

# SEJOUR RANDO-CUISINE

En forêt Provençale - du 19 au 21 Mars 2014 -

Pour les friands de nouvelles recettes, d'astuces et de randonnées en pleine nature !



## CUISINER

- ✪ Elargir notre connaissance dans l'utilisation des légumes de saison.
- ✪ Se réappropriier les bases de la cuisine française en y intégrant des saveurs du monde.
- ✪ Apprendre à équilibrer 3 jours de repas sans viande.
- ✪ Découvrir les astuces d'une cuisinière professionnelle.
- ✪ Cuisiner avec un four et un cuiseur solaire en cas de tempête de ciel bleu !

*Pour résumer, le matin on randonne, l'après-midi on cuisine !*



## RANDONNER

- ✪ Chaque jour une balade différente de 3h environ.
- ✪ Parcours variés et dénivelés très raisonnables
- ✪ Sont au programme : Randonnées autour du Loubatas pour découvrir la forêt Provençale et son patrimoine naturel ; Les hauteurs de Meyrargues avec panorama sur le château et cueillette de plantes sauvages ; La Sainte Victoire par son sommet (Le Pic des mouches).



INSCRIPTION : Delphine Loiseau - [info@loubatas.org](mailto:info@loubatas.org) - Tél. 04 42 670 670 - [www.loubatas.org](http://www.loubatas.org)

Le Loubatas - BP 16 - 13860 Peyrolles-en-Provence  
Jeunesse et Sports n°0130741005 et Education Nationale DIOS n°98/0900/80 - Education Populaire n°13-04JEP-035  
Organisme de formation n°93130442313

# INFOS PRATIQUES



## VIE QUOTIDIENNE

Hébergement : chambres recevant 1 à 7 personnes.

Les repas bio seront confectionnés par nos soins lors des ateliers cuisine.

Les tâches quotidiennes seront partagées.

## INTERVENANTS DU SÉJOUR

Ce séjour est organisé par Le Loubatas, encadré en binôme tout au long du séjour par Jacques et Sylvie Keller, père et fille.

**Jacques est Professeur de sport** à la retraite, spécialité montagne, escalade, course d'orientation, Guide de haute montagne diplômé d'état depuis 1972. Il pratique la randonnée pédestre et à ski de façon régulière en privé ou avec des groupes. Il connaît bien la région.

**Sylvie est Cuisinière-Animatrice** du Loubatas diplômée d'un BTS et Licence en Hôtellerie Restauration depuis 10 ans, elle a trouvé un intérêt particulier, depuis 4 ans, à cuisiner local, de saison, avec moins de viande.

Le Loubatas est une association d'éducation à l'environnement gérant un écocôte de 35 lits fonctionnant aux énergies solaires, qualifié écocôte par Gîte de France et labellisé Gîte Panda par WWF.



## TOUT LE MONDE PEUT-IL PARTICIPER AU SÉJOUR ?

Pour participer, il n'est pas nécessaire d'être expert ni en cuisine ni en randonnée.

Les enfants (à partir de 8 ans lorsqu'ils sont en vacances !) sont les bienvenus accompagnés d'un adulte.

Le groupe sera constitué de 15 personnes maximum.

## TARIF

*(séjour maintenu même en cas de pluie)*

**du mercredi 19 mars à 9h00**

**au vendredi 21 mars 17h00**

**ateliers cuisine, randonnées, repas bio et de saison, hébergement**

**240 € par personne** *(soit 80 € par jour)*

*Merci de nous envoyer votre chèque d'arrhes avant le 4 mars : 100 €*

## MATÉRIEL REQUIS

Chaussures de randonnée, sac à dos, gourde, vêtement de pluie, tablier de cuisine, chaussures fermées d'intérieur pour cuisiner, chaussons, sac de couchage ou drap du dessus (drap housse, taie d'oreiller et couverture fournis).

**Pour les 2 soirées, apportez vos instruments de musique, carnets de chant, contes, jeux et autres plaisirs vitaux !**