

---

## Cycle de Stages de botanique pratique (3 jours) :

### Session 2 : estivale

## “Plantes Aromatiques & Médicinales”

Présentation

---

### Stage de 3 jours “Cycle plante - 2/3”

**Vous avez envie de mieux connaître les plantes sauvages médicinales vivant autour de vous et vous initier à la préparation de remèdes simples et efficaces.**

**Empruntons ensemble le chemin de l'autonomie.**

Dans tout projet permacole, la connaissance et la reconnaissance des plantes sauvages poussant spontanément est un atout. En plus de vous permettre de mieux appréhender votre milieu et son écologie, les connaître renforce votre lien à la nature qui vous environne. Découvrir les usages et vertus de nos plantes compagnes est source de joyeuses découvertes qui vous feront gagner en autonomie et en résilience.

Ces plantes sauvages nous offrent une multitude de bienfaits et de possibilités de transformations (médicinales, comestibles, cosmétiques, artisanales).

Nous vous invitons, au travers de ces stages de 3 jours de « Botanique Pratique », à une immersion dans l'univers de leurs potentialités.

Pour 2023, trois sessions sont proposées, afin de rencontrer la flore à diverses saisons.

En ce mois de juin, nous rencontrerons des plantes médicinales, sauvages et cultivées, et vous initierons à leur transformation. Vous repartirez avec des bases vous permettant de créer vos propres remèdes issus de la nature.



## Informations pratiques : synthèse

Stage	Cycle plante 2/3 : plante aromatique et médicinale
Pré-requis	Aucun
Dates	du vendredi 2 juin 2023 (9h) au dimanche 4 juin 2023 (17h30)
Nombre d'heures	6 demi-journées, sur 3 jours (21h)
Lieu du stage	La pépinière des Alvéoles 370 Montée de Baume Rousse, Le Combet, 26400 Cobonne (Drôme)
Frais pédagogiques	270 €
Hébergement	Libre - liste des hébergements à proximité sur demande. Possibilité en camping à la pépinière des Alvéoles (participation consciente)
Repas	Repas tirés des sacs le midi
Pris en charge	378 € (Dans le cas d'un financement public (Pôle Emploi) ou par une entreprise, le tarif des frais pédagogiques s'élève à 18 €/ heure de formation)



---

## Cycle de Stages de botanique pratique (3 jours) :

### Session 2 : estivale

## “Plantes Aromatiques & Médicinales”

Fiche pédagogique

---

### Pré-requis :

aucun

### Objectifs généraux du stage

A l'issue de ce stage, le/la stagiaire sera capable de :

- **Reconnaître un certain nombre de plantes médicinales communément rencontrées :**

- Acquérir les bases de l'observation et de l'identification botanique
- Distinguer les principales familles botaniques et leurs critères de reconnaissance
- Rencontrer les plantes par les sens (*car nos sens nous aident à identifier, à mémoriser et à nous orienter vers des vertus et possibles usages*).

- **D'effectuer en autonomie des remèdes simples :**

- Pratiquer une cueillette responsable
- Sécher les plantes pour obtenir des tisanes de qualité optimale
- Expérimenter & discuter autour des différentes techniques d'extraction des actifs (infusion, macération, décoction...)
- Elaborer ensemble différents produits : macérat huileux, alcoolature, baume...

- **D'acquérir quelques notions** sur la place des plantes médicinales et aromatiques dans un système permacole

- **Prendre le temps de se (re)-connecter au vivant**

Chaque jour, des temps seront consacrés à notre connexion au vivant : tressage de liens en collectif humain (prendre soin de soi & des autres, jeux, ...), rencontres sensibles avec nos amies végétales (observation, expériences sensorielles, ...)



## Durée totale

Le stage a lieu pendant 3 jours consécutifs soit 21 heures en présentiel.

## Modalité et délais d'accès :

Le stage est accessible sur inscription en ligne directement sur le site internet :

<https://www.alveoles.fr/botanique-pratique>

Un questionnaire préalable permet entre autre :

- d'enregistrer les coordonnées du stagiaire,
  - de connaître les expériences du stagiaire,
  - de connaître les besoins/attentes du stagiaire vis-à vis du stage,
  - de connaître le régime alimentaire (intolérance, allergie) ainsi que d'éventuels besoins en terme de handicap du stagiaire,
  - de prendre connaissance des Conditions Générales de Vente et du Règlement Intérieur des Alvéoles,
  - d'accepter de recevoir des offres commerciales ainsi que des ressources pédagogiques.
- Il est possible de se désinscrire à tout moment en adressant un mail aux Alvéoles et à travers les liens de désinscription

Une fois l'inscription effectuée, un e-mail de confirmation est envoyé à l'adresse mail renseignée.

## Lieu du stage :

L'adresse de la pépinière est : 370 Montée de Baume Rousse, Le Combet, 26400 Cobonne

Un plan d'accès est disponible sur notre site internet à l'adresse suivante :

<https://alveoles.fr/infopratiques>

**Hébergement :** Possibilité de **camper sur place sur le site de la pépinière des Alvéoles.**

Sur demande, une liste des hébergements recensés à proximité peut vous être envoyée.

**Repas :** repas tiré du sac le midi. Libre le soir.

## Tarifs :

### Frais pédagogiques :

- Frais pédagogiques avec un financement privé : 270 €
- Frais pédagogiques pour les prises en charge: 378 € (entreprise, OPCO, ou Pôle Emploi)



### Frais de séjour à la pépinière des Alvéoles :

- A la pépinière des Alvéoles : Il vous est proposé de camper sur place. Une participation libre et consciente est demandée. Cette aide nous permet d'améliorer les conditions d'accueil pour les compagnons qui fournissent une aide précieuse aux Alvéoles dont le maintien de la pépinière.

### Contacts et site Web

Pour les questions liées aux aspects pratiques / administratifs : [universite@alveoles.fr](mailto:universite@alveoles.fr)

Pour les questions liées au déroulé de la formation (enjeux, contenu) : Nathalie PADEE : [nath.padee@orange.fr](mailto:nath.padee@orange.fr) ou Cloé Bernat : [jardinsdecloe@ecomail.fr](mailto:jardinsdecloe@ecomail.fr)

Site internet : <https://alveoles.fr>

En cas de problème, le stagiaire peut prendre contact avec les Alvéoles :

- via la page "nous contacter" du site internet
- directement à l'adresse e-mail "universite@alveoles.fr"

### Méthodes mobilisées

**Nombre de stagiaires mini-max : 8 à 16 personnes**

### Moyens pédagogiques :

Certains ateliers se feront en petits groupes pour favoriser un apprentissage personnalisé.

Les apports théoriques seront alternés avec les sorties de terrain, temps d'observation, des ateliers de transformation et de préparations médicinales.

L'acquisition des connaissances théoriques d'identification des plantes se concrétisera au fil des sorties de terrain et des ateliers.

Plus précisément :

- Rencontres botaniques sur le terrain (jardin, milieu sauvage...)
- Mise en situation de cueillettes appropriées aux usages médicinaux.
- Observations sensorielles, reconnaissance des formes, des organes, etc...
- Pratiques de transformations des plantes, en dispositif d'atelier.

### Matériel particulier à apporter :

- Matériel de prise de note (carnet, crayons, matériel de dessin)
- Sécateur, ciseaux, couteau type opinel
- Panier ou sac en toile, sachets papier (pour les cueillettes)
- Gant de jardinage



- Chaussures de marche, gourde, chapeau,
- Tablier
- Loupe botanique X10 (possibilité d'en acheter sur place à 10 €)
- Graine à troquer
- Vêtements adaptés à la météo
- Repas pour les midi
- Bonne humeur ;-)

## L'organisme de formation

L'**Université des Alvéoles** est un organisme de formation spécialisé en permaculture, agroforesterie et systèmes régénératifs. De nombreuses formations en permaculture et agroforesterie sont enseignées en ligne et en présentiel. L'Université des Alvéoles rassemble aujourd'hui une équipe multi-disciplinaires d'intervenants et d'animateurs.

Depuis 2021, l'organisme a obtenu la certification qualité Qualiopi délivrée au titre de la catégorie : actions de formation.

## Les formatrices

**Nathalie PADÉE** - Nathalie vous invite en voyage sensible à la rencontre de nos amies végétales, ... et aussi peut-être un peu plus, de vous-même. Ayant acquis un socle de connaissances scientifiques (pharmacie, botanique, phytoaromathérapie, toxicologie cosmétique), son parcours est tissé de savoirs, d'apprentissages, de rencontres avec les plantes et de leurs usages (ethnobotanique, cueillettes sauvages, glanages, transformations végétales, vannerie, gemmothérapie, etc...) et d'émerveillements devant la diversité, la complexité et la beauté des vivants humains et végétaux

**Cloé BERNAT** - Après un parcours académique universitaire suivi de formations en permaculture et en école d'herboristerie, Cloé est aujourd'hui cueilleuse/transformatrice de petits fruits sauvages, plantes & cosmétiques naturels depuis plusieurs années. Elle anime en parallèle des balades botaniques et des ateliers afin de transmettre ses connaissances et son amour des plantes. Son savoir grandit au fil des saisons, à chaque précieuse rencontre que le végétal met sur son chemin. Accompagner les personnes à entrer dans ce monde vaste et merveilleux des plantes la touche particulièrement.



## Contenu / programme\*

Nos explorations nous conduiront à travers différents milieux, avec comme fil conducteur, la vision écosystémique permacole.

	Matin	Après midi
<p><i>Jour 1</i> <i>Vendredi 02 juin</i></p>	<p><u>9h : Accueil</u> <u>Cercle d'ouverture</u> / présentation du stage <u>Ateliers « Rencontre avec les plantes »</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atelier sensoriel</li> <li>- Petite Balade d'approche</li> </ul> <p><u>Echanges</u> autour de la cueillette éthique et respectueuse de la ressource</p>	<p><u>Balade &amp; Cueillette</u> <u>Atelier transformation</u> : "Extractions à l'Eau" Les plantes en tisane, entre grands principes et subtilités, réapprenons l'art de la tisane médicinale : présentation et discussion autour des différents modes d'extraction aqueuse (infusion, décoction, macération) en fonction des plantes. <u>Atelier</u> : Apprendre à sécher ses plantes pour une tisane de qualité <u>Cercle de clôture</u> de la journée / Temps de connexion au vivant</p>
<p><i>JOUR 2</i> <i>Samedi 03 juin</i></p>	<p><u>Cercle d'ouverture</u> / présentation de la journée <u>Atelier botanique</u> : "Qu'est ce qu'une plante? " - Botanique anatomique - Familles botaniques à partir de nos observations et de l'approche par le dessin</p>	<p><u>Atelier transformation</u> : "Extractions à l'Huile" - Principes - Balade et cueillettes - Confection d'un macérat huileux médicinal - Réalisation du baume du jardinier <u>Cercle de clôture</u> : synthèse des plantes vues / liste des essentielles</p>



<p>JOUR 3</p> <p>dimanche 04 juin</p>	<p><u>Cercle d'ouverture</u> / présentation de la journée</p> <p><u>Balades de reconnaissances et cueillettes</u></p> <p><u>Atelier transformation</u> :        "Extractions à l'Alcool"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes</li> <li>- Confection d'une alcoolature</li> </ul>	<p><u>Discussion</u> autour de la Place des PAM en système permacole :        présentation du jardin des vignes</p> <p><u>Temps de synthèse &amp; questions/réponses</u></p> <p><u>Validation des connaissances</u></p> <p><u>Temps de clôture</u></p> <p>Fin du stage : 17h30</p>
---------------------------------------	--	--

*\*Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut varier suivant les besoins et attentes des stagiaires, les conditions météorologiques, ....*

## Modalité d'évaluation

### 1. Dispositif de suivi

- présence de stagiaires et émargement

### 2. Critères et modalités d'évaluation

- La théorie sera évaluée par un questionnaire écrit ;
- La partie pratique sera évaluée par les formatrices par observation des gestes effectués par les stagiaires sur place.

### 3. Sanction du stage : attestation de suivi de stage..

### 4. Satisfaction des stagiaires : Les stagiaires renseignent leur satisfaction en complétant un questionnaire à la fin de leur stage.

## Accessibilité aux personnes handicapées

Un sondage avant le stage permet notamment de renseigner si le stagiaire le souhaite des besoins en aménagements spécifiques liés à une situation de handicap.

