
Cycle de Stages de botanique pratique (3 jours) :

Session 1: printanière

“Plantes sauvages comestibles printanières”

Présentation

Stage de 3 jours “Cycle plante - 1/3”

**Vous avez envie de mieux connaître les plantes vivant autour de vous
et découvrir les jeunes pousses printanières comestibles.**

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.

Cette première formation printanière se focalisera sur la reconnaissance et les usages des jeunes pousses et rosettes de feuilles.

Au potager, elles sont souvent considérées comme adventices et désherbées. Nous explorerons leurs usages comestibles et médicinaux, car n'oublions pas que notre aliment est notre premier médicament. Nous explorerons aussi les jeunes pousses des milieux attenants (haies, lisières, sous bois...)



Informations pratiques : synthèse

Stage	Cycle plante 1/3 : plantes sauvages comestibles printanières"
Pré-requis	Aucun
Dates	Du Vendredi 24 mars 2023 (9 h) au dimanche 26 mars 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	Pas de prise en charge possible pour le moment



Stage de botanique pratique (3 jours)

Session 1: printanière

“Plantes sauvages comestibles printanières”

Fiche pédagogique

Pré-requis : aucun

Objectifs généraux du stage

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

- **Arriver à identifier bon nombre de plantes alimentaires couramment rencontrées**
 - Acquérir les bases de l'observation botanique
 - Rencontrer les principales familles botaniques présentes à cette saison et leurs critères de reconnaissance
 - Reconnaître des espèces couramment désherbées dans les jardins et les valoriser
 - 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*).
- **Savoir cueillir et préparer les plantes sauvages**
 - S'initier à une cueillette responsable prenant soin de la ressource
 - Prêter vigilance aux précautions sanitaires
 - Reconnaître les intrus et déjouer les confusions
 - Apprivoiser l'art de composer une salade sauvage savoureuse
- **Avoir des pistes de mise en culture des plantes sauvages dans les jardins**
- **Prendre le temps de se (re)-connecter au vivant**

Chaque jour, des temps seront consacrés à notre connexion au vivant et à la rencontre sensible avec nos amies végétales (observations, expériences sensorielles, dessins ...)

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 :

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 €



Contacts et site Web

Pour les questions liées aux aspects pratiques / administratifs : universite@alveoles.fr

Pour les questions liées au déroulé de la formation (enjeux, contenu) :

Nathalie Padée : nath.padee@orange.fr ou Cloé Bernat : 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, des temps d’observation, des ateliers de mise en herbier et de préparations alimentaires.

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 (jardins, milieu sauvage...)
- Collectes de plantes pour mise en herbier individuel, voire réalisation d’un herbier photographique collectif
- Mises en situation de cueillettes appropriées aux usages alimentaires.
- 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 le midi
- Bonne humeur ;-)

L'organisme de formation

L'**Université des Alvéoles** est un organisme de formation certifié Qualiopi, 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.



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.

	<i>Matin</i>	<i>Après midi</i>
Jour 1 Vendredi 24 mars	Arrivée des stagiaires à 9 h. <u>Cercle d'ouverture</u> / présentation du stage <u>Ateliers « Rencontre avec les plantes » :</u> - Atelier sensoriel - Petite Balade d'approche	<u>Un peu de théorie :</u> Les grands principes pour une cueillette sûre pour la santé, respectueuse de la ressource. Introduction à la reconnaissance botanique des jeunes pousses comestibles. Notions pour la mise en Herbier <u>Découverte de différents milieux sur le site des Alvéoles</u> (terrasses, jardin forêt, jardin des vignes et lisières sauvages) Mise en application de la théorie sur le terrain et Collecte pour l'herbier <u>Temps de clôture & synthèse</u> de la journée
JOUR 2 Samedi 25 mars	<u>Atelier de botanique en salle :</u> - Botanique anatomique - Quelques familles botaniques remarquables - Présentation et utilisation de flores des jeunes pousses printanières - Mise en Herbier à partir de nos observations et de l'approche par le dessin	<u>Au Jardin mandala de Serendip (20mn en voiture) :</u> - Découverte d'un jardin alliant plantes sauvages et cultivées - Balade de reconnaissance - Exemples d'introduction de plantes sauvages au potager <u>Cueillette</u> pour la salade sauvage et l'herbier <u>Temps de clôture & synthèse</u> de la journée



JOUR 3 <i>Dimanche 26 mars</i>	<u>Balade botanique et cueillette</u> (Sur le site des alvéoles) <u>Temps culinaire suivi du repas partagé :</u> Tri de la récolte (déguster les intrus) , lavage et préparation d'une salade composée à déguster	<u>Temps de synthèse & questions/réponses</u> <u>Validation des connaissances</u> <u>Temps de clôture</u> 17h30 fin du stage
---	--	---

**Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut varier suivant les besoins et attentes des stagiaires, les conditions météorologiques, l'évolution saisonnière de la végétation*

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/la stagiaire le souhaite des besoins en aménagements spécifiques liés à une situation de handicap.

