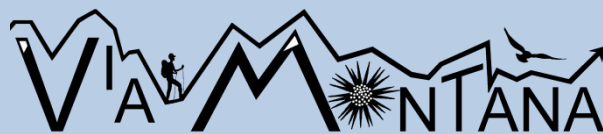


L'infolettre n°1

Décembre 2021

Joyeuses Fêtes de fin d'année !



Randonnées accompagnées en montagne
Balades naturalistes faune - flore

Pas le temps de s'ennuyer ces derniers mois ! Et pour cause, après une belle saison estivale à encadrer de magnifiques randonnées entre la Drôme Provençale, la Savoie et le Massif Central, c'est dans le massif calcaire du **Vercors** que j'ai retrouvé Michel et son équipe pour un séjour que je leur avais concocté sur mesure. [+ de photos ici](#)



Puis, j'ai embarqué comme guide naturaliste sur un bateau de croisière à la découverte de la **Géorgie du Sud** et de la **Péninsule antarctique**. [+ de photos ici](#)



La bestiole du mois



Le renne ou caribou,
Rangifer tarandus
CERVIDAE



100-180 kg
1m10-1m30 au garrot

Tornade, Danseuse, Furie, Fringant, Comète, Cupidon, Tonnerre, Eclair et Rudolph, autrement connus comme les 9 rennes du Père Noël sont des mammifères de la famille des Cervidés (comme le chevreuil et le cerf) vivant dans les milieux arctiques et subarctiques (forêt boréale et toundra).

Ces 9 individus ont la particularité de pouvoir voler mais aucun scientifique n'a encore élucidé ce mystère.

A terre, ses larges sabots lui servent de raquettes pour marcher dans la neige mais aussi comme pelle à neige pour dénicher les végétaux dont ils se nourrissent.



Focus sur une plante sauvage



Les bettes ou blettes,
Beta vulgaris
AMARANTHACEAE

Les bettes aiment la chaleur et l'air sec, et on en trouve beaucoup à l'état spontané en Méditerranée.

Les feuilles de bettes sont assez lisses (bien qu'elles peuvent avoir des poils selon la sous espèce), vertes luisantes avec des nervures épaisses blanches ou rosées.

Ces légumes feuilles, à l'instar des épinards, peuvent être appréciés nature, en gratins ou encore mélangés avec des œufs. Les feuilles contenant de l'acide oxalique, il est important de les blanchir et de jeter l'eau de cuisson avant de les consommer.

En savoir +



Découverte de paysages français



Les crêtes calcaires de Bau Trauqua sur la commune de Mimet (Massif de l'Etoile, Bouches du Rhône) constituent un repère idéal pour des randonnées au lever comme au coucher du soleil.

Je vous y attend pour des randonnées à la journée ou à la demi-journée jusqu'au 15 janvier !

Une randonnée ou un séjour de randonnées pour Noël ?

✓ **Séjour de randonnées et botanique sur le Plateau de Millevaches :**
23-30 avril et 30 avril-7 mai. **En savoir +**

✓ **Randonnées Nature dans le Massif du Vercors :**
16-20 mai et 30 mai-3 juin. **En savoir +**

✓ **Randonnées à la journée ou demi-journée :**
Provence ou Vercors en toutes saisons. **En savoir +**
(*Spécial Noël : packs de 2 ou 3 randonnées possibles*)

Et n'oubliez pas : des randonnées à la journée et d'autres séjours de randonnées peuvent être organisés sur demande.



Renseignements et réservations
Tél : 07 83 44 00 37.
Email : contact@viamontana.fr

