



FORMATION

Aux plantes sauvages comestibles (cursus complet sur 2 modules)

Description : Formation aux techniques de reconnaissance des familles de plantes comestibles, et des plantes les plus courantes. Initiation aux différents usages (soins, hygiène, alimentaire, ignition, etc), découverte quelques principes de cuisine. Savoir retransmettre ces enseignements. Une attestation de suivie de formation initiale et de réussite au contrôle de connaissance (si validé) sera remis à la fin de la formation.

Attendus du programme complet :

- ~ Acquérir les connaissances techniques permettant la reconnaissance, le traitement des plantes sauvages comestibles et la cuisine de celles-ci.
- ~ Développer le savoir en matière de connaissance des plantes du milieu naturel, de besoins alimentaires, d'autonomie, de diététique, d'économie dans l'approvisionnement. Intégrer la notion nature/bien-être/santé. Pouvoir transmettre ces notions.
- ~ Accroître la conscience que l'on peut avoir de son environnement et le respect la nature, dans une démarche d'éducation à l'environnement vers un développement durable. Intégrer la notion de reconnection à la nature et savoir la transmettre.

Catégorie d'actions (art 6353-1) :

6° Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

14° Actions de formation continue relatives au développement durable et à la transition énergétique.

Formatrice: « Hildegard » Laurence Talleux, formatrice spécialisée en plantes sauvages comestibles, auteure, conférencière, guide de randonnée, monitrice de vie en pleine nature titulaire d'une formation professionnelle en aromathérapie et phytothérapie, d'un BPJEPS « activités de randonnée », d'un BPJEPS « Education à l'environnement vers un développement durable ».

Informations : Par téléphone au 0625676450, ou sur le site internet echappeessauvages.org

Inscriptions : Pour les particuliers, sur le site internet.

Pour les structures ou les entreprises, devis sur demande, inscriptions par retour de devis et règlement sur facture



Module 1 : FORMATION INITIALE

Se déroule durant un stage de 5 jours. En structure et en immersion dans la nature.

Découverte des plantes sauvages comestibles courantes, les reconnaître et les utiliser dans une démarche respectueuse de l'environnement. Savoir utiliser et transmettre ces informations dans le cadre d'une pratique professionnelle.

- => 5 journées complètes sur le terrain et en cuisine. (repas du midi compris)
- => des supports pédagogiques sur les plantes abordées et les recettes.
- =>des cours sur les familles de plantes, les bases de botanique.
- => des informations sur les liens entre l'homme et la nature.
- => Transmissions des bonnes pratiques relatives à la vie en pleine Nature.

Module 2 : FORMATION COMPLEMENTAIRE

Se déroule durant un stage de 5 jours en structure.

Approfondissement de l'utilisation des plantes sauvages au quotidien, selon les besoins nutritionnels et sur différents usages dans une démarche respectueuse de l'environnement. Savoir utiliser et transmettre ces informations dans le cadre d'une pratique professionnelle.

- => accessible après la formation initiale
- => 5 journées complètes sur le terrain, en atelier et en cuisine. (repas du midi compris)
- =>des fiches techniques sur les besoins nutritionnels.
- =>des cours sur le conditionnement et sur les différents usages.
- => des informations sur les liens entre l'homme et la nature.
- => Transmissions des bonnes pratiques relatives à la vie en pleine Nature.



MODULE 1 : FORMATION INITIALE

Connaître et utiliser les plantes sauvages comestibles

Le module 1 du PROGRAMME D'APPRENTISSAGE a pour objectif de former les participants aux rudiments de botanique, à la vulgarisation de la présentation des plantes pour un large public, à la connaissance, à la récolte et à l'utilisation des plantes sauvages comestibles.

Niveau de connaissance préalable : Niveau VI.

Durée : 5 jours de stage. 36h de formation au total.

Tarif : 643 € euros (repas du midi compris)

Lieux : au siège de l'association ou autre à définir

Déroulement :

Avec déplacement en covoiturage si nécessaire pour aller sur les lieux de récolte.

- Une journée type : Cours le matin, repas du midi pris sur place. Après midi de découverte sur le terrain et en atelier, récolte et réalisation d'un plat à base de plantes sauvages comestibles.
- Fourniture de support pédagogiques (livres et fiches)

Contenu pédagogique:

- Apprentissage des techniques d'identifications des plantes et principes de précautions pour les récoltes.
- 5 familles de plantes détaillées, 30 plantes des plus communes abordées et expérimentées en détails (reconnaissance et utilisations).
- Mise en évidence des risques de confusions, reconnaissance d'une dizaine de plantes toxiques.
- Diverses thématiques abordées: les aromatiques, les arbres, les fleurs, les baies, les feuilles, les graines, les racines, les plantes médicinales, et de nombreuses recettes de cuisine.
- Apprentissage de clés pour transmettre de façon simple et pédagogique les informations sur les plantes sauvages comestibles.

Suivi et évaluation : Mise en situation en fin de formation. Questionnaire de fin de formation permettant d'évaluer les acquis. Remise en fin de module d'une attestation de formation mentionnant les objectifs de la formation, la nature et la durée de celle-ci et la réussite de l'évaluation des acquis.

Objectifs : Développer le savoir en matière de connaissance des plantes du milieu naturel, d'autonomie alimentaire, de diététique, d'économie dans l'approvisionnement. Acquérir les connaissances techniques permettant la reconnaissance, le traitement des plantes et la cuisine de celles-ci pour pouvoir les transmettre. Intégrer la notion nature/bien-être/santé. Accroître la conscience que l'on peut avoir de son environnement et le respect la nature, dans une démarche d'éducation à l'environnement vers un développement durable. Savoir retransmettre ces connaissances à un large public.

MODULE 2 : FORMATION COMPLEMENTAIRE

Connaître, se nourrir et vivre au quotidien avec les plantes sauvages comestibles

Le module 2 de la formation a pour objectif de former les participants aux principes de nutrition et à l'utilisation des plantes sauvages de différentes façon, à la vulgarisation de la présentation des plantes pour un large public, à la connaissance, à la récolte et à l'utilisation des plantes sauvages comestibles.

Niveau de connaissance préalable : Avoir suivi le module 1 FORMATION INITIALE

Durée : 5 jours de stage. 36h de formation au total.

Tarif : 643 € euros (repas du midi compris)

Lieux : au siège de l'association ou autre à définir

Déroulement :

Avec déplacement en covoiturage si nécessaire pour aller sur les lieux de récolte.

- Une journée type : Cours le matin, repas du midi pris sur place. Après midi de découverte sur le terrain et en atelier, récolte et réalisation d'un plat à base de plantes sauvages comestibles.
- Fourniture de support pédagogiques (livres)

Contenu pédagogique:

- 5 familles de plantes détaillées, 30 plantes des plus communes abordées et expérimentées en détails (reconnaissance et utilisations).
- Les besoins nutritionnels en détails et comment les satisfaire.
- Apprentissage de la bonne gestion des cueillettes pour compléter son alimentation.
- Apprentissage de clés pour transmettre de façon simple et pédagogique les informations sur les plantes sauvages comestibles
-

Suivi et évaluation : Mise en situation en fin de formation. Questionnaire de fin de formation permettant d'évaluer les acquis. Remise en fin de module d'une attestation de formation mentionnant les objectifs de la formation, la nature et la durée de celle-ci et la réussite de l'évaluation des acquis.

Objectifs : Développer le savoir en matière de connaissance des plantes du milieu naturel, d'autonomie alimentaire, de diététique, d'économie dans l'approvisionnement. Acquérir les connaissances techniques permettant la reconnaissance, le traitement des plantes et la cuisine de celles-ci pour pouvoir les transmettre. Intégrer la notion nature/bien-être/santé. Accroître la conscience que l'on peut avoir de son environnement et le respect la nature, dans une démarche d'éducation à l'environnement vers un développement durable. Savoir retransmettre ces connaissances à un large public.

