

A fleur de marée, *balades nature*

Stages 2016

En Charente Maritime :

● *les plantes sauvages comestibles au fil des saisons, 3 stages, 3 îles :*

3 lundis sur l'île de Ré 9h30-17h :
4 avril, 13 juin, 17 octobre.

10 lundis sur l'île Madame, avec Elisabeth et Jean-Pierre Mineau de la Ferme Aquacole marine :

Un lundi par mois en 2016

29 février (9h30-15h30), **14 mars** (10h30-16h30),
11 avril (10h30-16h30), **2 mai** (9h30-15h30),
6 juin (9h30-15h30), **11 juillet** (9h30-15h30),
22 août (10h30-16h30), **5 septembre** (9h30-15h30)
3 octobre (9h30-15h30), **7 novembre** (9h30-15h30).

3 vendredis sur l'île d'Oléron 9h30-17h
4 mars, 15 avril et 14 octobre

Objectif :

Formations botaniques du printemps à l'automne, pour apprendre à reconnaître et à utiliser les plantes du littoral au fil des saisons. Lieux visités : littoral rocheux ou vaseux, marais, dunes, forêt. Au menu : cuisine du macaron, asperges sauvages, salades de roquette et autres herbes de saison...

Public : Ces stages sont ouverts à tout public, curieux de nature, débutant ou confirmé en botanique. Découverte par la marche (5 à 10 km/jour).

Bonnes conditions physiques souhaitées.

Prévoir :

- de bonnes chaussures, un petit sac à dos,
- le pique-nique du midi (qui sera agrémenté des récoltes du matin),
- une tenue adaptée à la météo, une gourde,
- un carnet pour prendre des notes,
- éventuellement : un guide de plantes, un appareil photo.

Tarif d'une journée de stage : 30 à 35 €.

Pour tous renseignements, tarifs, réductions, contactez l'association A fleur de marée, par mail, téléphone ou courrier.

Compléments d'information sur le site.

Animation : Anne Richard, naturaliste, spécialisée en botanique, accompagnatrice de randonnées. Depuis plus de 30 ans, elle anime des stages sur la connaissance et l'utilisation des plantes sauvages. Elle a publié plusieurs ouvrages de botanique parus chez Geste éditions et le dernier « Mon herbier savoureux » paru chez Métive en 2014.

Adhésion à l'association

Individuel 10€ Famille 15€

Association, autre entité juridique 20€

Bulletin d'adhésion à renvoyer à l'association :

NOM :
Prénom :
Adresse postale :

Email :
Téléphone(s) :
Date :
Chèque à l'ordre de : A fleur de marée

Une approche différente de la nature sur la presqu'île de Fouras et au-delà

A fleur de marée, *balades nature*

L'association propose, tout au long de l'année, des sorties et des stages de formation pour découvrir les richesses de la flore et des paysages en Charente-Maritime et bien au-delà. Ces journées sont ouvertes à tout public, curieux de nature, débutant ou confirmé en botanique.

Programme 2016

A fleur de marée, *balades nature*
8 rue Jean Mermoz 17450 Fouras
Tél : 06 82 41 43 61
email : afleurdemaree@yahoo.fr
<http://afleurdemaree.blogspot.com/>
site : www.afleurdemaree.fr

Association loi 1901, sous-préfecture de Rochefort,
n° 0172004502, non soumise à la TVA
N° SIRET 478 717 671 00026
Gestion du patrimoine naturel
Code APE925E

Sorties 2016

© *Organisées par l'association, en matinée de 10h à 14h*

Fêtons le printemps : Balades à la découverte de la flore printanière

Jeudi 24 mars : les fritillaires et l'ail des ours, dans les prairies humides de la Charente. RV église de **Geay**.

Mardi 12 avril : Sous-bois printanier. RV à l'église de **St Saturnin de Séchaux**, commune Port d'Envaux.

Mardi 3 mai : entre coteau et marais, circuit champêtre de 2 kms à Hiers-Brouage. RV à l'église de **Hiers**.

Mardi 14 juin : **St Vaize**, visite d'un jardin au Prieuré : orchidées, arbres remarquables. RV à l'église.

Mardi 28 juin : **St Savinien**. Circuit 3 kms vers le pittoresque ruisseau du Charenton. RV au Parking du passage à niveau (cimetière).

Tarif 15 €. Tarif réduit : 12 €. adhérents ; étudiants, minimas sociaux, enfants jusqu'à 12 ans : ½ tarif.

Inscriptions nécessaires.

RV à 10 h sur le terrain

Renseignements auprès de l'association.

Prévoir le pique-nique : apportez, par ex, un bol de céréales qui sera complété par les récoltes du matin. Covoiturage possible au départ de Fouras ou Rochefort.

© *Autres sorties en partenariat*

avec différents acteurs (rens. et réserv. au n° indiqué)

© *Le bar-restaurant La Fabrique « les Pascaux » à Thairé d'Aunis* : Vidéoconférence-dîner **samedi 5 mars** à 19 heures : Soirée sur le thème « les plantes comestibles sauvages de saison » ; repas à base de plantes sauvages locales. Réservations au 09.817.817.10.

© *L'Office de Tourisme de Fouras* : sorties de 2 kms, tout public, RV à l'OT. Tél : 05 46 84 60 69.

Tarif 7 €. Réductions possibles. **2 lieux visités** : la côte Nord : RV au Parking au bout de la rue de la Sauzaie, et la côte Sud : RV au Parking au bout du camping de l'Espérance, rue de l'Espérance, face à la plage.

Dates : toujours le vendredi matin (10h-11h30) :

Juin : 24 : la côte Nord. **Juillet** : 1^{er} : la côte Sud - 15 : la côte Nord - 22 : la côte Sud

Août : 19 : la côte Sud - 26 : la côte Nord

Septembre : 2 : la côte Sud - 9 : la côte Nord - 16 : la côte Sud - 23 : la côte Nord.

© *L'Office de Tourisme Aunis Marais-poitevin.*

Tarif 8€. Réservation 05 46 01 12 10

2 sorties par jour, 10h-12h30, 14h-16h30 :

Orchidées : St Saturnin du Bois, merc **1er juin**
Plantes médicinales : Aigrefeuille lac de Frace, au kiosque, vendredi **17 juin**

Plantes comestibles : Aigrefeuille lac de Frace, au kiosque, les mercredis **20 juillet et 17 août**

Fruits sauvages les mercredis **24 août** à Benon et **14 septembre** à St Germain de Marencennes.

Champignons en forêt de Benon, RV église de Benon, 2 sorties par jour : 10h-12h30, 13h30-16h : Mercredi **5 octobre**, vendredi **21 octobre**, mercredi **02 novembre**, vendredi **18 novembre**.

© *Graines d'Estuaire à Mortagne sur Gironde*, jeudi **17 mars**, 10h-15h : cueillette, préparations, déjeuner. Tarif 30 €. Inscriptions : 05 46 90 50 91

© *St Saturnin du Bois, la Motte Aubert* « sorties découvertes » les jeudis de 10h à 12h : **21 juillet, 18 et 25 août**. Tarif 8€. Inscriptions 05 46 51 88 22

© *Tour de Broue à St Sornin*

Sorties les mardis 9h30-13h30 : **18 juillet** (atelier moutarde) et **16 août** (balade gourmande). Gratuit. Renseignements, inscriptions 05 46 85 77 77. Samedi **1 septembre** 10h-17h, jouets buissonniers, journée du patrimoine « des ailes et du vent ».

© Journées créatives

Découvertes naturalistes, et expression dans quelques lieux choisis en Charente Maritime, avec Anne accompagnée d'artistes :

. « **Croquis-peinture** », avec Sylvie Forcioli : à **La Vallée** au Petit Logis le mercredi 13 avril, à **Echillais** au jardin de la Cétoine le mardi 12 juillet.

. « **Haïkus** » avec Gérard Dumon à **St Rogatien Cassemortier**, le jeudi 2 juin.

. « **Corps et paysage** » avec Frédéric Sarezza, sur le littoral : **Fouras nord** le mercredi 30 mars, **St Laurent de la Prée** le jeudi 9 juin, **St Froult** le jeudi 15 septembre.

. « **Vivre La Limoise** », à **Echillais**, avec Béatrice Moulin et Fanny Toison, le jeudi 16 juin.

. « **Créativité naturelle** » à **Fouras** autour d'un personnage, avec Laurence, conteuse marionnettiste, mercredi 13 juillet.

Durée : 9h30-17h. Tarif : 30 €.

© *Stage de 4 jours de formation botanique autour de l'estuaire de la Charente du lundi 18 au jeudi 21 avril* (littoral, îles Madame et Aix). Approche sensitive des plantes comestibles. Tarif 120 € la formation.

Prévoir :

- de bonnes chaussures, un petit sac à dos,
- une tenue adaptée à la météo, une gourde,
- et éventuellement : un carnet pour prendre des notes, un guide de plantes, une loupe, un appareil photo...

Voir au-dessus les autres stages.

Toutes les sorties ne figurent pas sur ce flyer. Renseignez-vous. Pour une sortie personnalisée à la demande, nous contacter.