
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	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)



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 €
- Frais pédagogiques pour les prises en charge: 378 € (entreprise, OPCO, ou Pôle Emploi)



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)
- Boîte plastique plate pour herboriser et ramener les échantillons
- Presse pour herbier (si vous avez) ou ancien annuaire (avec buvard si vous avez)
- Gant de jardinage
- Chaussures de marche, gourde, chapeau



- Tablier
- Loupe botanique X10 (possibilité d'en acheter sur place à 10 €)
- Vêtements adaptés à la météo
- Chaussons pour les moments en salle
- Repas pour le midi et pour les en-cas et petits creux (fruits secs, fruits) *(par expérience être au contact des plantes creuse souvent l'appétit, en-cas appréciable vers 11h)*
- 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.



Programme horaire* et contenu de la formation :

	Matin (9h-12h30) <i>sauf jour 1 arrivée : 10h</i>	Après midi (14h-17h30)
JOUR 1 Vendredi 24 mars <i>aux Alvéoles</i> <i>à Cobonne</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Arrivée des stagiaires à 10 h - Cercle d'ouverture / Présentation du stage - <u>Ateliers</u> : "Rencontres sensorielles avec les plantes" - Notions pour la mise en Herbier 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Balade botanique</u> : "Découverte des plantes de différents milieux sur le site des Alvéoles." => Les grands principes pour une cueillette sûre pour la santé, respectueuse de la ressource. => Reconnaissance botanique des jeunes pousses comestibles. -> Collecte pour l'herbier - Synthèse de la journée : retour sur les plantes du jour - Temps de clôture
JOUR 2 Samedi 25 mars <i>à l'Oasis de serendip</i> <i>à Eurre</i> <i>puis aux Alvéoles à</i> <i>Cobonne</i>	<p><i>La matinée se passera à l'Oasis de Serendip (Jardin-Mandala) à Eurre 20mn en voiture)</i> => Rdv à aouste/sye pour covoiturage</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Balade Botanique sur site</u> - <u>Le Jardin-Mandala</u> : => Découverte d'un jardin alliant plantes sauvages et cultivées => Exemples d'introduction de plantes sauvages au potager - <u>Cueillettes</u> pour mise en herbier & dégustation du midi 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Atelier de botanique en salle</u> : => Botanique anatomique => Quelques familles botaniques remarquables => Présentation et utilisation de flores des jeunes pousses printanières - <u>Mise en Herbier</u> des plantes cueillies le matin - <u>Temps d'observations botaniques in vivo</u> au jardin-forêt des Alvéoles



		<ul style="list-style-type: none"> - Synthèse de la journée : retour sur les plantes du jour (quizz, jeux de reconnaissance) - Temps de clôture
JOUR 3 Dimanche 26 mars <i>à Beaufort</i> <i>puis aux Alvéoles</i>	<p><i>La matinée se passera à Beaufort sur Gervanne chez Bérengère Colomb (productrice - La fée des champs)</i> => Rdv à aouste/sye ou à Beaufort/G</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Balade botanique</u> dans un milieu cultivé fertile => “<i>Les adventices du potager</i>” - <u>Cueillettes</u> pour mise en herbier, dégustation du midi et ateliers de l’après-midi - <i>De retour aux Alvéoles :</i> <u>Tri</u> de la récolte (déjouer les intrus) , <u>lavage</u> et préparation d’une salade composée à déguster 	<ul style="list-style-type: none"> - Temps d’ateliers - Finalisation des herbiers - Temps de validation des connaissances, de synthèse et de questions - Temps de clôture <p><i>16h - 16h30 fin du stage</i></p>

*Ce planning horaire est donné à titre d’exemple. En réalité, le programme se construit par le groupe lui-même pendant la formation.

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.

