

## Objectifs du stage

- Acquérir des **bases fondamentales pour reconnaître et savoir utiliser les plantes comestibles** de la saison,
- Apprendre à **utiliser les plantes dans son quotidien** (alimentation, boissons, cosmétique, bobologie...).

## Approche proposée

Ce stage **associe pratique et théorie**, et s'appuie sur des **méthodes actives et participatives**. C'est en faisant et en prenant plaisir qu'on retient. Autant que possible **les stagiaires seront mis en situation** : observer, toucher, sentir, goûter, cueillir, cuisiner, transformer, décrire... Les participants seront invités à partager leurs savoir-faire et connaissances.

## À qui s'adresse ce stage ?

- **A un public novice** qui souhaite une première approche approfondie des plantes sauvages. Idéal pour acquérir des bases solides afin de faire évoluer ses habitudes au quotidien.
- **A un public déjà sensibilisé** qui souhaite compléter ses connaissances et acquérir des outils techniques et pratiques. Idéal pour permettre aux cueilleurs débutants de lever leurs doutes.
- **Pour des professionnels de l'animation ou de l'éducation**, ce stage apportera du contenu et quelques pistes de réflexion pour une approche de la nature par la pratique et les sens.



## Du programme

- **Des sorties et des ateliers** pour observer, reconnaître et cueillir les plantes sauvages comestibles (approches botanique, ethnologique, sensorielle...),
- **Des conseils et des fiches** pour la cueillette, la conservation et la transformation,
- **Des sessions cuisine** préparation collective des repas à partir de nos cueillettes, des recettes variées, salées et sucrées (salades, soupes, galettes, pizza, tartes, potées, desserts...),
- **Des ateliers pratiques** : kéfir, savons, cuisson au feu de bois,
- **Des notions théoriques** en botanique, alimentation/nutrition et chimie (principe de saponification),
- **Des moments d'échange et des repas conviviaux**, dans un cadre champêtre. (Soirée pizza aux plantes le samedi soir, autour du four à pain traditionnel).

## Les petits plus

- **Vous repartez avec des outils pratiques** (fiches sur les plantes et leur transformation, recettes...), **des grains de kéfir et des savons** que nous aurons réalisés le dernier jour.
- Je vous propose **un accompagnement individualisé** en fonction de vos interrogations. Les temps informels permettront à chacun de poser leurs questions et de faire des recherches. Un complément d'informations pourra être transmis après le stage.

## PRATIQUE

Le lieu : Je vous accueille à **Monthou-sur-Cher (41)** dans un cadre simple, convivial et bucolique. Pour l'hébergement, possibilité de planter votre tente sur place.

Les horaires : RDV le vendredi matin à 9h30, la fin du stage est prévue dimanche pour 18h.

Les repas : A l'exception du premier (pique nique), ils sont **préparés à titre d'ateliers pratiques par les stagiaires, avec des plantes issues de nos cueillettes**. Les autres ingrédients utilisés sont autant que possible bio, locaux et de saison. Leur coût est inclus dans le prix de la formation.

Nombre de participants : **15 maximum** (8 minimum pour que le stage soit maintenu)

Coût : Cette formation est éligible au titre du DIF ou du plan de formation. Si elle est prise en charge par un organisme, le coût est de 300 € pour les 3 jours. Contactez-moi pour le montage du dossier.

**Dans le cas d'une prise en charge individuelle, le coût du stage est ramené à 150 €. Ce tarif comprend les frais de repas et d'accueil.**

Pour toute question sur les modalités de paiement, n'hésitez pas à me contacter.

L'herbandine fait partie de la coopérative Odyssée Création et dispose d'un agrément en qualité d'organisme de formation professionnelle continue (numéro d'enregistrement : 24 41 00924 41).

Si vous êtes intéressé, demandez le programme détaillé !

Formatrice : **Amandine Lebert** - Passionnée par tous les savoir-faire qui nous font gagner en autonomie, Amandine est installée en pluriactivité dans le Loir-et-Cher. Tantôt cueilleuse et ethnobotaniste, elle glane les plantes sauvages, les transforme et vend ses produits sur les marchés locaux. Tantôt animatrice et formatrice, elle partage avec petits et grands sa passion, mais aussi ses connaissances sur l'environnement et l'univers de la récupe.

Intervenante : **Mérodie Vaudable** - Enseignante en esthétique auprès d'apprentis, Mérodie réalise depuis plusieurs années ses propres savons.

### CONTACT ET INSCRIPTION :

L'herbandine

06 51 18 28 75

herbandine@gmail.com

Gagnez en autonomie :  
Initiez-vous à la cueillette sauvage !

Découvrez les plantes de votre environnement



# Stage plantes sauvages

Du 29 au 31 août 2014  
A Monthou sur Cher (41)

L'herbandine  
Cueillette sauvage et ethnobotanique