



# LES 4 SAISONS DE LA CUEILLETTE SAUVAGE

**Identifier et cueillir les plantes sauvages au quotidien pour s'alimenter et se soigner**

Tu rêves de devenir **cueilleuse ou cueilleur** ?  
Tu souhaites apprendre à **identifier et utiliser les plantes sauvages** ?  
Tu cherches une formation alliant **théorie et pratique** ?  
Tu as besoin de **contact humain** pour apprendre ?



**Amandine et Emma**, cueilleuses et cuisinières, te proposent une **immersion** avec les plantes sauvages sur une **année complète**.

**6 temps forts** viendront rythmer cette formation : 4 week-end en **Touraine** et 2 escapades (3j), une sur le **Littoral Atlantique** et une autre au cœur du **Massif Alpin**.

**Alors, on t'embarque dans ce voyage végétal ?**



Emma



Amandine

# La formation

🌿 La finalité de cette formation est d'apporter des **connaissances approfondies** autour des plantes sauvages, ainsi que des **outils, méthodes et expériences de terrain**. L'apprentissage, s'échelonnant sur **6 week-ends de février à novembre**, te permettra d'apprendre à **reconnaître, cueillir, cuisiner et utiliser** plus d'une centaine de plantes sauvages - certaines communes, d'autres plus rares - à différents stades de végétation. Cette formation longue permettra également plusieurs focus thématiques : cuisine végétale et gourmande, flore du littoral et de montagne, connaissances botaniques approfondies, plantes toxiques, usage médicinal des plantes sauvages, nutrition...

Au terme de cette formation, tu seras devenu.e **un.e cueilleu.r.se agguéri.e, confiant.e et autonome** : tu seras en mesure d'identifier seul.e les plantes sauvages les plus courantes, mais également d'en **identifier de nouvelles** par toi-même et **d'intégrer leur utilisation à ton quotidien**.



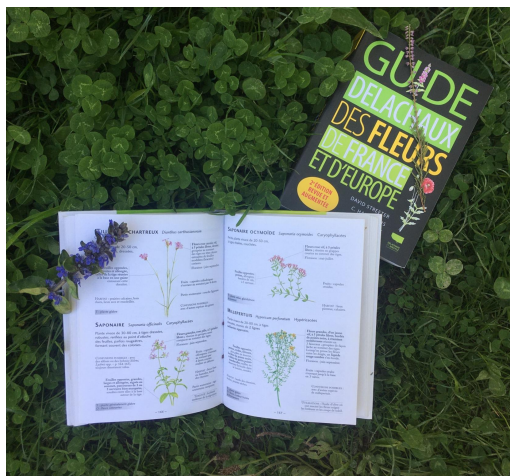
# Objectifs de la formation

- 🌱 Assimiler de **bonnes pratiques** de cueillette et mesurer les risques ;
- 🌱 Apprendre à **identifier sur le terrain, connaître les propriétés et utiliser** plus de **150 plantes** sauvages tout au long de l'année ;
- 🌱 Acquérir des connaissances approfondies en **botanique** pour :
  - ancrer sa pratique de cueilleur.se sur des **bases scientifiques solides** et fiables,
  - devenir confiant.e et autonome en cueillette tout au long de l'année,
  - être capable d'utiliser des clés de détermination et des ouvrages techniques (flores) pour identifier seul.e de nouvelles espèces, et ainsi continuer à se former par soi-même,
- 🌱 Se familiariser avec les **plantes de différents milieux** et différentes zones géographiques en France métropolitaine, en particulier la flore générique de **plaine**, la flore du **littoral atlantique** et la flore de **montagne** ;
- 🌱 Etudier les **usages et propriétés culinaires** des plantes rencontrées, pour les intégrer dans son **alimentation quotidienne** et au fil des **saisons** ;
- 🌱 Acquérir des **techniques culinaires** de base et spécifiques aux plantes sauvages et repartir avec des **recettes réalisables à la maison** ;
- 🌱 Étudier les rudiments de la **phytothérapie et les propriétés médicinales** des plantes sauvages, pour aider à **se soigner au quotidien** grâce à elles ;

# Approche pédagogique proposée

🌿 Ce stage associe **pratique sur le terrain et théorie** et s'appuie sur des **méthodes pédagogiques actives et participatives**.

Tu es invité.e à **utiliser tous tes sens** - observer, toucher, sentir, goûter - pour aborder les plantes et apprendre à les reconnaître. Les temps plus théoriques, notamment de botanique, sont accompagnés d'**illustrations, de jeux et d'ateliers pratiques**. Chaque jour tu es invité.e à réinvestir et réviser des notions vues la veille ou le week-end précédent, dans une **démarche de progression** et pour te permettre de **gagner en confiance**.



🌿 Durant les weekends de formation, tu es en pleine **immersion** avec les plantes, puisque après les avoir présentées et identifiées, nous les cueillons et les cuisinons ensemble. Et bien sûr, nous nous **régalons des plats réalisés**, dans une ambiance que nous souhaitons détendue et conviviale.

La **botanique, l'ethnobotanique et les usages des plantes** sont des thématiques transversales et complémentaires qui seront abordées sous divers regards, tout au long de l'année.

🌿 Après chaque weekend de formation, **des cours écrits reprenant les notions étudiées ensemble te sont transmis**. Ceux-ci seront complétés d'un **livret des recettes réalisées**, ainsi que de nombreux autres supports : bibliographie, lien vers des outils et sites de référence, etc.

Entre chaque session de formation, des **exercices pratiques et/ou théoriques** seront proposés, pour te permettre de continuer à pratiquer et approfondir certaines thématiques explorées ensemble. Ces exercices seront l'occasion d'un **partage de ressources et de connaissances** entre les stagiaires durant les weekends de formation.

Hormis les devoirs proposés, **en moyenne 5h de travail /session**, il n'y a pas d'obligation de travailler entre les sessions, cependant nous te conseillons de prévoir un créneau hebdomadaire dédié à l'apprentissage des plantes. **Plus il y aura de pratique et de travail entre les sessions, plus rapide sera ta progression**. Nous te conseillons une pratique hebdomadaire de **2h/semaine en moyenne** (cela comprend les devoirs, la lecture des cours et livres conseillés, des sorties de terrain autour de chez toi, des cueillettes dans ton jardin (ou en promenade), des tests de recettes de cuisine...). Bien sûr chacun reste libre et il est tout à fait possible d'en faire moins ou d'en faire plus. Si besoin, nous pourrons t'orienter vers des exercices et ateliers complémentaires. **Nous nous adaptons au rythme d'apprentissage de chacun**.

Aussi, **les deux formatrices seront disponibles, entre chaque session de formation**, et le restent après la dernière rencontre, pour répondre à tes questions et **faciliter ton parcours d'apprentissage**. Tu échangeras également avec les autres stagiaires pour te nourrir des expériences et connaissances de chacun.e. Et pour enrichir la formation, **plusieurs spécialistes interviendront** sur des thématiques spécifiques : le littoral, la montagne, la phytothérapie et les plantes médicinales.



⚠️ Attention **ce stage est intensif**, le rythme et le contenu des weekends sont assez intenses. Mais pas de panique, si tu es motivé.e, la pédagogie et le climat de bienveillance le rendent **tout à fait accessible à des débutant.e.s**. Toutes les questions sont les bienvenues et nous tenterons d'y répondre de manière aussi claire et complète que possible. Si tu en ressens le besoin, pour te préparer, nous te conseillerons quelques livres en amont.

# Une formation en présentiel sur une année complète

🌿 Tout comme **notre approche de la botanique se veut multi-sensorielle**, notre pédagogie se revendique **humaniste, active, sensible et émotionnelle**. Les sciences de l'apprentissage l'ont démontré depuis longtemps, le rapport émotionnel avec la matière, la pédagogie et le formateur.ice compte pour beaucoup dans nos apprentissages, et ce depuis le plus jeune âge. Le numérique est un outil puissant, mais il ne devrait pas s'utiliser au détriment de la relation humaine.

Autre écueil de notre époque : l'instantanéité. La maîtrise de la botanique, les gestes de cueillette, les expérimentations culinaires nécessitent de **l'investissement, de la pratique et un peu de patience**, si l'on veut voir nos efforts récompensés.

## Les avantages :

🔍 **Pratiquer sur le terrain et en groupe** l'identification, la botanique, la cueillette, la cuisine, le séchage, les remèdes... certains savoirs ne peuvent s'acquérir que par le **contact direct** ;

👥 **Partager les connaissances et motivations** d'un petit groupe de passionné.e.s et **s'entraider** entre apprentis.es cueilleurs.se, et bien sûr passer aussi de bons moments !

🏆 Ancrer ses apprentissages dans la **régularité et maintenir sa motivation** pour une véritable progression ;

🌙 Permettre de **digérer les apprentissages entre chaque session** pour pouvoir revenir plus tard avec de nouvelles questions ;

👤 **Prise en compte des individualités**, attentes, besoins, questions, difficultés de chaque participant.e ;

👩 **Rencontrer des professionnel.le.s et intervenant.e.s pointu.e.s et varié.e.s** ;

🌱 Étudier les plantes et les milieux naturels à **différentes saisons** pour pouvoir les reconnaître et les utiliser quotidiennement ;

# À qui s'adresse ce stage ?

🌿 Le stage s'adresse à **toute personne souhaitant se former** à la connaissance des plantes sauvages et pratiquer leur cueillette tout au long de l'année. Tu seras **plus à l'aise si tu es déjà initié.e à la botanique et as quelques habitudes de cuisine, cependant il est tout à fait possible de suivre cette formation si tu es complètement novice !** Si tu le souhaites, nous pourrons te guider en amont pour t'aider à te préparer, pour une progression plus en douceur.

🍄 Pour les **curieux.ses, les amoureux.ses de la nature, les personnes en quête de liberté, novices, ou déjà sensibilisées**, ce stage permet d'acquérir des bases solides pour mieux connaître les plantes dans l'optique d'une alimentation naturelle, consciente et plus autonome.

👁️ Pour les **personnes connaissant déjà certaines plantes sauvages, et souhaitant davantage les intégrer à leur quotidien** et/ou en découvrir de nouvelles, tout en approfondissant leurs connaissances en botanique.

🍳 Pour les **cuisiniers.ères professionnel.les ou amateur.ices** souhaitant explorer de nouveaux chemins gustatifs.

🌍 Pour les personnes travaillant dans les **secteurs en lien avec le paysage et l'écologie** - naturalistes, botanistes, architectes-paysagistes - pour développer un autre regard sur la flore et une approche complémentaire à leur domaine d'expertise.

📣 Pour les **animat.eur.rices nature**, ce stage apporte du contenu et des pistes de réflexion pour une approche de la nature et des plantes par la pratique et les sens.

👷 Pour les personnes en construction d'un **projet professionnel en lien avec les plantes**, producteur.trice de PPAM, naturopathe, herbaliste, etc, en complément de la formation propre à leur métier.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS : 15 personnes

Nous souhaitons maintenir un apprentissage de qualité en petit groupe, c'est pourquoi nous ne pourrons dépasser 15 personnes par session. Une liste d'attente sera créée pour les personnes intéressées qui n'auront pu s'inscrire.

# Programme détaillé

🌿 La formation compte environ 150 heures de formation en présentiel, alliant temps théoriques, explorations de terrain, et ateliers pratiques. Voici les thèmes abordés :

## Cueillir au quotidien

🌿 Pourquoi cueillir des plantes sauvages ?

🌿 Le matériel

🌿 Bonnes pratiques pour une cueillette respectueuse, efficace et sûre

🌿 Choisir ses stations de cueillette

🌿 Périodes de cueillette, organiser ses cueillettes au fil des saisons

🌿 Les "dangers" : risques d'empoisonnement, parasitoses, fantasmes et réalités

🌿 Toxicité et comestibilité, une frontière complexe

🌿 Cueillette sauvage et impact sur le milieu naturel : flore et faune sauvage

## Botanique

### Partie botanique théorique

🌿 Anatomie des plantes et terminologie botanique : vocabulaire de base

🌿 Cycle de vie des plantes

🌿 Classification botanique

🌿 Angiospermes (plantes à fleurs)

🌿 Reproduction

🌿 Présentation approfondie de plus d'une quinzaine de familles botaniques : *lamiacées, boraginacées, rosacées, astéracées, amaryllidacées, solanacées, amarantacées, apiacées, brassicacées, renonculacées, polygonacées, fabacées, fagacées, caprifoliacées, malvacées, primulacées, caryophyllacées*

🌿 Algues

🌿 Gymnospermes : conifères et autres

🌿 Plantes Cryptogames : Mousses, prêles et fougères

🌿 Arbres et Forêt

🌿 Evolution du règne végétal

🌿 Diagramme floral

### Partie botanique pratique

🌿 Observer, décrire, conserver des informations sur les plantes : herbier, dessins, photos, fiches plante, etc.

🌿 Utiliser des clés de détermination

🌿 Usage des outils informatiques, guides et flores facilitant la détermination botanique



## Sorties de terrain & ethnobotanique

- ✦ Croisement de connaissances scientifiques, sensorielles et des savoirs populaires.
- ✦ Identification sur le terrain et utilisation de plus d'une centaine de plantes comestibles et étude systématique des plantes toxiques rencontrées.

### Pour chaque plante rencontrée :

- ✦ Approche multi-sensorielle pour observer et reconnaître la plante : utiliser une loupe si besoin, toucher et manipuler, différentes méthodes pour sentir, décrire les parfums et les arômes (utile aussi bien pour la détermination que pour une approche culinaire)
- ✦ Les critères à retenir pour une bonne détermination
  - ✦ Son nom, sa famille, son milieu
  - ✦ Noms populaires, anecdotes, usages traditionnels des plantes
  - ✦ Propriétés nutritives et médicinales / Toxicité (partielle ou non) et préconisations
  - ✦ Utilisations au quotidien dans l'assiette, parties comestibles et conseils de préparation
  - ✦ Gestes ou techniques spécifiques de cueillette
- ✦ Les risques de confusion

## Plantes sauvages & alimentation

- ✦ Enjeux alimentaires : hier, aujourd'hui, demain
- ✦ La place de la cueillette dans le bol alimentaire, chez nos ancêtres et chez d'autres peuples
- ✦ Quelle place pour les plantes sauvages dans notre alimentation moderne ?
- ✦ Intérêt nutritionnel des plantes sauvages
  - ✦ Les protéines vertes
  - ✦ Plantes sauvages et résilience



## Cuisiner les plantes sauvages

🌿 Bien conserver ses cueillettes

🌿 Techniques culinaires spécifiques aux plantes sauvages :

*pesto et crusine, différentes cuissons et modes de préparation, émincer finement au couteau, extraire et préserver les arômes...*

🌿 Accords de saveurs

🌿 Réalisation et dégustation de plus de 75 recettes avec les plantes étudiées

🌿 Découverte de saveurs nouvelles sur le terrain et lors des repas sauvages partagés

🌿 Des centaines d'idées de préparations et recettes à réaliser avec les plantes rencontrées

🌿 Boissons au naturel : infusion, sirop, kéfir...

🌿 Cuisine expérimentale

## Plantes sauvages & santé au quotidien

🌿 Introduction à la phytothérapie

🌿 Les remèdes naturels et techniques associées : *Les tisanes et le séchage des plantes ; Macérations huileuses et alcooliques ; Sirops.*

🌿 Herboristerie : histoire et enjeux actuels

🌿 Propriétés médicinales des plantes rencontrées

→ Focus sur une vingtaine de plantes médicinales sauvages, pour une pharmacopée domestique

🌿 Introduction aux grandes familles de substances actives

🌿 Les principales sphères d'action des plantes : *système digestif, respiratoire, nerveux, urogénital, cardiovasculaire, ostéo-articulaire et musculaire, cutané, endocrinien, etc.*

🌿 Focus sur 3 systèmes (digestif, respiratoire, urogénital) et sur les principales plantes médicinales associées pour une pharmacopée domestique



# Le calendrier de la formation

Août à Décembre 2023

Inscriptions

Janvier 2024

Tu reçois les premiers documents pour te préparer au mieux à la formation. tu es mis(e) en contact avec les autres stagiaires et avec les formatrices.

WE 1 - 17 et 18 Février 2024

INTRODUCTION - SORTIR DE L'HIVER AVEC  
LES PLANTES DE SOUDURE

**J1 : 9h - 20h (apéro inclus)**  
**J2 : 8h - 17h**

WE 2 - 13 et 14 Avril 2024

CUEILLETES PRINTANIÈRES - ABONDANCE  
ET CUISINE SAUVAGE

**J1 : 9h - 19h J2 : 8h - 17h**

WE 3 - 04, 05 et 06 Mai 2024

FLEURS SAUVAGES, CUEILLETES DU  
LITTORAL ET MILIEUX SENSIBLES

**J1 : 9h - 22h**  
**J2 : 8h - 22h**  
**J3 : 9h - 17h**

WE 4 - 12, 13 et 14 Juillet 2024

CUEILLETES EN MONTAGNE, ESPÈCES  
RARES ET PROTÉGÉES ET PLANTES  
MÉDICINALES

**J1 : 9h - 22h**  
**J2 : 8h - 22h**  
**J3 : 9h - 17h**

WE 5 - 12 et 13 Octobre 2024

RENOUVEAU DES VIVACES, FRUITS ET  
RACINES

**J1 : 9h - 19h J2 : 8h - 17h**

WE 6 - 16 et 17 Novembre 2024

CUEILLETES HIVERNALES, PLANTES  
MÉDICINALES, REPAS FESTIF, BILAN DE LA  
FORMATION

**J1 : 9h - 22h30 (Dîner inclus)**  
**J2 : 9h - 18h**

Décembre 2024

Synthèse sur les derniers "devoirs" et envoi de documents complémentaires.

# L'association Auréso

🌿 La formation est portée par l'association Auréso. Celle-ci a pour mission de permettre l'expérimentation et la recherche autour des modes de vie soutenables et résilients. Elle facilite la transmission à tout public des savoir-faire et savoir-être associés à ces modes de vie.



## Les formatrices



### Amandine Lebert - L'herbandine

Cueilleuse, animatrice, formatrice **installée en Touraine.**

Jeune étudiante, Amandine découvre l'**éducation populaire** en se formant aux **pédagogies actives** et en expérimentant diverses formes de débats et d'interventions dans l'espace public. Après avoir travaillé dans différentes associations comme **animatrice scientifique, animatrice nature, formatrice**, elle décide de se consacrer à ses deux autres passions : la cuisine et les plantes.

Elle se forme pendant trois années avec **François Couplan au Collège Pratique d'Ethnobotanique (2012-2015)**, afin d'approfondir ses connaissances sur la cueillette et les plantes sauvages comestibles.

**En 2013, elle a créé l'herbandine** pour transmettre sa passion autour de la cuisine et de la botanique. Tantôt **cueilleuse et cuisinière**, elle récolte les plantes sauvages et les transforme pour proposer une gamme originale de condiments. Tantôt **animatrice et formatrice** (toujours inspirée des pédagogies actives!), elle partage avec petits et grands ses connaissances sur la nature et les végétaux. Amandine organise des ateliers et des formations pour apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles et à les préparer avec subtilité et gourmandise. A ses côtés, Dame Nature devient un fabuleux garde-manger, aux propriétés nutritives exceptionnelles et dont la palette des saveurs est infinie.



## Emmanuelle Emmel

Cueilleuse installée en Auvergne. Dans cette région, Emmanuelle anime des **balades gourmandes et des ateliers cuisine** à la découverte des plantes sauvages comestibles, et cueille des plantes sauvages fraîches pour les **restaurateur.ices locaux**.

De formation initiale en **urbanisme**, elle a travaillé quelques années au sein d'un bureau d'étude d'urbanisme et de paysage. En parallèle, ses envies de passer davantage de temps dehors, de renouer avec son alimentation et le monde végétal l'ont poussé à s'investir au sein de plusieurs **fermes urbaines et pédagogiques**. Il y a 4 ans, elle décide alors de mettre au diapason ses envies et ses activités. Après plusieurs mois d'immersion et d'apprentissages au sein de différentes fermes et lieux collectifs, le déclic se fait : c'est la **cueillette de plantes sauvages et les jardins-forêts** qui nourrissent son appétence pour des interactions positives, joyeuses et nourrissantes avec le monde vivant nous entourant.

Elle s'investit alors longuement au sein d'une association pour la promotion et la création de jardin-forêt en tant que **formatrice et accompagnatrice de projets et crée en parallèle son activité** de cueilleuse. Aujourd'hui, elle est également **en cours d'installation agricole avec l'association Auréso**, pour la création d'une **ferme conviviale et pédagogique autour d'un jardin-forêt**. Ce lieu sera un espace de vie, de production, d'expérimentation, d'accueil et de transmission de savoirs, où les plantes sauvages auront toute leur place !

## Les intervenantes



### Claire Dupre - L'Atelier Mille Feuilles

Claire Dupre est pharmacienne et productrice de plantes médicinales, installée en Touraine.

Depuis toute petite, les plantes sont ses compagnes de vie, dans les jeux de dînettes avec ses copines d'école, pour consoler un gros chagrin perchée en haut d'un arbre ou pour une belle sieste au soleil allongée dans l'herbe.

Adolescente, Claire souhaite devenir herboriste. On l'oriente vers la voix dite "officielle" et en 2008 elle rentre à la faculté de pharmacie de Tours. En 2014 elle passe le diplôme universitaire de phytothérapie et aromathérapie dans cette même faculté.

Claire a un intérêt particulier pour la botanique, la pharmacognosie et toutes les richesses de notre flore locale. Comme sujet de thèse de fin d'exercice, elle choisit d'étudier les plantes sauvages comestibles de la région Centre Val de Loire. Depuis 2015 elle exerce le métier de "pharmacienne d'officine".

En 2022, elle souhaite évoluer au niveau professionnel, être dehors, en contact direct avec les plantes et renouer avec l'herboristerie traditionnelle. En parallèle de l'officine elle s'installe donc en tant que productrice de plantes aromatiques et médicinales à Epeigné-les-bois sous le nom de L'Atelier Mille Feuilles.

Claire organise également des sorties botanique et des ateliers autour de la phyto /aromathérapie pour des associations locales ou des particuliers. Sa principale motivation est de faire découvrir aux gens toutes les vertus et bienfaits des plantes qui nous entourent pour les aider à renouer avec leur environnement et retrouver une certaine autonomie dans la gestion des petits maux du quotidien.



## Pascale Paillet - Animatrice nature

Pascale Paillet est animatrice nature et spécialiste des milieux naturels et de la flore de montagne.

Après une carrière d'animatrice socio-culturel dans l'Aube, elle rêve de grands espaces naturels. En 1990, elle s'installe à Abondance en Haute-Savoie, au cœur du massif du Chablais.

Très rapidement, elle arpente les sentiers de montagne et se découvre un intérêt pour la flore et la faune sauvage.

Autodidacte, des rencontres avec des professionnels et sa pratique de terrain vont lui permettre d'enrichir ses connaissances naturalistes. Elle réalise des randonnées en autonomie pendant plusieurs jours avec farine, huile et sucre dans le sac à dos et pour le reste, cueillettes de plantes sauvages, au plus près de la nature pleine de générosité.

Dans les années 2000, elle met à profit ses connaissances et propose des balades avec cueillette de plantes comestibles et cuisine sauvage.

Peu à peu, elle progresse dans ses expériences et dans ses connaissances, et apprend à utiliser les plantes médicinales. Elle fabrique des baumes, des vins apéritifs, des macérâts huileux, des sirops...

Cette voie lui convient parfaitement. Ses amis la surnomme désormais "la druide de la vallée". Et quel plaisir de leur transmettre et de partager avec eux des moments de convivialité autour d'un bon repas sauvage ou d'un atelier pour confectionner baumes et sirops !

Le milieu naturel la passionne. Toujours en quête d'apprentissage, elle se spécialise sur les zones humides, la forêt, les plantes invasives, les oiseaux, les interactions entre les êtres vivants.

Depuis plusieurs années, elle intervient en tant que guide nature dans les écoles, et propose des sorties familles. Elle est aussi guide pour le "jardin de l'eau du Pré Curieux" où elle éveille les consciences sur la préservation des milieux naturels et notamment des zones humides.

Son métier est une passion avant tout !





## Christine Nauleau - Infirmière DE, praticienne naturopathe, réflexologue

Christine Nauleau est actuellement installée en Touraine. Après une longue carrière d'infirmière hospitalière, elle fait le choix d'une reconversion professionnelle pour allier à la fois sa passion pour la nature et son souhait de prendre soin d'autrui.

Formée à l'Institut Français des Sciences de l'Homme (IFSH), elle y découvre entre autre la phytothérapie et l'aromathérapie.

En parallèle son attrait pour une alimentation saine l'a poussée à s'intéresser aux plantes sauvages de sa région. Elle commence à s'investir pour une meilleure reconnaissance sur le terrain. Elle a alors suivi une formation de cueilleuse auprès de l'association Kiwi Nature à Tours. Ensuite elle approfondit ses connaissances sur les usages des plantes sauvages en suivant une formation en ligne avec Christophe de Hody du Chemin de la Nature.

Christine interviendra sur les plantes médicinales et la phytothérapie.



## Marie Gateur - Humus Libre

Les mains dans la terre depuis son enfance, Marie a eu la chance de faire des études de géologie de terrain puis de chercheur en océanographie.

Après avoir baroudé un peu partout dans le monde pour voir "comment ça se passe ailleurs", elle pose ses valises en Ria d'Etel - Morbihan - pour devenir guide-animatrice Nature et éducatrice à l'environnement. Pendant plusieurs années, elle sensibilise tous les publics aux écosystèmes aquatiques. Puis elle se forme à la permaculture, au maraîchage bio et passe le diplôme d'Herboriste à l'Ecole Bretonne d'Herboristerie de Plouneour-Ménez, tout en étant bergère en écopâturage!

En 2018, alors qu'elle attend sa fille, elle ressent le besoin de transmettre toutes ces expériences et d'en faire un métier. Elle crée Humus Libre, afin de guider tous les publics sur les voies de l'autonomie alimentaire. Elle se spécialise dans les algues et l'ethnobotanique.

En 2021, elle s'associe en tant que paysanne-herboriste-cueilleuse-productrice de plants vivaces avec Shani, "Le Jardin des Lubies" et Sylvie "Je t'Herbe à la Folie", respectivement productrices de semences mellifères et de plants maraîchers et aromatiques.

Marie interviendra pendant le week-end en Bretagne sur les algues, leur reconnaissance et leurs usages.

# Les lieux de stage

## En Touraine

En Touraine, le stage se déroule à **Céré la Ronde** et ses environs. L'accueil, certains temps théoriques, les sessions cuisine et repas du soir se déroulent dans des **locaux municipaux** situés dans le bourg.



# En Bretagne

Sud Bretagne, proche du littoral Baie de Quiberon et Grand site dunaire de Gâvres à Quiberon.



# En Haute-Savoie

Dans le Chablais, sur les hauteurs du Lac Léman.

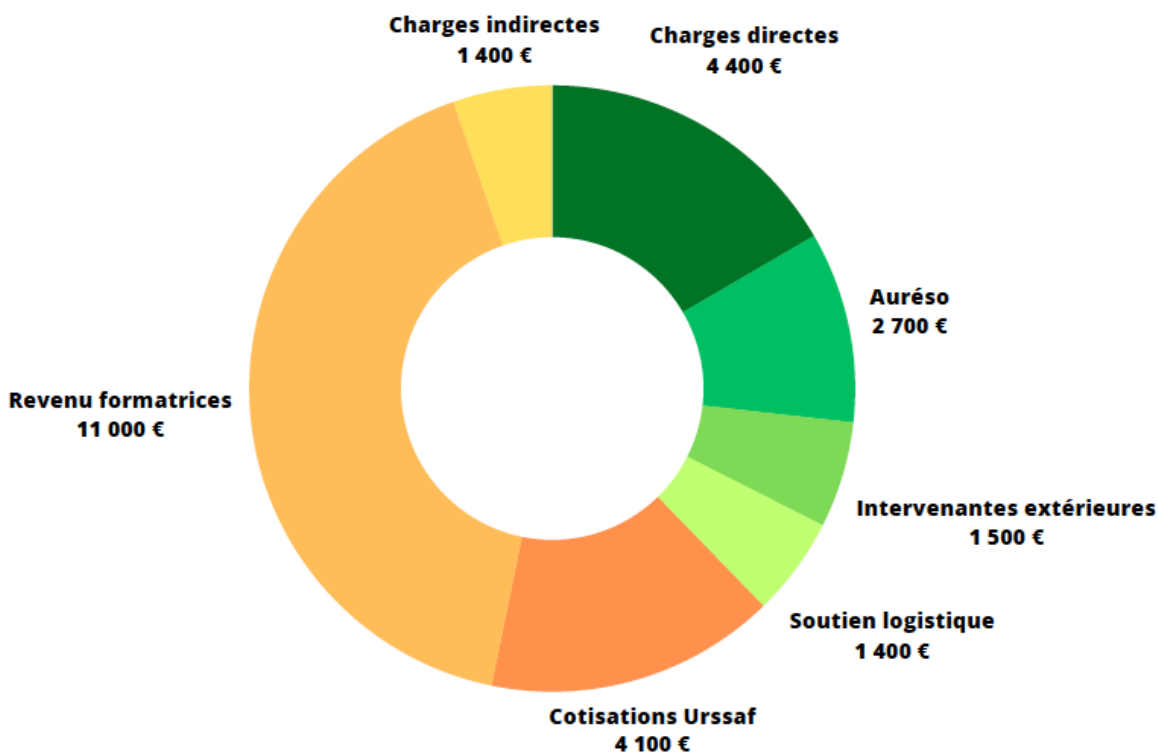


# Tarif

🌿 Le tarif de la formation, pour 6 weekends en présentiel et les temps d'accompagnement à distance entre les weekends est de **2000 €**, ce qui représente en moyenne 140 € par journée de formation. **Les repas et l'hébergement ne sont pas inclus dans ce tarif.**

Nous proposons un **tarif préférentiel à - 10%**, de 1800 €, pour les inscriptions validées **avant le 15 octobre**. En effet, l'engagement précoce des participant.es nous permet de sécuriser la tenue du stage et d'anticiper certaines charges !

Voici comment est construit le tarif. Pour l'élaborer, nous avons projeté un **montant total des inscriptions de 26 500 €** :




Quelques petites précisions à propos de ce graphique :

- Derrière les **charges directes** se cachent les frais de location des différentes salles de cours, le matériel pédagogique, les frais de déplacement et de communication.
- L'association **Auréso** touche un pourcentage des frais d'inscription pour les frais d'assurance et de fonctionnement liés à la bonne tenue de la formation. Cela permet aussi de participer au développement de l'association.

- Derrière les **charges indirectes** se cache le coût de fonctionnement des structures des formatrices (assurance, mise à disposition de matériel).
- Le **soutien logistique** permet de rémunérer une personne pour faciliter l'intendance pendant les weekend de stage : courses, installation et rangement de la salle, facilitation des repas (couvert, vaisselle, etc.), etc.
- Enfin, le **revenu des formatrices (2 personnes toute l'année + 1 personne en supplément sur certains we)** prend en compte la conception du programme et des cours, la gestion des inscriptions, l'animation des cours, sorties de terrain et ateliers cuisine et l'accompagnement personnalisé des stagiaires, etc


## Tarif professionnel et prise en charge de la formation

 Salarié.e, chef d'entreprise, indépendant.e, chômeur.euse en reconversion dans un secteur d'activité en lien potentiel avec les plantes sauvages, il existe dans certains cas des financements au titre de la formation professionnelle.

N'hésite pas à nous contacter si tu penses être concernée. Nous travaillons avec un organisme qui vous aidera à monter le dossier si des possibilités existent.


Dans le cadre d'une prise en charge professionnelle, le tarif de la formation est de **3 226€**.


## Tarif solidaire

 Nous souhaitons que ce prix, dont nous avons conscience qu'il est élevé pour certaines bourses, **ne soit pas un frein** à ton envie de suivre cette formation. Si c'est le cas, nous t'invitons à nous contacter pour discuter de l'option d'un **tarif solidaire avec contreparties**. Nous discuterons alors ensemble des contreparties possibles pour toi et pour nous : soutien logistique, aide à la communication, etc.

A l'inverse, si ton porte-monnaie le permet, tu peux **choisir de donner davantage** pour cette formation, notamment pour permettre à d'autres personnes, moins bien loti.es financièrement, d'y participer (principe de parrainage).

## Modalités de paiement

 Le règlement de la formation pourra s'effectuer en **2 ou 4 fois**. Un **premier versement correspondant à 25 % du tarif total devra être effectué lors de l'inscription**, pour confirmer celle-ci. La **totalité du règlement** devra être effectuée au plus tard **le 15 janvier**;

 Les versements s'effectueront à l'association porteuse et organisatrice Auréso par le biais de la plateforme de paiement en ligne sécurisée **Helloasso**.

## Conditions d'annulation et remboursement

🌱 Annulation liée à la crise sanitaire ou du fait de l'organisateur 🌱  
réinscription sur une autre session ou remboursement intégral

🌱 Tu annules plus de 60 jours avant la première rencontre 🌱  
réinscription sur une autre session ou remboursement intégral

🌱 Tu annules à moins de 60 jours de la première rencontre 🌱  
25% du tarif de la formation est conservé, sauf cas de force majeure sur justificatif : décès, maladie, accident

🌱 Tu annules à moins de 10 jours de la première rencontre ou arrêtes en cours d'année 🌱

aucun remboursement, sauf cas de force majeure sur justificatif : décès, maladie, accident.  
remboursement partiel, au prorata du nombre de week ends concernés

Des conditions météorologiques un peu rudes (pluie, froid, neige) ne sont pas considérées comme étant un cas de force majeure.



# L'hébergement

 Celui-ci n'est **pas inclus** dans le tarif du stage.

Lors des weekends **en Touraine**, les journées se terminent relativement tard (vers 19h, voire vers 21h30 si le dîner est partagé), une fois le nettoyage de la cuisine et de la salle de formation terminé. À moins d'habiter dans les environs, il est donc vivement conseillé de **prévoir une solution d'hébergement sur place**. Tu seras mis.e en relation avec les autres stagiaires afin de vous regrouper, si vous le souhaitez, dans des **hébergements à proximité du lieu de formation**. C'est généralement plus économique et plus convivial.

Dès le mois de janvier tu seras mis.e en relation avec les autres stagiaires pour vous organiser et des pistes d'hébergement vous seront proposées. Le village de Céré-la-Ronde dispose également d'une **aire de camping car**, à quelques centaines de mètres du lieu de formation. Les véhicules aménagés peuvent également rester sur le **parking de la salle socioculturelle**, mais l'électricité n'y est pas fournie.

Lors des week-ends en Bretagne et en Haute Savoie, une solution d'**hébergement collective** sera proposée, pour un tarif autour de **20 à 30 € par nuitée**. Ce lieu sera notre QG à tous pendant le stage.

# Les repas

🌱 À titre d'ateliers pratiques, **certains repas sont préparés par les stagiaires eux-mêmes, à partir de nos cueillettes**. Les autres ingrédients utilisés sont autant que possible **bio, de saison et locaux**. Les recettes sont exclusivement **végétariennes**, cependant les produits animaux ne sont pas exclus.

**Si tu as des allergies, des intolérances ou un régime particulier, pense à le signaler lors de ton inscription**. Il est généralement possible d'adapter tout ou partie du menu.

Pour ne pas alourdir le budget, **les repas ne sont pas inclus dans le tarif** du stage :

🌱 Pour chaque weekend, une **participation financière** sera donc demandée pour couvrir l'achat des ingrédients. Celle-ci sera variable - **entre 15 et 45 €** - selon le nombre de repas cuisinés ensemble au cours du weekend ;

🌱 Une **partie des repas** - généralement le premier déjeuner de chaque weekend - sera **partagée** avec des plats apportés par chacun.e, à la mode de l'auberge espagnole. Si l'ensemble ou une partie du groupe le souhaite, nous pourrions envisager à la place, une formule repas commandés à un restaurant ou traiteur local, mais évidemment cette option aura un coût pour les personnes qui souhaiteront y souscrire ;

🌱 Chacun sera **autonome sur son petit déjeuner**.

## Quelques témoignages de nos stagiaires

🌱 Franchement j'adore ces escapades avec vous et le groupe. Je m'y régale, j'apprends, j'observe... tout cela me nourrit, humainement & autres :) La décision de vous rejoindre a été un petit coup de folie, un gros gros kif de cette année toute particulière pour moi. Merci pour cette générosité et ces attentions dont vous faites preuve à notre égard, ce bilan en étant encore une belle preuve... Merci\*\*\*\*

🌱 Merci d'éveiller nos sens, de nous faire voyager dans le monde merveilleux des plantes (qui n'est autre que le nôtre au fond) à chaque session. Superbe binôme ! Bravo 😊

🌱 La formation remplit largement toutes ses promesses, et plus encore, elle me booste beaucoup :

- pratique quotidienne par des balades où je découvre toujours quelque chose de nouveau,
- envie d'apprendre (j'ai suivi des Mooc en parallèle...), d'initier des projets et de partager,
- essais en cuisine ou de séchage - j'adore le PPT de cuisine sauvage et je me suis rendue compte au WE2 que c'est ce que je préfère ! avec les balades.

Un grand Bravo et Merci du cœur à toutes 2 pour tant de partage, de générosité, d'exigence, de richesse et de qualité dans ce que vous nous proposez, de recherche d'amélioration sans cesse et de remise en question... et de si bons festins :)

ps. Ah oui : j'adore les devoirs :) jeux, quizz, challenges c'est très ludique, Encore !!! :)  
Le groupe est très attachant, cela va être dur de se "quitter" :)

🌱 Merci beaucoup pour tout ce que vous faites, c'est un travail énorme ! J'aime beaucoup également la diversité du groupe, ça me ravie de retrouver toute la troupe à chaque week-end 😊

🌱 Merci pour votre implication, générosité, sérieux, écoute. Je suis ravie de faire partie de cette magnifique aventure. Bravo !

🌱 Merci à vous deux, je trouve que ce que vous faites est top! Championnes !