 2016 :

## 7 jours et 6 nuits

Du 19 septembre 2016 à 17h au 25 septembre 2016 à 16h.  
et

Dates à la demande pour groupes constitués à partir de 8  
personnes.

725€ comprenant la pension complète, la présence d'un  
accompagnateur D.E spécialiste faune, flore, ornithologie.

Renseignements et inscription :

Itinérance Trekking

"I-Trek"

Villeplane

06470 Guillaumes

France



[info@itinerance.net](mailto:info@itinerance.net)

[www.itinerance.net](http://www.itinerance.net)

tel : 00 33 (0) 4 93 05 56 01







## Options particulières :

Je souhaite arriver la veille et je retiens le gîte de Villeplane pour ..... personnes en 1/2 pension.

Si vous venez de loin il est préférable de prévoir d'arriver la veille à l'écogîte de Villeplane pour ne pas commencer la première journée de randonnée trop tard.

Réservation : 04 93 05 56 01

Tarifs en demi-pension : 54€ adulte, 43€ enfant.

Chambres familiales avec salles de bain et toilettes ou yourtes. Prévoir d'arriver entre 17 et 19 h. Repas servis de 19h30 à 20 h 30.

J'arriverai en voiture directement sur le lieu du rendez-vous **avant 9h du matin**.

Attention à bien évaluer les distances en montagne, les 150 derniers km comptent triple!

J'arriverai en train ou en avion à Nice :

De l'arrêt de bus "Nice Wilson" : bus réguliers pour Guillaumes (village situé à 10km de Villeplane).

Départ à 16H20 tous les jours sauf le samedi ou il est à 13H30, bus supplémentaire le dimanche à 09h00.

Nous viendrons vous chercher directement à Guillaumes, compter environ 20 minutes pour se rendre à Villeplane.

Transfert : gratuit.

De la gare des Chemins de Fer de Provence (elle est située à 10 minutes à pieds de la gare SNCF) :

Prendre le petit train des pignes directions Digne. Descendre à l'arrêt d'Entrevaux, magnifique petit village fortifié.

Nous consulter pour les horaires.

Nous viendrons vous chercher directement à la gare d'Entrevaux, compter environ 3/4 d'heure pour se rendre à Villeplane.

Transfert : 40€ de 2 à 8 personnes.

Pour le retour :

Possibilité de vous reconduire à la gare d'Entrevaux.

Nous consulter pour les horaires.

Transfert : 40€ de 2 à 8 personnes

**Merci de bien vouloir nous préciser comment vous nous avez connu :**

# CONDITIONS GENERALES

FICHE TECHNIQUE : La consultation des fiches techniques est indispensable avant toute inscription.

L'inscription à l'un de nos séjours ou voyages implique l'adhésion à nos conditions générales. Votre inscription ne sera prise en compte que dans la mesure des places disponibles ainsi qu'à réception de votre bulletin d'inscription rempli et signé, accompagné d'un acompte de 30% du montant du séjour.

Le solde doit être réglé sur place avant la randonnée.

Annulation : en cas d'annulation de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), il vous sera retenu :

- A plus de 30 jours du départ : 10% du montant du séjour.
- Entre 29 et 21 jours : 25% du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50% du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75% du montant du séjour.
- A moins de 2 jours : 90% du montant du séjour.

Il vous est conseillé de souscrire une assurance-annulation auprès de notre compagnie. .

Si la randonnée est annulée de notre fait, soit parce que le nombre minimum de participants n'est pas atteint, soit par suite de conditions mettant en cause la sécurité des participants, soit par force majeure, il vous sera proposé dans la majorité des cas une formule de remplacement. Si elle est d'un coût supérieur (jusqu'à 15%), il ne vous sera demandé aucun supplément.

En cas d'annulation définitive, vous serez remboursé intégralement

Loi du 13/07/1992 : au dos du bulletin d'inscription sont reproduits in extenso les articles 95 à 103 du décret du 15/06/1994 relatifs à la vente de voyages et de séjours.

Les Prix : Ils comprennent, sauf mention contraire (voir notamment les randonnées liberté) :

- L'hébergement en pension complète.
- L'encadrement.
- Le prêt du matériel collectif ou individuel le cas échéant (cf. fiche technique).
- L'assistance d'un véhicule et de son chauffeur ou la location d'animaux de bât suivant le cas, pour le transport des bagages.
- La participation aux frais de transport sur place.
- Les frais d'organisation et de logistique.

Ils ne comprennent pas :

- La garantie annulation facultative.
- Le transport du domicile pour rejoindre le point de rendez-vous.

Les dépenses à caractère personnel.

Responsabilité : Les organisateurs ne sauraient se substituer à la responsabilité individuelle de chaque participant, ce dernier devant être couvert par sa propre assurance responsabilité civile.

D'autre part, agissant en tant qu'organisateur de randonnées, ils sont conduits à choisir différents prestataires, gérants de gîtes, refuges, hôteliers, transporteurs, et ne sauraient être confondus avec ces derniers qui conservent leur responsabilité propre.

Risques : Toute randonnée comporte un risque si minime soit-il. Chaque participant l'assume en toute connaissance de cause, s'engage à ne pas faire porter la responsabilité des accidents ou incidents pouvant subvenir sur l'organisateur, les accompagnateurs ou les différents prestataires. Ceci est également valable pour les ayant droits et les membres de la famille. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et suivre les conseils donnés par l'accompagnateur représentant l'organisateur, lequel ne pourra être tenu pour responsable des accidents résultant de l'imprudence d'un membre du groupe.

Les organisateurs se réservent le droit, si des circonstances particulières mettant en cause la sécurité du groupe l'exigent, de modifier l'itinéraire ou certaines prestations du programme, directement ou par l'intermédiaire de l'accompagnateur.

Les randonnées Liberté sont des circuits vendus sans accompagnateur. Le forfait comprend un descriptif de l'itinéraire et une carte de la zone. Les randonnées Liberté supposent donc une connaissance convenable de la lecture de carte et de l'orientation, notamment en montagne.

Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et suivre les conseils donnés par le topo-guide, les organisateurs ne pouvant être tenus pour responsables des accidents résultant de l'imprudence d'un participant.

Les organisateurs ne sauraient non plus être tenus pour responsables d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée Liberté suppose l'acceptation d'un risque, si minime soit-il qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur l'itinéraire.

En conséquence, chaque participant s'engage à accepter ce risque et à ne pas faire porter la responsabilité des accidents ou incidents pouvant subvenir chez l'un des organisateurs, ou différents prestataires. Ceci est également valable pour les ayant droits et les membres de la famille.

Itinérance Trekking

"I.TREK "

Villeplane 06 470 Guillaumes France

Tél : 00 33 ( 0 ) 4 93 05 56 01

Mail : [info@itinerance.net](mailto:info@itinerance.net) Internet : [www.itinerance.net](http://www.itinerance.net)

sarl au capital de 7500 €

Kbis n° 494 923 634 R.C.S NICE .Habilité tourisme par arrêté préfectoral

R.C : Les MMA IARD, 10 bd OYON 72030 LE MANS Cedex 09

Garantie crédit agricole des A.M . 06 260 Puget-Théniers.