

# Connaître et utiliser les principales plantes comestibles et médicinales

Durée
7 sessions de 2 jours, soit 14 jours (98 heures)
Public
Adultes, professionnels de la restauration, du bien être ou personnes en reconversion professionnelle
Prérequis
Aucun
Format
Présentiel
Dates et lieu
Mars à octobre A Perrier et alentours
Prix
Tarif net de taxes : 1500 euros par personne En intra : me consulter
Nombre de participants
Minimum : 1 Maximum : 8
Adaptation
À étudier en amont de la formation avec le formateur

## Contexte :

Vous souhaitez devenir autonome dans la reconnaissance et l'utilisation des plantes sauvages comestibles et médicinales et vous démarquer en développant votre créativité ? Vous avez à cœur de mettre en valeur les produits de votre terroir ? Vous voulez proposer une cuisine saine, riche en saveurs et en couleurs renouvelée au fil des saisons ? Vous souhaitez acquérir davantage d'autonomie en matière de santé et de soins naturels ? Cette formation est faite pour vous ! Je vous propose d'acquérir de nouvelles compétences à partir d'une méthode simple et éprouvée, basée sur nos sens. La mémorisation est facilitée par la répétition, avec essentiellement de la pratique sur le terrain dans des milieux variés. Faites votre marché dans la Nature, elle est là, généreuse, tout près de chez vous !

## Objectifs de la formation :

- Identifier les principales plantes comestibles et médicinales sur le terrain en écartant tout risque de confusion.
- Associer leurs différents milieux, en lien avec la nature du sol, l'orientation, l'ensoleillement, l'altitude, le climat (notions d'écologie).
- Maîtriser la réglementation et les règles de cueillette.
- Reconnaître les plantes toxiques.
- Appliquer les principes d'une cueillette respectueuse.
- Découvrir les principales techniques de conservation des plantes.
- S'approprier les bases de la cuisine des plantes sauvages par les 5 saveurs et leurs utilisations dans des préparations culinaires.
- Fabriquer des remèdes simples comme des macérations huileuses, des alcoolatures, des sirops et des onguents avec les plantes médicinales.

## Méthodes pédagogiques et suivi :

- Exposés oraux, échanges et questionnements mutuels.
- Exercices sur le terrain.
- Travail personnel en intersession (herbier, monographie).

## Modalités d'évaluation :

- Évaluation orale des acquis à la fin de chaque session.
- Rédaction de monographies.
- Questionnaire de satisfaction.

## Attestation / Certification :

- Certificat de réalisation de fin de formation.

## Intervenant

Guy LALIÈRE

Tél : 06 22 86 60 35

Mail : guy.laliere@gmail.com

### Programme de la formation :

---

- Sorties de terrain avec présentation des plantes sauvages comestibles et médicinales suivant leur milieu, en fonction des saisons et des conditions météorologiques :
  - Rebrassage systématique des acquis dans des contextes différents lors des sorties, la répétition étant essentielle afin de réussir à identifier les plantes sans risque d'erreurs.
  - Exercices de reconnaissance des plantes avec des moyens d'identification basés sur nos sens.
  - Entraînement à l'utilisation de clés de détermination simples.
  - Exercices de classification des plantes par familles.
  - Exercices de repérage des plantes par milieux.
  - Pratique de la cueillette dans le respect des réglementations et des bonnes pratiques.
- Identifier des plantes toxiques et risque de confusion avec certaines plantes comestibles, moyens pour les différencier.
- Connaître les plantes sauvages protégées au niveau national, régional ou départemental.
- Participer à des ateliers de mise en pratique : cuisine sauvage et/ou préparation de remèdes simples.
- Prospector des sites de cueillette de proximité avec le lieu de résidence des stagiaires selon la demande.
- Réaliser un herbier photo des 4 saisons car il est important d'observer les plantes à différents stades d'évolution.
- Réaliser, entre 2 sessions, des monographies des plantes étudiées sur le terrain.
- Découvrir les principales techniques de conservation des plantes cueillies.
- Partage de ressources documentaires : bibliographie, liens internet.
- Clôture de la formation
  - Évaluation orale des acquis du ou de la stagiaire à la fin de la session.
  - Bilan oral des acquis en fin de formation et questionnaire de satisfaction.
  - Remise d'une attestation de fin de formation à l'issue de celle-ci.

### Informations complémentaires :

---

Cette formation se déroulera à Perrier (63500) et sur différents lieux du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne et alentours.

Les repas ne sont pas compris mais lors de certaines sessions plantes comestibles, vous pourrez déguster vos préparations. Le matériel est fourni pour les sessions plantes médicinales.

*Dates :*

*Créé le 21/05/2021*

*MAJ le 04/06/2021*