

Fiche de stage

découverte du plateau de l'Aubrac (Aveyron)

5 jours Du dimanche 9 au samedi 15 août 2015

Public concerné : **tout public**

Date limite d'inscription : 1^{er} juin

Prix du stage : 259 € (hors hébergement-restauration-transport)

Lieu d'hébergement : à Brameloup

Nombre de participants maximum : 14 personnes

À la croisée de l'Aveyron, de la Lozère et du Cantal, nous vous proposons de découvrir la flore riche et variée de l'Aubrac : forêt, tourbière, cascade..

Ce stage s'adresse à toute personne voulant s'initier à la botanique et désireuse de découvrir la flore spécifique et diverse de cette région. Il sera animé par Alain GUICHARD, botaniste autodidacte. Il anime des stages botaniques depuis plus de quatorze ans (FRAPNA, Domaine du Rayol, IFPA, Ecole des Plantes de Paris...).

*Les excursions ayant lieu en partie sur des sentiers, parfois étroits et caillouteux, il est nécessaire d'être en forme et bien chaussé. Cependant, les dénivelés n'excèdent pas 300 m par jour et le rythme de marche est peu soutenu du fait des observations botaniques. **Cela rend ce stage accessible à toutes et à tous.***

A l'issue du séjour, chaque participant partira avec des documents et recevra la liste des plantes rencontrées. Une attention particulière sera portée à chacun, qui pourra aussi bénéficier de l'intérêt de la découverte en groupe pour s'enrichir mutuellement et partager, échanger ses connaissances, se constituer un réseau de passionnés.

Accueil le dimanche soir à 18h, départ le samedi 15 août, après le petit déjeuner.

Balades à la journée sur pistes et sentiers.

Ce séjour se déroule en grande majorité sur le terrain, à la rencontre de la flore estivale du plateau de l'Aubrac, entre 1000 et 1400 m d'altitude. Il est organisé en sorties à la journée, avec pique-nique à midi, repas chaud le soir.

Hébergement : Hôtel Les Myrtilles à Brameloup, <http://hotel-les-myrtilles-brameloup.fr>

Chambres de 2 personnes avec salle d'eau.

Prix : 60 € en pension complète.

Accès SNCF : Gare les plus proches : Rodez, St-Flour et Campagnac / **SNCF info :** 08 36 35 35 35



Bulletin d'inscription à retourner à l'association Mille et une Plantes

Nom : Prénom :

Souhaite réserver une participation pour personne(s) au stage : **Brameloup 2015**

Adresse :

Tél. : Courriel :



Je suis d'accord pour que les photos sur lesquelles j'apparais puissent être utilisées pour la communication non payante de l'association.

Ne tardez pas, car les Inscriptions aux stages ne sont validées qu'à réception de votre bulletin complété et accompagné d'un chèque d'arrhes de 100 € par personne, à l'ordre de Mille et une Plantes.

Nota Bene : Les arrhes sont encaissées et ne seront remboursées que si l'association se voit dans l'obligation d'annuler le stage*.

*** l'association 1001 Plantes se réserve le droit d'annuler un stage en cas d'inscriptions trop peu nombreuses.**



Déroulement du stage

Chaque jour sera l'occasion d'une sortie dans un lieu différent. En fin de journée, restitution des découvertes botaniques, classification des végétaux. Utilisations traditionnelles des plantes rencontrées pour leurs propriétés médicinales et/ou toxiques, tinctoriales, comestibles (fleurs, fruits, racines, feuilles à soupe, salades...)

Si souhaité, aide à la constitution d'un herbier.

Programme de la semaine

Jour 1 : A partir de l'hôtel à pied nous irons dans la forêt d'Aubrac autour de Brameloup sur l'ancienne voie romaine et source du Roc.

Plantes à découvrir : *Actaea spicata* (Actée en épi), *Cirsium erisithales* (Cirse érisithale), *Calamintha grandiflora* (Thé d'Aubrac), *Chrysosplenium oppositifolium* (Dorine à feuilles opposées)...

Jour 2 : Nasbinals et la cascade du Déroc, site remarquable de Lozère, chute d'eau de 32 m sur falaise basaltique, au pied de la cascade petite grotte avec orgues basaltiques. Parcours 8 km avec 100 m de dénivelé.

Plantes : *Impatiens noli-tangere* (Impatience ne me touchez pas), *Asplenium septentrionale* (Doradille du Nord), *Cicuta virosa* (Ciguë aquatique)...

Jour 3 : Ferme de Montorzier, parcours sur le plateau aux alentours de 1250 m d'altitude dans les pâturages et une tourbière avec la Ligulaire de Sibérie - plante protégée, (photo ci-dessous).

Environ 7 à 8 km avec 50 m de dénivelé.

Plantes : *Ligularia siberica* (Ligulaire de Sibérie) *Parnassia palustris*, (Parnassie des marais), *Pedicularis palustris* (Pédiculaire des marais) ...

Jour 4 : Laguiole, sentier botanique et la tourbière de Vergne Noire dans le bois de Laguiole. Environ 6 km.

Plantes : *Drosera rotundifolia* (Drosera à feuilles rondes), *Andromeda polifolia* (Andromède), *Menyanthes trifoliata* (Trèfle d'eau)...

Jour 5 : A partir de l'hôtel, source de Brameloup et lac des Picades, circuit d'environ 10 km et 300 m de dénivelé.

Plantes : *Aconitum vulparia* (Aconit tue-loup), *Prenanthes purpurea* (Préanthe pourpre), *Ranunculus aconitifolius* (Renoncule à feuilles d'aconit), *Monotropa hypopitys* (Suce-pin)...

En fonction du temps, nous espérons avoir l'opportunité de visiter le [Jardin botanique d'Aubrac](#), où l'on peut admirer plus de 600 plantes sauvages de la région....

Organisation pratique :

- Si nécessaire, les déplacements en voiture seront effectués en covoiturage.
- Si vous avez des régimes alimentaires particuliers, ou des allergies, veuillez le mentionner en réservant votre hébergement et prévoyez votre approvisionnement personnel.
- Pour les personnes peu sûres de leur équilibre, l'utilisation d'un bâton de marche peut être utile.
- De bonnes chaussures de marche sont nécessaires.
- N'oubliez pas de prévoir les protections solaires, crème, chapeau et lunettes, ainsi que des vêtements chauds et imperméables.



N'hésitez pas à téléphoner à Alain au 06.22.96.64.36 pour tout renseignement complémentaire.

Association Mille et une Plantes - Chez JP Bouley Chemin de Saleine - BP 432 26402 CREST Cedex
Tel. 06.22.96.64.36 – courriel : milleetuneplantes@gmail.com web : <https://sites.google.com/site/milleetuneplantes/>