

On est souvent loin d'imaginer toute la diversité de plantes sauvages, aromatiques, médicinales ou comestibles, présentes sur son terrain ! Cette formation vous permettra de mieux connaître votre environnement, son potentiel de culture et de cueillette, les bienfaits des plantes sauvages, mais aussi d'imaginer des animations à la ferme ou encore une activité de transformation !

La formation alterne théorie et pratique au travers des sorties terrain et travaux pratiques, qui se feront grâce aux plantes récoltées.

L'ensemble de ce cycle de 3 formations est animé par Florence FAURE-BRAC, botaniste spécialisée en plantes sauvages -Lo Gararòt - Herborisations gourmandes.

## D11 • Reconnaître et utiliser les plantes sauvages comestibles et médicinales de son exploitation



**Durée** 4 jours

**DATES** 29 & 30 Mars -  
21 & 22 Avril  
2022

**Lieux** chez les stagiaires  
et en salle



**Objectifs**

- S'approprier des méthodes de détermination des plantes sauvages dans leur milieu et des méthodes de vérification (comestibilité, propriétés médicinales).
- Connaître les règles de cueillette.
- S'initier à l'utilisation des plantes sauvages dans le respect de la réglementation en vigueur.

### Programme

- **Sorties terrain** : Lecture du paysage, éléments de botanique, observation et description des différentes espèces, potentiel de cueillette du site, règles de cueillette
- **Travaux pratiques** : préparations à froid (séchage, macérations dans l'eau, l'huile, le vinaigre) pour plantes médicinales, et diverses recettes de cuisine, en fonction de la cueillette !

## D12 • Transformer les plantes médicinales sauvages

**Durée** 1 jour

**DATE** 28 Avril 2022

**Lieux** chez les stagiaires

**Pré-requis** : avoir déjà participé à la formation D11 "Reconnaître et utiliser les plantes sauvages"

**Objectifs**

- Apprendre à réaliser des transformations plus complexes, dans le respect de la réglementation en vigueur

### Programme

- Réalisation de transformations à base de plantes médicinales à chaud et à froid (sirop, onguent, cataplasme, alcoolature).
- Notions sur la réglementation de la vente de plantes médicinales.
- Introduction aux règles d'hygiène (méthode HACCP et Plan de Maitrise sanitaire)

## D13 • Botanique et cueillette sauvage au Mont Aigoual

**Durée** 1 jour

**DATE** 24 Juin 2022

**Lieu** Mont Aigoual

**Pré-requis** : avoir déjà participé à la formation D11 "Reconnaître et utiliser les plantes sauvages"

**Objectifs**

- Apprendre à déterminer les plantes d'un milieu sauvage montagnard.

- Être capable de trouver des informations sur la réglementation de la cueillette en milieu sauvage, et en particulier dans le Parc national des Cévennes.
- Ancrer des gestes de cueillette respectueux de la ressource naturelle.

### Programme

Lecture de paysage, détermination et reconnaissance d'espèces sauvages, notion de milieu naturel, règles de cueillette en milieu sauvage, statut de protection des plantes.