

FORMATION BOTANIQUE 2021

Alpes Maritimes

Alain CRETON

FINALITES ET OBJECTIFS DE LA FORMATION

Du nouveau, la formation s'étend...



Comme l'an dernier, je vous propose un cycle de formation qui s'étalera sur presque une année, où nous étudierons à la fois le milieu méditerranéen côtier et collinéen, l'arrière-pays et tous les étages montagnards. Elle se déroulera sous forme de week-end ou de journées, un par mois en moyenne, de début mars à fin novembre.

Cette année, avec l'aide et l'apport de Julien, apprenti herbaliste et producteur de plantes, nous approfondirons les techniques de préparations de remèdes naturels, sous forme d'atelier cueillette et de transformation.

Nous proposons également un cycle d'initiation à la vannerie sauvage et traditionnelle.

Mais toujours dehors, sur le terrain

Il s'agit d'une formation de terrain. Les plantes seront abordées, telles qu'elles se présenteront à nous au cours de nos déplacements. Ce sont ces rencontres qui tisseront le fil de la journée. Nous pourrions tout aussi bien parler de biologie, de classification, de physiologie, de reproduction, d'adaptation, de phytosociologie ou de tout autre sujet connexe. Les propriétés médicinales et alimentaires seront particulièrement approfondies.

Nous aborderons systématiquement les choses sur un plan ethnobotanique, c'est à dire en privilégiant les plantes avec lesquelles, les hommes entretiennent ou ont entretenu une relation liée à un usage. On parlera de santé et de médecine, d'alimentation et d'agriculture, de drogue et de poison, d'artisanat, de sorcières. Lors des week-ends, nous prendrons le temps pour quelques interventions « en salle », pour parler des principales familles par exemple...

Il ne s'agit pas d'apprendre systématiquement le nom de toutes les plantes que nous croiserons. J'en suis bien incapable. Il s'agit d'acquérir les connaissances fondamentales indispensables pour évoluer et poursuivre son chemin dans le monde des plantes. Nous apprendrons à identifier par exemple les plantes au niveau des familles, souvent des genres mais seulement pour les espèces « ethnobotaniques » au niveau du nom d'espèce.

Notre région nous offre l'immense privilège d'un printemps qui dure quatre mois, depuis la mer jusqu'à la haute montagne. Des possibilités de cueillettes innombrables...près de quatre-vingt pour cent de la flore française.

Mon objectif est qu'une personne ayant suivi le cycle complet ait acquis toutes les connaissances fondamentales pour pouvoir approfondir le sujet de son choix dans le monde de l'ethnobotanique de façon parfaitement autonome.



QUESTIONS DIVERSES

Matériel

Si vous souhaitez prendre des notes, prévoyez un cahier rigide, des stylos de couleurs.

Pour ceux qui veulent faire un herbier de sorties, vous pouvez prélever une feuille, un fruit et le coller sur votre page avec du scotch...La photo est un bon moyen mais il faut noter les numéros des photos sur un carnet et noter le nom de la plante. Vous pouvez enregistrer si vous voulez mais ça va faire un paquet d'heures à gérer... D'une manière ou d'une autre choisissez la méthode que vous voulez mais il ne faut pas qu'elle accapare toute votre attention. Faites simple.

Vous l'avez compris, nous serons en extérieur. Chacun devra se munir d'un équipement de randonneur : chaussures, sacs à dos, veste imperméable, duvet, gourde, couteau, sac de cueillette...

Nuits et repas

Pour les nuits sous tentes, vous pouvez emporter votre matériel mais je peux vous en prêter (tentes, matelas). Je m'occupe aussi du matériel de cuisine et de la vaisselle.

Les bivouacs se dérouleront en montagne, chez Alain ou bien dans la ferme de plantes médicinales de Julien.

Lors des sorties à la journée, chacun apporte quelque chose et on met en commun. Lors des week-ends, je prends en charge tous les repas sauf le premier pique-nique. Nous cuisinerons ensemble des plats très simples à base de plantes sauvages mais aussi une ou deux recettes plus élaborées. Le montant de la participation pour ces repas apparaît dans le prix du séjour (voir plus bas).



Principes de la formation

Le principe de cette formation est d'accumuler une expérience concrète et pratique d'identification, de cueillette, d'utilisation et de transformation des plantes. Elle s'adresse à des personnes débutantes ou non, désireuses d'acquérir les bases indispensables en botanique et en ethnobotanique.

Lors des sorties, je vais beaucoup parler des propriétés médicinales ou autres des plantes. Nous allons voir beaucoup d'espèces différentes. Le meilleur moyen de vraiment fixer ces connaissances dans votre mémoire, c'est de retourner seul sur le terrain, le plus souvent possible, pour observer, cueillir, identifier...

Les thèmes des sorties et des week-ends définissent la tendance de ces derniers, cependant les interventions ne se limiteront pas forcément au thème abordé et embrasseront le plus souvent tout le champ de l'ethnobotanique.

Prix

Cette année, vous l'avez remarqué, le programme est beaucoup plus dense. Pour permettre à chacun de participer librement aux sessions qui l'intéresse, vous pourrez et devrez vous inscrire au fur et à mesure aux sessions auxquelles vous souhaitez participer.

Le prix des sessions de formation est de **50€ par personne et par journée de formation**.

Soit, 100 € par week-end pour une personne par exemple.

Le montant de la participation aux frais pour les week-ends, soit repas du soir, petit déjeuner et repas du midi du second jour est de **30€ par personne et par week-end**.

Pour certains ateliers, un supplément pourra être demandé pour participer à la fourniture des matières premières (huiles, flacons...).

PROGRAMME

Samedi 6 Mars - Sortie journée dans l'Estérel, région du cap Dramont.



Nous évoluerons sur terrain acide, dans un maquis très proche du maquis Corse. Les plantes en repos l'été devraient être encore épanouies. Nous parlerons des plantes xérophytes (xéros/sec), de respiration et de transpiration, de pression osmotique, d'épines et de poisons, de classification.

Une première journée en milieu méditerranéen où nous apprendrons aussi à différencier les arbustes les uns des autres ce qui nous prendra un peu de temps. Les paysages rocheux côtiers sont somptueux et abritent de nombreuses espèces qui se jouent des embruns...

Dimanche 7 Mars - Sortie journée au col d'EZE et au Cap Martin

Nous continuons notre découverte du milieu méditerranéen mais en milieu calcaire cette fois-ci. Nous découvrirons les oro-méditerranéennes, celles qui peuplent les montagnes côtières, puis nous finirons cette journée par le sentier des douaniers du Cap Martin et peut-être par une petite glace à Roquebrune...

Samedi 20 et dimanche 21 Mars - Week-end Vannerie sauvage

Samedi 1er et dimanche 2 Mai - Week-end Vannerie sauvage

Je vous invite à récolter avec moi quelques lianes, branches de frêne ou de châtaignier et en les associant à de l'osier ou à ce que j'aurai en stock, à apprendre à réaliser une corbeille ou un panier à fond plein, une mangeoire à oiseaux.

Ce mini stage s'adresse à des personnes débutantes. Je vous montrerai quelques pièces préparées à l'avance et vous pourrez choisir le genre de modèle que vous souhaitez réaliser vous-même. Le stage d'Avril permettra à ceux qui le souhaitent d'approfondir une technique ou d'en apprendre une nouvelle (paniers à doubles arceaux ou bordures épaisses sur un panier par exemple). Nous logerons chez moi, à St Dalmas de Tende, dans la maison ou dans le tipi. Je préparerai les repas à l'avance, à base de produits locaux pour consacrer le maximum de notre temps à la vannerie.

Un supplément de 10€ par personne pour le Week-end sera demandé pour la matière première.

Samedi 3 Avril - Sortie journée dans l'arrière-pays de Menton. (Gorbio)

Nous passerons cette journée chez Philippe et Jessica, maraîchers à Gorbio. Leur propriété sur les pentes qui mènent aux cimes de Baudon offre des milieux très variés : talus et bords de planches cultivées, sources et bassins, forêt basse méditerranéenne, garrigue calcaire...

Nous prendrons le temps d'une petite cueillette qui sera l'occasion de réaliser nos premiers plats cuisinés en plein air...



Dimanche 4 Avril - Sortie journée dans l'arrière-pays. Sospel, le sentier botanique de la Bévéra.

Nous remonterons le cours de la Bévéra, depuis Olivetta en direction de Sospel par le joli sentier botanique qui longe la rivière. Plantes méditerranéennes et oro-méditerranéennes, oliviers et pistachiers, salades et menthes

« sauvages » nous tendent les bras. Un petit bain dans la Bévéra avant le pique-nique et nous rejoignons la route à caille près de Sospel.

Ce sera notre dernière journée avant les sorties montagnes, la dernière rencontre avec les plantes méditerranéennes au sens strict.

Jeudi 13 et Vendredi 14 Mai - Week-end gourmand dans la vallée de la Roya à St Dalmas de Tende dans la châtaigneraie.

Samedi 15 et Dimanche 16 Mai - Week-end gourmand dans la vallée de la Roya à St Dalmas de Tende dans la châtaigneraie.

Le printemps est là dans les hautes vallées. C'est l'abondance de feuilles vertes. Nous cuisinerons ensemble le repas du soir et du lendemain midi à partir de nos cueillettes. Des pousses d'innombrables et adorables petites plantes nous invitent à toucher, sentir, goûter...

Les lieux des sorties seront choisis au dernier moment selon la météo, l'évolution des routes et pistes dans la vallée et ... mon humeur !

Cuisine et hébergement chez moi à St Dalmas de Tende dans la châtaigneraie, dans le tipi, sous tente ou dans la maison.

Samedi 22 et dimanche 23 Mai - Week-end Plantes Médicinales dans la vallée de la Roya à Tournou (Tende).



Le printemps, avec ses myriades de fleurs, c'est le temps des cultures et des premières distillations de la saison à la ferme de Tournou, perchée en pleine nature sauvage à 1200m d'altitude.

En compagnie de Julien, nous y tisserons des liens avec les belles médicinales que nous rencontrerons en chemin, sur les planches de culture ou dans la splendide nature environnante. Nous apprendrons à les reconnaître, les comprendre, les cueillir, les sécher et les conserver. Nous confectionnerons des sels de bain aromatiques et des huiles solarisées. Nous aborderons aussi les grands principes de la Phytothérapie.

Vous emporterez vos préparations à la maison. Cuisine et hébergement à la ferme de Tournou sous tente.

Un supplément de 15€ par personne pour le Week-end sera demandé pour la matière première et les flacons.

Jeudi 10 et Vendredi 11 Juin - Week-end gourmand dans la vallée de la Roya

Samedi 12 et Dimanche 13 Juin - Week-end gourmand dans la vallée de la Roya

Le printemps continue... Nous continuons notre découverte gustative de la flore locale. Une bonne part de l'après-midi sera consacrée à la cueillette et à la cuisine. Les lieux des sorties seront choisis au dernier moment selon la météo, l'évolution des routes et pistes dans la vallée et ... mon humeur !

Hébergement et cuisine en bivouac, sous tentes quelque part dans la nature, au bord d'un torrent. Le thème du week-end et des sorties est celui des plantes comestibles, mais cela n'empêchera pas d'aborder

Du Lundi 21 Juin au Vendredi 25 Juin – Semaine de formation Ethnobotanique à St Dalmas de Tende

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site <https://saveursauvage.fr/>

aussi d'autres usages des plantes rencontrées.

Samedi 10 et Dimanche 11 Juillet - Week-end Plantes Médicinales dans la vallée de la Roya à Tournou (Tende)

L'été, c'est le temps des récoltes et les distillations battent leur plein, à la ferme de Tournou. La lavande parfume les pentes escarpées, tandis que le cortège des plantes de la St Jean resplendit dans les prés : millepertuis, achillée, armoises, sauges...

En compagnie de Julien, nous poursuivrons nos rencontres avec les belles médicinales de la saison. Nous apprendrons à les reconnaître, les comprendre, les cueillir, les sécher et les utiliser. Nous parlerons Aromathérapie et partagerons de belles expériences olfactives. Nous distillerons de la lavande et en recueillerons les précieux huiles essentielles et hydrolats. Nous confectionnerons des huiles solarisées et des tisanes. Vous emporterez vos préparations à la maison. Cuisine et hébergement à la ferme de Tournou sous tente. Un supplément de 15€ par personne pour le Week-end sera demandé pour la matière première et les flacons.

Samedi 4 et Dimanche 5 Septembre - Week-end dans la vallée de la Roya – La forêt, les arbres et les arbustes

Ce Week-end sera principalement consacré aux arbres, à la forêt, aux arbustes. Nous partirons en balade dans différents lieux d'exposition et de sols variés afin de découvrir peu à peu ce peuple discret des sous-bois. Nous parlerons des arbres, de leur vie, de leur bois, de leurs feuilles et de leurs fruits ; des forêts et des relations qui s'y nouent. Nous y découvrirons sûrement quelques gourmandises à glaner... Hébergement chez moi à la Châtaigneraie ou à Tournou

Samedi 11 et Dimanche 12 Septembre - Week-end Plantes Médicinales dans la vallée de la Roya à Tournou (Tende)

L'été est toujours doux et généreux en montagne. Les récoltes et les distillations se poursuivent à la ferme de Tournou. Bientôt, le brame du cerf annoncera l'arrivée de l'automne.

En compagnie de Julien, nous poursuivrons nos rencontres avec les belles médicinales de la saison. Nous apprendrons à les reconnaître, les comprendre, les cueillir, les sécher et les utiliser. Nous parlerons à nouveau de Phytothérapie et d'Aromathérapie. Nous confectionnerons des tisanes et des baumes bienfaisants.

Vous emporterez vos préparations à la maison. Cuisine et hébergement à la ferme de Tournou sous tente.

Un supplément de 15€ par personne pour le Week-end sera demandé pour la matière première et les flacons.



Samedi 30 et Dimanche 31 Octobre - Week-end à St Dalmas de Tende. Châtaignes

Nous consacrerons ce samedi à la récolte de châtaigne dans notre forêt. Ce sera l'occasion de réviser nos connaissances des arbustes. L'hiver s'installe, mais la nature regorge de petites niches où on peut encore glaner. Beaucoup d'arbustes arborent de belles grappes de petits fruits. La nature qui se prépare pour l'hiver est pleine de poésie.

Samedi soir : jeu de révision botanique

Dimanche, nous mettrons l'atelier de transformation des châtaignes à disposition, chacun pourra transformer ses châtaignes...et ramener sa production chez lui...

Pour les séjours Botanique avec Alain, vous inscrire par SMS ou mail @ cretonbota@live.fr

Pour les séjours Plantes Médicinales avec Julien, vous inscrire par SMS ou mail @ juherbaliste@gmail.com

ALAIN CRETON
Quartier Sagge
06430 ST DALMAS DE TENDE
06 89 84 48 04
cretonbota@live.fr

JULIEN CHATILLON
Route de la Pia
06430 TENDE
0781728394
juherbaliste@gmail.com

Visitez notre site : <https://saveursauvage.fr/>