



Formation 06 – 2021

HERBORISTERIE DU SUD : de la cueillette à la tisane



Dates : du vendredi 7 mai au dimanche 9 mai 2021

Durée totale : 21 h sur 3 jours

Horaires : 9h-12h30 et 13h30-17h

Lieu : ATTENTION : ce stage se déroule dans les Alpes-de-Haute-Provence, à Saint-Étienne-les-Orgues (04230), au gîte des Vignaus.

Nombre de stagiaires prévus : 12

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Avec Laurence CHABER, ethnobotaniste.

Préparatrice de teintures mères et d'élisirs floraux. Ancienne productrice-cueilleuse de plantes médicinales biologiques. Formatrice pour des professionnels, agriculteurs bio, futurs producteurs de PAM, accompagnateurs et le grand public averti. Co-auteur du livre de phytothérapie familiale pratique aux éditions Séquoia "*Plantes de santé, baumes et tisanes*".

Objectifs pédagogiques :

- Reconnaître les plantes médicinales sur le terrain, notion de biotope, de paysage
- Préserver la flore sauvage tout en constituant son armoire aux herbes.
- Quand et comment les cueillir les fleurs, les feuilles, les parties aériennes des plantes pour les tisanes
- Séchage, stockage et étiquetage
- . Faire ses tisanes : notion de qualité, choix des plantes, mode préparatoire (infusion, décoction)
- Usages et applications en phytothérapie familiale.

Moyens pédagogiques et techniques : Documents distribués (réglementation, espèces rares et protégées, bibliographie et liens internet).

Projection de diaporamas. Mise à disposition de Flores et de loupes pour les déterminations botaniques.

Critères et modalités d'évaluation des résultats : Les savoirs seront évalués par un bilan à la fin de chaque journée, puis par bilan écrit le dernier jour sous forme de petit test avec un quizz.

La satisfaction des stagiaires. La satisfaction des stagiaires sera évaluée par un questionnaire écrit en fin de stage.

Sanction de la formation : Attestation de présence

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales par quizz
- Mises en situation – réalisation d'une tisane et détermination botanique de plantes
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Tarifs :

Prix public : 243 euros.

Pas de tarif réduit

Formation professionnelle : 531 €

Stagiaires VIVEA : 69 €

La Formatrice



Laurence CHABER

Laurence est ethnobotaniste en haute Provence.

Ses recherches l'ont menée des usages populaires des plantes aux arbres remarquables. Productrice de plantes médicinales biologiques pendant 25 ans, c'est par l'observation attentive qu'elle a appréhendé ce monde végétal, fil conducteur de sa vie.

Études, enquêtes de terrain et inventaires lui ont permis de mieux comprendre le rôle et les usages des plantes et des arbres dans notre société.

Les recherches sont restituées au grand public sous forme de cours, de conférences, d'expositions, d'articles et de livres.

La reconnaissance botanique sur le terrain, l'expérimentation, les transformations et les usages impliquent une utilisation précise et respectueuse du végétal.

Formatrice de longue date, Laurence aime partager son regard conscient et émerveillé sur la nature et ses bienfaits.

Contenu pédagogique

Séance n°1

Durée 3h30 Vendredi 7 mai matin : Cueillir des plantes sauvages

Objectifs pédagogiques :

Être capable de comprendre les problématiques de la cueillette des plantes sauvages

Être capable d'appréhender la notion de station.

Contenus : Temps d'accueil des participants et modalités administratives. Présentation de l'association, du lieu, de l'intervenante.

Tour de table pour cerner les compétences et les attentes des stagiaires

Rappel de la réglementation sur la cueillette.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation théorique à l'aide de supports visuels et diaporama.

Moyens d'encadrement : Laurence CHABER, ethnobotaniste. Préparatrice de teintures mères et d'élixirs floraux. Ancienne productrice-cueilleuse de plantes médicinales biologiques. Formatrice pour des professionnels et le grand public averti.

Type de séance : Module Présentiel

Séance n° 2

Durée 3h30 : Vendredi 7 mai après-midi : Les PAM sur le terrain

Objectifs pédagogiques :

Être capable de reconnaître sur le terrain quelques plantes aromatiques et médicinales

Être capable de juger de la rareté ou de l'abondance d'une espèce dans une station

Contenus : Questions/réponses par rapport aux notions abordées le matin. Comprendre les notions de rareté ou d'abondance d'une espèce dans une station

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Vue sur le terrain. Toucher les plantes

Moyens d'encadrement : Laurence CHABER, ethnobotaniste. Préparatrice de teintures mères et d'élixirs floraux. Ancienne productrice-cueilleuse de plantes médicinales biologiques. Formatrice pour des professionnels et le grand public averti.

Type de séance : Module Présentiel

Séance n° 3

Durée : 03h30 Samedi 8 mai matin : Plante commune, plante protégée

Objectifs pédagogiques : Être capable de rechercher le statut d'une plante que l'on veut cueillir dans une certaine région

Contenus : Nous explorerons les législations et documents de référence pour être sûrs de cueillir des plantes autorisées à la cueillette et non menacées.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Exposé à l'aide de diaporama, liens internet de référence

Moyens d'encadrement : Laurence CHABER, ethnobotaniste. Préparatrice de teintures mères et d'élixirs floraux. Ancienne productrice-cueilleuse de plantes médicinales biologiques. Formatrice pour des professionnels et le grand public averti.

Type de séance : Module Présentiel

Séance n° 4

Durée : 03h30 Samedi 8 mai après midi : Plantes médicinales : comment cueillir

Objectifs pédagogiques :

Être capable de reconnaître les plantes médicinales du lieu

Être capable de reconnaître les plantes de la famille des Lamiacées

Être capable de déterminer le bon stade phénologique pour la cueillette

Être capable de cueillir le Thym pour pérenniser la plante

Contenus : Sortie botanique appliquée aux plantes aromatiques et médicinales, identification botanique, caractéristiques de la famille des Lamiacées. Gestes de cueillette.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Sortie sur le terrain dans la colline et sur le « Sentier des cueilleurs » avec les loupes de botanique.

Moyens d'encadrement : Laurence CHABER, ethnobotaniste. Préparatrice de teintures mères et d'élixirs floraux. Ancienne productrice-cueilleuse de plantes médicinales biologiques. Formatrice pour des professionnels et le grand public averti.

Type de séance : Module Présentiel

Séance n° 5

Durée : 03h30 **Dimanche 9 mai matin :** **Séchage, stockage, étiquetage**

Objectifs pédagogiques :

Être capable de faire sécher les plantes cueillies

Être capable de stocker pour préserver la qualité des plantes sèches

Être capable de juger de la qualité des plantes sèches

Contenus : Questions sur ce qui a été vu la veille. Manipulation de plantes sèches.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Explications en salle autour d'un diaporama. Exposition de plantes sèches pour juger de la qualité.

Moyens d'encadrement : Laurence CHABER, ethnobotaniste. Préparatrice de teintures mères et d'élixirs floraux. Ancienne productrice-cueilleuse de plantes médicinales biologiques. Formatrice pour des professionnels et le grand public averti.

Type de séance : Module Présentiel

Séance n° 6

Durée : 03h30 **Dimanche 9 mai après-midi :** **Fabrication d'une tisane, mélanges de plantes**

Objectifs pédagogiques :

Être capable de reconnaître les plantes sèches pour la tisane.

Être capable de dire si on doit faire une infusion ou une décoction suivant les plantes choisies

Être capable de proposer une tisane attractive et efficace par exemple pour le rhume.

Contenu : Reconnaissance des espèces médicinales sèches. Questions / réponses sur ce qui a été vu pendant le stage.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Quizz des plantes du droguier, exemple de plantes en mélange pour une tisane à faire en salle.

Moyens d'encadrement : Laurence CHABER, ethnobotaniste. Préparatrice de teintures mères et d'élixirs floraux. Ancienne productrice-cueilleuse de plantes médicinales biologiques. Formatrice pour des professionnels et le grand public averti.

Type de séance : Module Présentiel

Hébergement et repas

L'hébergement et les repas ne sont pas compris dans le prix de l'inscription. Chaque stagiaire doit effectuer sa propre réservation et payer directement le prestataire.

Les stagiaires sont libres de choisir leur hébergement.

Nous recommandons vivement **le gîte convivial et accueillant Les Vignaus où se déroule le stage**, il est situé à proximité du village de Saint-Etienne-les-Orgues, <https://www.gite-les-vignaus.fr/>.

Pour une chambre ou un hébergement insolite, veuillez prendre directement contact avec "Les Vignaus" pour organiser et régler votre hébergement une fois votre inscription validée.

Les pique-niques de midi sont pris en commun dans le jardin ou sous l'avent des Vignaus. Vous pouvez réserver votre pique-nique auprès de Chantal en contactant le gîte.

Lieu du stage : Gîte des Vignaus 04230 Saint-Etienne-les-Orgues

Aucun transport en commun ne dessert Saint-Etienne-les-Orgues.

Bus Zou région Sud depuis les gares SNCF ou routières de Marseille et Aix en Provence jusqu'à Forcalquier. Nous contacter en cas de problème pour accéder à Saint-Etienne-les-Orgues.

