

Formation 09-2021

Herboristerie pratique de printemps



Dates : du mercredi 26 au dimanche 30 mai 2021

Durée totale : 35h de formation

Horaires : 9h-12h30 et 14h-17h30

Lieu : Ferme-école de Mercin, Mérinchal, en Creuse (23420)

Nombre de stagiaires prévu : 14

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Avec Thierry THÉVENIN, producteur-herboriste
& Cédric PERRAUDEAU, botaniste.

Ateliers pratiques de botanique et d'herboristerie. Initiation à l'usage d'une flore, reconnaissance des principales familles de plantes, cueillette, séchage, transformation (distillation, fabrication de cérat...). Jeunes pousses comestibles et remèdes de printemps. Nous ferons de l'identification de plantes, de la cueillette dans les prés et les bois pour la préparation de salades, d'herbes à cuisiner, de remèdes et la fabrication de sirop.

Objectifs pédagogiques :

L'utilisation d'une flore pour l'identification des plantes de façon rigoureuse à partir de notions de botanique appliquée.

Apprendre à reconnaître les plantes comestibles locales pour les utilisations en salades fraîches.

Apprendre à réaliser certaines transformations : cérat, macérat, alcoolature, teinture, sirop.

Apprendre à planter ou récolter, sécher et utiliser sous leurs différentes formes les plantes étudiées.

Moyens pédagogiques et techniques : Documents distribués : une flore de Bonnier. Mise à disposition du laboratoire pour les préparations et transformations. Jardin et forêt pour les récoltes du matériel végétal.

Mise à disposition de loupe de botaniste pour les déterminations botaniques.

Critères et modalités d'évaluation des résultats : Les savoirs seront évalués par un bilan à la fin de la journée, par un tour de table des questions en suspens, puis sous forme de petit test en fin de stage.

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 l'évaluation des résultats de la formation

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

Prix public : 588 €

Prix réduit : 324 €

Prix en formation professionnelle : 920 €

Stagiaires Vivea : 120 €

Les Formateurs



Thierry Thévenin

Paysan-herboriste, auteur et conférencier

Depuis 1987 Thierry Thévenin cueille et jardine la montagne limousine. Il se passionne pour les plantes sauvages et notamment pour leurs usages : médicinaux, alimentaires, tinctoriaux etc. A travers cette passion ce sont les valeurs telle que l'autonomie, la liberté, le respect de l'environnement qui ont guidé ses choix. Il transmet sa passion et son engagement par la formation, pour les professionnels ou le grand public par ses nombreuses interventions dans les media (tv, radio, presse écrite), ses ouvrages et par son implication syndicale pour la défense des métiers de l'herboristerie.

Cédric Perraudau



Paysan-herboriste, auteur et conférencier

Après un stage auprès de Thierry Thévenin en 2005 qui se transforma en collaboration, Cédric Perraudau s'est installé comme producteur de plantes médicinales en Vendée. Entre production et herborisation, le temps consacré aux plantes l'a naturellement conduit vers la transmission des savoirs sous forme de stages ou de cours de botanique appliqués à l'usage des plantes. Par ailleurs il réalise des inventaires et des expertises botaniques et conduit des programmes de réintroduction de la flore spontanée, ou d'aménagement paysager avec des plantes

locales dans les zones urbaines.

Dans les campagnes, en bord de mer, dans les tourbières ou dans les forêts, des plantes poussent souvent avec diversité. Depuis toujours l'homme entretient un lien particulier avec celles

qu'il côtoie pour se nourrir, se soigner ou encore pour construire ou se vêtir... La déconnexion avec le monde rural et encore plus lointain, avec celui des sociétés de chasseurs/cueilleurs nous éloigne petit à petit des plantes et de leurs usages.

Nous espérons par ce stage, rendre les participants plus autonomes dans la reconnaissance botanique pour pouvoir utiliser un panel d'espèces suffisants pour leur santé, leur alimentation ou leur bien-être.

Nous verrons en détail, les différentes techniques de séchage, le stockage, et certaines transformations (alcoolature, teinture, macération oléique, cérat...). Enfin, un temps conséquent sera accordé à la présentation d'ouvrages de référence.

La botanique : nous pensons que pour bien utiliser une plante, il faut avant tout, savoir bien la reconnaître pour éviter les confusions. Nous aborderons donc la morphologie des plantes particulièrement celle des fleurs et des fruits dans le but d'utiliser des ouvrages de détermination.

L'herboristerie : le jardin des Herbes de Vie, est le lieu d'une production artisanale de plantes médicinales depuis une trentaine d'années. Il se compose d'un séchoir, d'un stockage et d'un atelier adapté principalement à la confection de tisane.

Ce stage permettra aux plus néophytes comme aux personnes ayant déjà quelques connaissances de reproduire à petite échelle le fonctionnement d'une herboristerie pour un usage domestique ou professionnel et d'obtenir des plantes de qualité des espèces récoltées en respectant les réglementations.

Voici quelques points importants du programme proposé :

Visite de l'herboristerie, présentation du séchoir, du stockage et de l'atelier. Présentation du jardin de production et des collections.

Initiation à la botanique : organisation du monde végétal, vocabulaire morphologique, détail des principales familles. Présentation des outils de détermination.

Balade botanique, première utilisation des ouvrages de reconnaissances. Commentaires sur les usages.

Atelier cueillette, geste et outils. Transformation : macération solaire, teinture, distillation, cérat de Gallien...

Balade botanique dans un milieu naturel. Utilisation des clés de détermination et commentaires sur les usages.

Fabrication d'un sirop.

Bibliographie commentée.

Contenu pédagogique

Séance n°1

Durée 3h30 Mercredi 26 mai matin : le séchoir

Objectifs pédagogiques :

Être capable de réunir le matériel de qualité pour la construction d'un séchoir et d'un stockage : choix des essences et des sections de bois, types de toiles, système de déshumidification...

Être capable d'évaluer un matériel de tri en fonction de l'importance de son projet.

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

Présentation du contenu de la formation et évaluation des attentes des stagiaires suivant leurs projets de culture.

Rappels de la réglementation sur la production et la cueillette de plantes.

Présentation du séchoir, du lieu de stockage et des outils de tri de la ferme-école de Mercin.

Présentation du jardin, de ses différents micro-biotopes : plantes de soleil, d'ombre, de milieu humide, de butte sèche.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation de la formation et des formateurs en salle. Présentation du séchoir, du stockage et des outils dans l'herboristerie. Sortie dans le jardin de la Ferme-école pour la présentation des micro- milieux.

Type de séance : Présentiel

Séance n°2

Durée 3h30 Mercredi 26 mai après-midi: le règne végétal

Objectifs pédagogiques :

Être capable de comprendre l'organisation du monde végétal du règne à l'espèce.

Être capable de comprendre les bases du vocabulaire morphologique des plantes vasculaires.

Contenus :

Définition des plantes vasculaires, des plantes cryptogames, des plantes phanérogames, des mono et des dicotylédones.

Détails de la morphologie et de la reproduction des cryptogames vasculaires. Détails de la morphologie et de la reproduction des phanérogames.

Notion de famille, de genre et d'espèce.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation en salle des notions d'organisation du monde végétal. Production de schémas sur tableau pour définir la morphologie végétale.

Présentation de photos des différentes parties des végétaux, projetées sur grand écran.

Type de séance : Présentiel

Séance n°3

Durée 3h30 Jeudi 27 mai matin: la morphologie des plantes

Objectifs pédagogiques :

Être capable d'identifier et de nommer sur le terrain les différentes parties morphologiques des plantes vasculaires.

Contenus :

Apprendre à repérer les différents organes des plantes vasculaires sur des espèces fréquentes.

Repérer les variations possibles.

Présentation sur le terrain des principaux organes souterrains, végétatifs et reproductifs.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Sortie sur le terrain pour observer la morphologie des plantes. Présentation des outils d'aide à l'observation (loupes, microscope de poche, pinces, aiguilles...). Exercices de recherche et de classement des grands types de feuilles et de fleurs dans le jardin de la ferme-école de Mercin.

Type de séance : présentiel

Séance n°4

Durée 3h30 Jeudi 27 mai après-midi: la cueillette

Objectifs pédagogiques :

Être capable de récolter et préparer du matériel végétal médicinal en milieu naturel.

Être capable de le préserver jusqu'au retour de cueillette.

Être capable de préparer et de mettre différentes parties de plantes au séchoir pour préserver une qualité optimum.

Contenus :

Apprendre à récolter les parties de plante recherchées, à les préparer, les sécher pour garder la meilleure qualité et la garder dans un bon état sanitaire.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Sortie sur le terrain pour récolter des plantes médicinales. Présentation des outils de cueillette. Présentations et récoltes de différentes parties de plantes médicinales communes.

Atelier d'effeuillage et de mondage. Mise au séchoir.

Type de séance : présentiel

Séance n°5

Durée 3h30 vendredi 28 mai matin : la clé de détermination

Objectifs pédagogiques :

Être capable d'identifier les plantes sauvages à l'aide de clés de détermination.

Être capable de reconnaître 3 des 10 familles botaniques les plus fréquentes.

Contenus :

Présentation et description de l'utilisation des clés de détermination. Exercices d'identification.

Description détaillée de 3 familles botaniques : les lamiacées, les rosacées, les fabacées.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Exercices de détermination sur le terrain, d'abord collectifs puis par petits groupes à l'aide des clés offertes aux stagiaires.

Présentation in situ de 3 familles botaniques. Exercice de recherche de plantes appartenant aux familles concernées.

Type de séance : présentiel

Séance n°6

Durée 3h30 vendredi 28 mai après-midi: la distillation

Objectifs pédagogiques :

Être capable de récolter et de préparer des plantes pour les distiller.

Être capable de mener une distillation artisanale pour obtenir un hydrolat.

Contenus :

Présentation des différentes méthodes de distillation et des différents types d'alambics (à feu nu, à la vapeur, à colonnes...). Présentation et utilisation d'un alambic en cuivre à feu nu.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Exercice de récolte au jardin de la ferme-école.

Évaluation de la qualité de la récolte.

Atelier de distillation dans l'espace d'herboristerie.

Type de séance : présentiel

Séance n°7

Durée 3h30 samedi 29 mai matin : sortie botanique sur la journée

Objectifs pédagogiques :

Être capable de reconnaître 3 nouvelles familles botaniques : les apiacées, les brassicacées, les caryophyllacées.

Être capable de faire un diagnostic écologique pour évaluer la qualité d'un site de cueillette.

Conforter la maîtrise des clés de détermination.

Contenus :

Évaluer les problématiques liées à la détermination chez les participants. Repérer les lacunes dans le vocabulaire morphologique. Présentation détaillée des 3 nouvelles familles. Exercices de détermination. Présentation des notions de dynamique de végétation et de lecture de paysages.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Quiz morphologique sur des espèces déjà observées. Présentation de nouvelles familles sur le terrain. Exercices de détermination pour trouver le genre et l'espèce d'échantillons de ces nouvelles familles. Explication du fonctionnement successif des prairies, des fruticées, des forêts pour en cerner les évolutions. Appréhender le relief, l'hydrographie, la végétation, les voies de communication, les constructions... Pour évaluer les potentielles sources de pollution.

Type de séance : présentiel

Séance n°8

Durée 3h30 samedi 29 mai après-midi : sortie botanique sur la journée - suite

Objectifs pédagogiques :

Être capable de reconnaître les principales espèces médicinales sous un climat tempéré/continental.

Être capable de les récolter, de les sécher et d'en donner les principales propriétés médicinales.

Contenus :

Présentation sur le terrain d'une quinzaine d'espèces (aubépine à un style, frêne élevé, lotier corniculé, rosier des chiens, plantain lancéolé...), explications sur les périodes de cueillette des feuilles, des sommités ou des bouquets fleuris et des fleurs.

Explication des principales propriétés médicinales.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Balade botanique commentée, appliquée à l'usage médicinale des plantes sauvages.

Type de séance : présentiel

Séance n°9

Durée 3h30 dimanche 30 mai matin : fabrication de cérat

Objectifs pédagogiques :

Être capable de fabriquer un baume cosmétique à partir de l'hydrolat obtenu par la distillation du jour 3.

Connaître la législation relative à la vente de produits cosmétiques.

Être capable de confectionner une alcoolature.

Contenus :

Présentation des différents ingrédients d'un cérat de Gallien : la cire, les huiles, les hydrolats. Les ustensiles nécessaires. Les règles d'hygiène. Fabrication d'un cérat. Présentation du protocole de fabrication d'une alcoolature. Ingrédients et ustensiles.

Fabrication d'une alcoolature. Présentation de la réglementation cosmétique.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Partie théorique de présentation suivie d'ateliers pratiques et participatifs de préparation et de transformation dans les locaux de la ferme-école.

Type de séance : présentiel

Durée 3h30 dimanche 30 mai après-midi : les critères de qualité des plantes sèches

Objectifs pédagogiques :

Être capable d'évaluer la qualité, de trier et d'ensacher les plantes mises au séchoir le jour 2.
Être capable de reconnaître 4 nouvelles familles botaniques : les renonculacées, les gentianacées, les rubiacées, les solanacées.
Être capable de reconnaître les principaux risques de confusions avec des plantes toxiques.
Conforter la maîtrise des clés de détermination.

Contenus :

Apprendre à reconnaître les critères d'une plante bien séchée. Les méthodes pour monder les plantes sèches. Les différents contenants pour ensacher les plantes sèches. Évaluer les problématiques liées à la détermination des espèces par les participants. Repérer les lacunes dans le vocabulaire morphologique. Présentation détaillée des 4 nouvelles familles. Exercices de détermination. Présentation des espèces toxiques présentant des risques de confusion avec les plantes utilisées.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation de différentes plantes bien séchées dans le séchoir. Atelier participatif de mondage et passage au crible ou au tamis. Présentation de nouvelles familles sur le terrain. Exercices de détermination pour trouver le genre et l'espèce d'échantillons de ces nouvelles familles.

Présentation des principales plantes toxiques dans le jardin avec les critères de discrimination.

Type de séance : présentiel

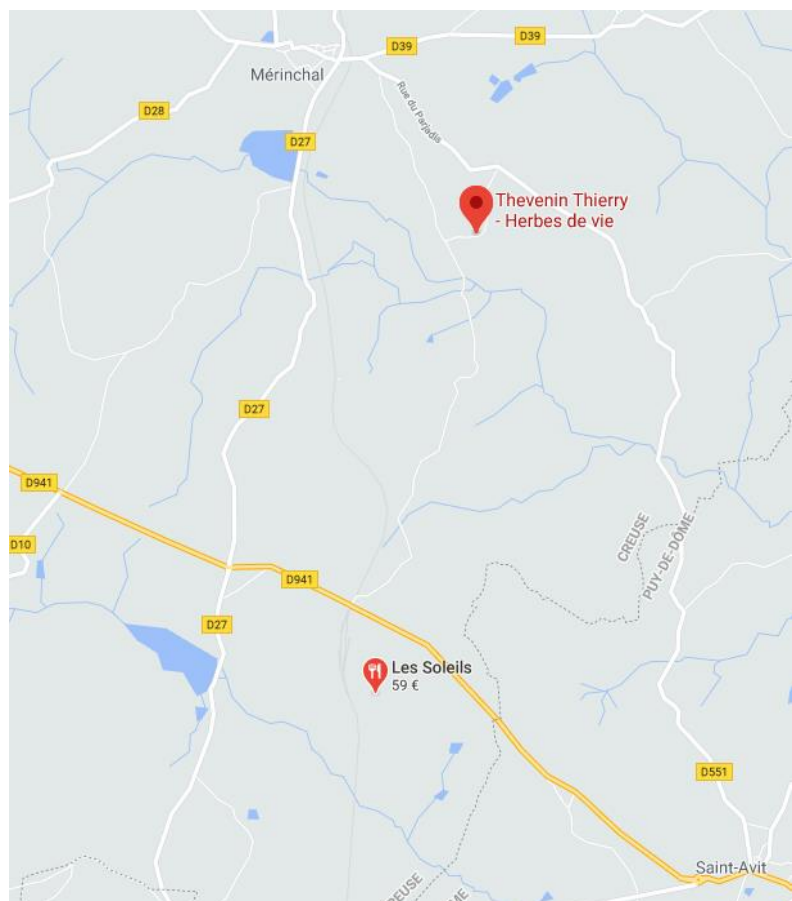
Lieu du stage : Ferme-Ecole de Mercin, 23420 Mérinchal

Aucun transport en commun ne dessert Mercin.

Vous pouvez cependant prendre le car (un par jour, mais tous les soirs de la semaine) Ligne R17 Clermont-Ferrand (gare) - Felletin et dont les horaires sont ci-dessous. Arrêt : Mérinchal - Létrade. Mercin est à trois kilomètres et l'auberge "Les Soleils" à environ un kilomètre. Vous pouvez appeler et nous ferons notre possible pour venir vous chercher, mais sans garantie.



LIGNE bus 17 DU 13-12-2020 AU 2-07-2021.



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 Soleils**", situé à Marlanges, à quelques kilomètres de la Ferme-École de Mercin. Celui-ci offre, dans un cadre sympathique, le choix entre des chambres individuelles, des dortoirs et des emplacements de camping ou de camping-car, le tout pour un prix modique. Veuillez prendre directement contact avec "Les Soleils" pour organiser et régler votre hébergement une fois votre inscription validée.

Contact par téléphone au 07 84 44 62 86 et surtout par messagerie : [**contact@lessoleils.com**](mailto:contact@lessoleils.com)

Les repas de midi sont pris en commun soit à la ferme-école de Mercin, soit sur le terrain. "Les Soleils" les prépare pour 11€. Réservez directement vos repas avant le stage en contactant le gîte.