



**À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES DE MONTAGNE
MÉDICINALES ET COMESTIBLES**
Reconnaissance, cueillettes et dégustations

FORMEZ-VOUS À LA MONTAGNE ...

24 juin 2026 / Les Karellis (Montricher-Albanne)

Une deuxième date pourrait être proposée (selon les disponibilités de la formatrice) si la session était complète ou à cause d'un report lié aux conditions climatiques.

Objectifs de la formation :

Cette journée a pour but :

- de vous initier ou vous perfectionner à la botanique,
- de vous familiariser avec un florilège de plantes de montagne médicinales et ou comestibles,
- de vous initier à la phytothérapie pratique.

Tout ceci dans le respect et l'éthique de l'environnement montagnard et la sauvegarde des espèces rares et protégées.

Après une initiation botanique et une reconnaissance sur le terrain, il vous sera proposé de faire des cueillettes pour des dégustations culinaires, des tisanes aux multiples vertus, des conseils en phytothérapie et petite cosmétique ...

Public visé : tout public, novices ou perfectionnement, curieux de botanique, gourmands ...

Moyens pédagogiques utilisés :

- Reconnaissance sur le terrain.
- Utilisation d'un triplet (loupe).
- Cueillette.
- Préparations culinaires.
- Préparations médicinales et cosmétiques.
- Supports pédagogiques : documents, flore, livres.

Prévoir son pique-nique

Encadrement : Sabine PASQUIER

Accompagnatrice en montagne – formation à l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales

Participants : 4 personnes minimum / 12 personnes maximum.

Prix : 65 € (la journée) – Comprend les frais pédagogiques.

Contenus de la formation

J1 Samedi	– Petite histoire de l'utilisation des plantes à usage médicinal et culinaire par l'homme . – Initiation à la botanique et différents biotopes. – Règles en matière de cueillette. – Plantes toxiques / plantes protégées. – Reconnaissance et cueillette sur le terrain des plantes les plus intéressantes sur le plan gustatif et médicinal / familles botaniques associées. – Les différentes parties des plantes utilisées. – Balade, reconnaissance et cueillettes. – Repas pique-nique et préparation de la cueillette.
--------------	---

Les + de la formation :

- Un secteur de montagne préservé, riche et varié au niveau de la flore, de nombreuses plantes médicinales et comestibles.
- Un état d'esprit : découverte et convivialité.
- Les compétences et la pédagogie de la formatrice.

Validation

Attestation d'acquis de la formation

BULLETIN D'INSCRIPTION

Plantes médicinales et culinaires

O Mercredi 24 juin 2026

Il vous suffit de compléter ce bulletin et nous le retourner.

Vos coordonnées

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : (fixe / mobile) :

@ :

*Je joins pour mon règlement à l'ordre de **Bureau Montagne des Arves**, pour un montant total de _____ :

O Oui, je souhaite recevoir des informations émanant de CIMMES Formations Montagne et du Bureau Montagne des Arves.

Le : / /

Signature :

Moyens de règlement :

- Chèque bancaire
- Mandat
- Virement
- Chèques ANCV
- Site de vente en ligne (à privilégier) <https://www.bureaumontagne-arves.fr>

PIECES A JOINDRE A VOTRE DOSSIER D'INSCRIPTION

Pour la bonne gestion de votre dossier, nous vous demandons de vérifier la présence de l'intégralité des pièces suivantes :

- Le présent bulletin d'inscription complété et signé.
- Règlement à l'ordre du **Bureau Montagne des Arves**.
- L'attestation d'assurance « responsabilité civile » (couvrant les dommages causés par le stagiaire à des tiers) pour la période du stage.

Bulletin à adresser à CIMMES FORMATIONS MONTAGNE
c/o Jean-Marc HERMES
33, rue de la Croix Blanche - 73870 ST JULIEN-MONTDENIS
Tél. : 06 30 70 03 76
contact@cimmes.fr - www.cimmes.fr
SIRET N°50859482700026