

Ateliers Néo'phyte - 1^{ère} année

Session 2 020 / 2 021

*A la découverte des plantes sauvages,
comestibles et médicinales du Libournais*



Ateliers Néo'phyte 1 – Session 2 020 / 2 021

Les ateliers Néo'phyte : pour quoi faire ?

Les Ateliers Néo'phyte sont un espace d'**échange**, de **partage** et de **transmission des savoirs** autour du **monde végétal** dans un cadre **pédagogique et convivial**. Les Ateliers proposent une formation à la **botanique de terrain** pour gagner en autonomie dans la reconnaissance et l'utilisation des **plantes sauvages, comestibles et médicinales**.



A l'issue de cette formation, les participants deviennent capables d'identifier **une cinquantaine d'espèces** courantes et d'en connaître le rôle écologique, quelques utilisations possibles au **jardin**, en **cuisine** ainsi que leurs principales **vertus médicinales**.

Les ateliers Néo'phyte : pour qui ?

Les ateliers Néo'phyte s'adressent à toutes personnes, **sans condition d'âge ni de connaissance**, s'intéressant à la flore locale ou souhaitant y être initiée. Aucune compétence préalable n'est requise, si ce n'est une certaine curiosité pour la **nature de proximité**. Le désir d'apprendre et de partager ses connaissances ou ses interrogations en matière de **flore sauvage et d'environnement** doit être la principale motivation des participants.



La promotion Néo'phyte 2018 (repas de fin d'année !)

Les ateliers Néo'phyte : comment ?

La détermination des plantes sauvages ne s'improvise pas, surtout lorsque notre santé est en jeu ! Les ateliers Néo'phyte vous initieront progressivement aux **outils et méthodes de la botanique pratique** en alternant

- **Sorties** de terrain (15h)
- **Cours** en salle (15h)
- **Ateliers de transformation** des plantes (15h)

A l'issue de cette première année, les participants disposeront de bases solides leur permettant de réaliser en autonomie leurs premières préparations en toute sécurité et de manière responsable vis-à-vis des écosystèmes locaux.



Les locaux (cuisine et salle de formation) aimablement mis à disposition par l'association Isle et Dronne.

Les ateliers Néo'phyte : où et quand ?

Les Ateliers ont lieu de **janvier 2020 à juin 2021** à raison de **deux séances par mois**, les samedis matin entre **9h et 12h** (ou les samedis après-midi 14h-17h si constitution d'un deuxième groupe - voir planning prévisionnel pour les détails)

Les Ateliers Néo'phyte sont aimablement hébergés dans les locaux de l'association Isle et Dronne situés en face du Moulin de Porchères 3, *le barrage* – 33 660 Porchères.

Planning prévisionnel¹ 2 020 / 2 021

Mois	Date	Horaires	Thème	Durée /Cumul
Déc.	Samedi 5/12	15h-17h	Présentation des Ateliers / Inscriptions (Association Isle et Dronne – 33 660 Porchères)	-
Janvier	Samedi* 9/01	9h-12h 14h-17h	Focus : Qu'est-ce qu'une plante ? Portrait de plantes : Plantains et compagnie Focus : Pour et contre l'usage des plantes sauvages ? Portrait de plantes : Orties et compagnie	6h/6h
	Samedi* 23/01	9h-12h 14h-17h	Focus : Pourquoi les plantes soignent ? Portraits de plantes : Pissenlits et compagnie Focus : A propos de la toxicité des plantes Portraits de plantes : Le top 10 des plantes toxiques	6h/12h
Février	Samedi* 6/02	9h-12h 14h-17h	Focus : Apprendre à lire une feuille Portraits de plantes : Ronce et compagnie Focus : Apprendre à lire une fleur Portraits de plantes : Lierre terrestre et compagnie	6h/18h
	Samedi 20/02	9h-12h	Sortie : Reconnaissance de plantes sauvages	3h/21h
Mars	Samedi 6/03	9h-12h	Sortie : Reconnaissance de plantes sauvages	3h/24h
	Samedi 20/03	9h-12h	Atelier : Salade sauvage - De la cueillette à l'assiette	3h/27h
Avril	Samedi 3/04	9h-12h	Atelier : Pestos et tapas à base de plantes sauvages	3h/30h
	Samedi 17/04	9h-12h	Atelier : Autour de l'ortie et du pissenlit	3h/33h
Mai	Samedi 1/05	9h-12h	Atelier : Autour du plantain	3h/36h
	Samedi 15/05	9h-12h	Atelier : Autour du sureau noir	3h/39h
	Samedi 29/05	9h-12h	Sortie : Détermination de plantes sauvages	3h/42h
Juin	Samedi 12/06	9h-12h	Sortie : Détermination de plantes sauvages	3h/45h
	Samedi 19/06	9h-16h	Journée de synthèse et clôture Néo'phytes 1 et 2	5h/50h

* Pour le groupe n°2 (groupe de l'après-midi), les journées complètes auront lieu le dimanche de 9h à 17h

¹ Les dates sont fixées ; seuls les contenus peuvent faire l'objet de légères accommodations.

Les groupes

Les groupes sont limités à **12 participants**. En fonction du nombre de personnes intéressées, un **deuxième groupe** pourra être constitué (à partir de 8 personnes) sur le même calendrier prévisionnel les **samedis après-midi** (14h-17h).

Les très journées entières auront lieu le samedi pour le groupe 1 et le dimanche pour le groupe 2. Si une ou plusieurs dates ne conviennent pas, les participants peuvent demander à changer de groupe à titre exceptionnel.

Les tarifs

Le cout des Ateliers Néo'phyte 1 est de **400 euros** pour l'année pour un total de 50 heures. Les participants ont la possibilité de régler en 2 fois. Les Ateliers Néo'phyte rentrent dans le domaine des « loisirs et du développement personnel » et ne sont donc pas finançables via le CPF (Compte Personnel de Formation).

Les contenus

1-Les cours de botanique

Pas toujours simple de se repérer dans l'« *Uni-vert* » des plantes ! Ici, nulle prétention à devenir spécialiste en botanique mais, plus modestement, il s'agit d'acquérir **les bases de l'observation** des plantes, d'en comprendre **l'organisation, l'anatomie et le fonctionnement**.

Les cours ont lieu en salle, à partir de **différents supports** : diaporama, mémo plantes sauvages, mémo plantes toxiques, ressources internet, bibliographie. Les notions abordées se veulent pratiques dans la mesure où les connaissances délivrées visent à **identifier les plantes sauvages** dans leur environnement, à en **comprendre les propriétés** (toxicité / comestibilité, propriétés médicinales, au jardin) et leur **rôle écologique** dans la nature.

Chaque séance de 3 heures s'organise en deux temps (*Focus et Portrait de plante*)

Les « **Focus** » sont des éclairages sur des points particuliers liés à l'anatomie, le fonctionnement ou les propriétés des plantes sauvages rencontrées lors des sorties.

Les « **Portraits de plantes** » se concentrent sur une plante ou un groupe de plantes proches en précisant leurs critères de reconnaissance et leurs principaux usages. Des démonstrations

de préparations simples (alcoolatures, macérats, infusions) peuvent venir enrichir ces portraits.

Thèmes	Objectifs
Focus : Qu'est-ce qu'une plante ? Portrait de plantes : plantains et compagnie	Se forger une vision globale du monde végétal Connaître les plantains, leurs vertus et leurs usages
Focus : Pour ou contre l'usage des plantes sauvages ? Portrait de plantes : orties et compagnie	Connaître les bénéfiques et risques liés à l'usage des plantes Connaître l'ortie, ses vertus et ses usages
Focus : Pourquoi les plantes soignent ? Portrait de plantes : pissenlits et compagnie	Connaître le cycle sylvigénétique Connaître les pissenlits, ses vertus et ses usages
Focus : A propos de la toxicité des plantes Portrait de plantes : le top 10 des plantes toxiques	Comprendre la notion de toxicité et ses différentes formes Reconnaître les principales plantes toxiques
Focus : Apprendre à lire une feuille Portrait de plantes : ronce et compagnie	Connaître l'unité et la diversité des formes de feuilles Connaître la ronce, ses vertus et ses usages
Focus : Apprendre à lire une fleur Portrait de plantes : lierre terrestre et compagnie	Connaître l'organisation des fleurs et inflorescences Connaître le lierre terrestre, ses vertus et ses usages

2-Les sorties de terrain

Les sorties permettent la reconnaissance des plantes sauvages par la **mise en pratique** des éléments de cours. L'identification d'une plante passe par de nombreux indices : type d'environnement, port de la plante, morphologie des feuilles et des fleurs, plantes voisines, etc. L'objectif est d'être capable d'identifier **avec certitude** les plantes sauvages les plus communes et d'en connaître les **utilisations possibles** et / ou les **dangers associés**.

La notion de **familles botaniques** est abordée sur le terrain par l'observation directe des plantes modèles. Quatre familles de plantes sont détaillées : les **Lamiacées**, les **Brassicacées**, les **Astéracées** et la **Apiacées**. L'utilisation de guide de détermination ainsi que les applications sur téléphone portable est également abordée afin de fournir aux participants une diversité d'outils et de méthodes pour déterminer les espèces avec précision.



3-Les ateliers de transformation des plantes

Les ateliers sont des séances au cours desquelles les participants sont invités à « faire pour apprendre ». Il s'agit d'initier les participants à l'utilisation des plantes sauvages en **cuisine** et en **petites préparations médicinales** à partir de recettes et de techniques facilement réalisables et reproductibles. Les participants repartent avec des **savoirs**, des **savoir-faire** ainsi que leurs **réalisations**. Parallèlement à cette mise en pratique, une réflexion collective est menée sur les divers usages liés aux plantes sauvages : éthique, avantages, inconvénients, sécurité, rapport à la nature...



Quelques réalisations à base de plantes sauvages : *tapas au lierre terrestre, omelette sauvage, baume de pâquerette, teinture-mère d'ortie*

Préinscriptions et inscriptions

Les inscriptions définitives auront lieu le **samedi 5 décembre 2020** (15h-17h) au tiers lieu solidaire Pierre Barrau (Association Isle et Dronne) situé en face du Moulin de Porchères 3, le barrage 33 660 Porchères.

Après une présentation du contenu des Ateliers (programme, organisation, état d'esprit) et des éventuelles questions, les personnes qui le souhaitent pourront alors s'inscrire.

Il est vivement conseillé de se **pré inscrire** avant cette date pour toutes celles et ceux qui souhaiteraient réserver leur place. Une préinscription ne vous engage à rien mais vous rend prioritaire dans la mesure des places disponibles.

Pour se préinscrire

Par mail à l'adresse adn.conference@gmail.com en précisant bien vos nom, adresse postale et numéro de téléphone. Une confirmation vous sera envoyée rapidement.

Par téléphone au **06 70 82 75 22** (Bruno Wisniewski)

Les inscriptions s'effectuant en toute connaissance du programme de l'année et du calendrier, aucun remboursement ne sera effectué en cas d'abandon à la formation, sauf cas de force majeure.

Plus d'infos sur adnconference.fr rubrique Ateliers Néo'phyte

Contact

ADN Conférence : **A**nimation et **D**écouverte de la **N**ature

ADN conférence



Animation et Découverte de la Nature

Bruno Wisniewski

Tél : 06 70 82 75 22

adn.conference@gmail.com

adnconference.fr