

## 2024-F-PAM1 à 4

# Reconnaissance des plantes sauvages et comestibles

Savoir identifier, cueillir et conserver les plantes sauvages  
Comestibles et médicinales



**Public** : Tous publics.

**Pré-requis** : Aucun – niveau débutant

### Objectifs pédagogiques

- Identifier et collecter les plantes comestibles présentes dans son environnement
- Utiliser les propriétés médicinales des plantes identifiées selon les besoins
- Sélectionner et bouturer des plantes
- Confectionner des soins et produits à base de plantes (onguent, teinture mère, tisane)

### Programme : 4 journées, une par saison

Printemps : les jeunes pousses / Été : flore du solstice / **Automne : flore d'automne** / Hiver : les racines

**Matin** : Balade, récolte avec identification des plantes sauvages comestibles du jardin, de leurs intérêts gustatifs, des risques de confusions. Préparation et dégustation de la salade du jour avec la récolte du jour

**Après midi** : différentes techniques de conservation, multiplication... sont abordées permettant une appropriation des plantes observées dans la matinée et en lien avec la saison :

- Techniques de multiplication des plantes
- Techniques de séchage et de conservation
- Fabrication d'un macéreur huileux, d'un baume végétal, d'un soin végétal, d'un onguent ou d'une teinture mère

### Moyens pédagogiques

Un livret pédagogique en format papier est remis à chaque stagiaire en début de formation. Il regroupe les informations théoriques de la formation. Des temps de pratique permettent d'acquérir les gestes techniques et d'assimiler les notions abordées. Chaque formateur est un expert de son domaine. Avec son expérience et son savoir-faire, il accompagne les stagiaires dans le développement des compétences.

### Modalités d'évaluation :

Chaque stagiaire est évalué à tout moment par le formateur par le questionnement, l'observation, la vérification de l'apprentissage des gestes techniques, et par une évaluation formative ou autoévaluation en fin de stage.



### Les intervenants pédagogiques

Monique Forestié

Herbaliste et productrice des SIMPLES

Un petit panier pour la récolte, un flacon en verre teintée de 200ml pour partir avec un échantillon, un sécateur, des bottes et vêtements chauds en cas de pluie.

### Inscription obligatoire pour les 4 journées

	Durée		Coût du cycle*
19/09/2024	7h	09350 Castex	Particulier : 60€ Professionnels : VIVEA, OPCO (sur devis)

*\*+adhésion annuelle à la fédération de 25€*