



**Randonnée  
accompagnée à la  
découverte de la  
flore du parc  
national du  
Mercantour,  
au pays des  
gorges rouges**





*À la découverte  
de la flore du Mercantour  
et de son utilisation*

**Votre intervenant :**

Alain Creton, 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.



## *Votre séjour en résumé*

**Type de voyage :** séjour en étoile et en pension complète.

**Durée de la randonnée :** 3 nuits, 3 jours (adaptable en 2 jours et 2 nuits).

Début du séjour : Jour 1 à 18h, à Villeplane.

Fin du séjour : Jour 4 en fin d'après-midi, à Villeplane.

**Saison :** 15 mai à 15 octobre. Dates à la demande pour groupe constitué à partir de 8 personnes.

**Tarif 2021 :** 450€ par personne en chambre collective.  
495€ par personne en chambre individuelle.

### **Les points forts :**

- Un hébergement de charme.
- Un environnement exceptionnel, calme et sauvage.

**Formule adapté à :** adultes, couples ou groupe.

**Niveau :** facile.

**Climat :** Grâce à la proximité de la mer, on trouve ici les caractères alpins méditerranéens, d'où un climat clément et ensoleillé, idéal pour randonner en été.



**Type d'hébergement :** chambre partagées en pension complète à l'écogite de Villeplane.

Un écogite 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 bio-construction.

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.

Le hameau de Villeplane se niche au-dessus de gorges rouges fantastiques avec ses cimes entre azur et soleil au coeur du parc national du Mercantour.



## Votre itinéraire

Le programme peut être modifié en fonction des aléas de la météo.

**1er jour :** arrivée dans l'après-midi. Présentation du programme du séjour.

Nuit à l'écogite de Villeplane.

### **2ème jour :**

Sortie de découverte des plantes aux alentours de Villeplane. Nous en profiterons pour cueillir de quoi réaliser notre première salade sauvage. Retour à l'écogite pour le déjeuner.

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

Nuit à l'écogite de Villeplane.



### **3ème jour :**

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 à partir de plantes sauvages évidemment.

Nuit à l'écogite de Villeplane.

### **4ème jour :**

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 rejoindrons 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.



## Comment arriver jusqu'ici

### En voiture :

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Parking gratuit non gardé à Villeplane (votre véhicule y sera en toute sécurité).

### En train ou en avion :

Consulter [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) pour rejoindre la gare de Nice.  
Vols Paris / Nice : toutes les heures.

Puis correspondance pour le bus 790 Nice / Guillaumes à Nice Wilson, tel : 0800 06 01 06.

ou bien correspondance avec la micheline du train des Pignes Nice / Entrevaux, tel : 04 97 03 80 80

Nous appeler pour vous aider à trouver le plus pratique pour vous.



## Nous contacter

Itinérance Trekking  
"I-Trek"  
Villeplane  
06470 Guillaumes

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

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

ITINERANCE

TREKKING