



Dates du séjour :

SA1 - Du 8 au 10 mai 2025

SA2 - Du 27 au 29 juin 2025

SA3 - Du 12 au 14 septembre 2025

Prix du séjour : 385 € / personne

+ 15€ de frais de dossier

Introduction / Descriptif du séjour :

Dans un cadre exceptionnel et confidentiel au cœur des montagnes du Bugey, je vous propose 3 jours de déconnexion autour des plantes sauvages.

Nous aborderons plusieurs écosystèmes pour découvrir les bienfaits des plantes. La randonnée nous offrira des temps d'oxygénation. Les paysages y sont typiques, l'atmosphère y est calme et la végétation est préservée. Nous aiguiserons notre curiosité avec l'identification de plantes sauvages et l'atelier "apéro sauvages".

Nous découvrirons la magie du lieu à l'observatoire des étoiles.

Enfin la gastronomie locale complétera notre bien être avec des bons petits plats typiques.

Points Forts :

- *Hébergement en Gîte de groupe en pleine forêt,*
- *Découverte de la botanique et cuisine des plantes,*
- *Soirée des étoiles à l'observatoire*
- *Restaurant et Randonnées typiques*

**Jour 1 :**

**Rendez-vous à Champagne-en-Valromey pour 10h.**

Le matin, accueil de 10h à 10h30 Café la Barque de Champagne en Valromey.



Randonnée pour découvrir les richesses naturelles et culturelles du secteur : Sources, fontaines, marmites, cascades, anciens moulins, chapelles et châteaux.

La pause de midi s'effectue le long du parcours avec un pique-nique tiré du sac.

Cette journée nous permet aussi d'aller à la rencontre des plantes pour les identifier. Nous utiliserons nos sens pour reconnaître les principales caractéristiques. Nous nous laisserons surprendre par leur beauté ou l'intensité de leur goût. Nous récolterons certaines plantes.



Après notre installation au gîte forestier de la Lèbe ; nous préparons des planches apéro à base de plantes qui agrémenteront notre repas du soir. Dégustation dans la joie et la bonne humeur !

**450 m de dénivelée positive - 450 négatif - 10 km - 4 heures de marche effective**

### **Jour 2 :**

Cette journée est dédiée au plateau de Hauteville-Lompnes.

Le parcours qui nous mènera à la côte Aubert, nous permet d'avoir une jolie vue sur le massif Jurassien et la belle combe Guichard. Le circuit se poursuit par le passage près d'une cascade, nommée le trou de la marmite. Nous pique-niquons le long du parcours. Si l'envie est là, nous finissons par le tour du marais de Vaux et du plan d'eau des Lésines.

La soirée se termine les yeux dans le ciel avec les télescopes de l'Observatoire de la Lèbe.

**700 m de dénivelée positive - 700 m de dénivelée négative - 13km - 5 heures de marche effective (+ tour du marais de Vaux 4km)**



### **Jour 3 :**

Pour ce troisième jour, nous partons pour une belle randonnée sur le massif du Grand Colombier. Notre parcours traverse la réserve biologique du Grand Colombier.

En chemin, nous découvrons les beaux spécimens de Sapin ou Epicéa de cette montagne ainsi que l'ancienne chartreuse d'Arvière.

Nous finissons notre séjour par un repas dans une auberge typique qui propose un menu bio avec des produits locaux ou à base de plantes sauvages. Fin du séjour commune d'Arvière-en-Valromey à 16h

**700 m de dénivelée positive - 730 m de dénivelée négative - 10km - 5 heures de marche effective**



*Ce programme peut être modifié à tout moment notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu.*

### **Nombre de participants :**

Minimum : 6 personnes, Max : 12 personnes.

### **Le prix comprend :**

L'encadrement par une Accompagnatrice en Montagne diplômée d'état,

L'hébergement en gîte de 14 places (2 lits doubles + 10 lits simples), réparties en 6 chambres (draps et linge de toilette non fournis),

2 pensions complètes du dîner du Jour 1 au repas de midi du Jour 3 avec un restaurant.

Une visite à l'observatoire de la Lèbe.

### **Niveau de difficulté :**

Niveau de difficulté physique 3 correspondant à une activité physique régulière mais pas de difficulté technique.

### **Encadrement du séjour :**

Emilie / MICARD

06.84.21.99.80

[connaitremamontagne@gmail.com](mailto:connaitremamontagne@gmail.com)