

## FORMATION EN ETHNOBOTANIQUE

Toujours dehors, sur le terrain

### Contenu de la formation

Le principe de cette formation est d'acquérir **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.

Lors des sorties, je vais beaucoup parler **de la comestibilité des plantes, de leurs propriétés médicinales ou d'usages artisanaux ou en éco-construction.**

Mais aussi de **biologie, de classification, de physiologie, de reproduction, d'adaptation, de phytosociologie.**

Je vous parlerai aussi **des sols et de la vie souterraine, des champignons et des bactéries, de la dynamique des écosystèmes, d'écologie et d'éco-agriculture, de sensibilité et de communication végétale.**

### Pédagogie et objectifs

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.

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 la formation.

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...**plus de quatre-vingt pour cent de la flore française.**

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

**L'ethnobotanique**, c'est l'étude **des relations entre les hommes et les plantes**. C'est aussi l'ambitieux propos de cette formation.

### **Plus concrètement**

La formation se déroule sur une saison depuis mars jusqu'à septembre. Elle se répartit en sorties à la journée, en Week-end et en un stage de 6 jours l'été.

Il est possible de s'inscrire à l'une ou l'autre de ces sorties ou de suivre le cursus complet.

### **Sorties à la journée**

Elles se déroulent en général dans le **Var et les Alpes-Maritimes**. Les premières sorties ont lieu en milieu méditerranéen, puis nous nous élevons vers les collines des premiers baous, le moyen pays et enfin la montagne. Nous retrouvons des espèces connues et d'autres nouvelles à chaque sortie, ce qui permet un bon travail de reconnaissance basé sur une expérience renouvelée.

### **Week-end**

Ils se déroulent en général dans la haute vallée de la Roya. Chacun d'entre eux est l'occasion d'approfondir et de mettre en pratique un des aspects de l'ethnobotanique.

Ils sont consacrés à **la cuisine des plantes sauvages** en pleine nature et au feu de bois, ou en version plus gastronomique, chez moi à la châtaigneraie, ou encore à **la préparation de baumes ou d'onguents** chez Eloïse, Mathieu, Loélia ou Marco, herboristes et producteurs de plantes médicinales, à **l'initiation aux « gestes premiers »**, comme la cueillette de plantes comestibles, les techniques d'allumage de feu, la vannerie sauvage, la fabrication de brai de bouleau, d'arcs et de flèches...

### **Stage long (6 jours)**

Ce stage vous permettra d'aborder tous les thèmes visés dans le projet de formation. Toujours sur le terrain, les sorties auront lieu dans le haut pays et en montagne dans la vallée de la Roya.

Nous logerons 2 nuits chez moi à La châtaigneraie, et 3 nuits sous tente.

Les repas seront préparés collectivement, en grande partie à partir de nos cueillettes. (Programme sur demande).

### **Organisation et renseignements pratiques**

Les inscriptions à l'une ou l'autre des sessions se font en remplissant le formulaire disponible sur mon site [alaincreton.fr](http://alaincreton.fr), et en m'envoyant des arrhes uniquement pour les week-ends et le stage.

Je vous renverrai par retour un mail de confirmation.  
Les lieux et horaires précis de RV seront communiqués dans la semaine précédant la sortie, ainsi que la liste des participants pour d'éventuels covoiturages.

## **TARIFS**

Les prix s'entendent tout compris, c'est-à-dire la participation à toute la formation, aux ateliers et incluent l'hébergement et les repas (à l'exception du pique-nique du premier jour ou pour les sorties à la journée) tel que précisé dans le programme ou dans les tarifs.

**Sorties à la journée :** Le prix est de 50 euros/personne (pique-nique non fourni).

**Week-end** (2 jours, une nuit) : le prix est de 145 euros tout compris, en pension complète à l'exception du repas de midi du premier jour.

**Pour le séjour « L'atelier de l'herboriste » du 7 au 9 juin,** le prix est de 270 euros, soit 3 jours en pension complète tout compris, c'est-à-dire la participation à toutes les interventions, l'intégralité des ateliers (fourniture des pots, flacons et ingrédients) et l'hébergement en pension complète sous tentes à l'exception du repas de midi du premier jour. .

**Pour le stage de 6 jours,** le prix est de 650 euros tout compris, soit la participation à l'intégralité des ateliers (fourniture des pots, flacons et ingrédients, interventions), la participation à toutes les interventions et l'hébergement en pension complète, à l'exception du repas de midi du premier jour, 2 nuits en chambres, 2 nuits sous tentes et une nuit en yourte.

## **PROGRAMME**

### *Samedi 8 mars : Milieu méditerranéen – Estérel*

Cette journée sera consacrée au milieu méditerranéen. Nous y découvrirons les plantes qui vivent sur le littoral, beaucoup de xérophytes (plantes de milieux secs) et notamment celles que nous ne trouvons qu'en terrain acide, quelques salades d'hiver et beaucoup de ligneux, dont les cistes resplendissants.

Nous irons dans le secteur du pic du cap Roux.

### *Samedi 29 mars : Milieu méditerranéen – le vallon du Clarel*

Malgré la pression de l'urbanisation, il reste dans le proche arrière pays des îlots de végétation sauvage. Le vallon du Clarel est l'un d'entre eux. Toujours en milieu méditerranéen, la présence du cours d'eau atténue l'effet des sécheresses. Une belle balade accessible à tous.

### *Dimanche 30 mars : Milieu méditerranéen – Valbonne le vallon de la Brague*

Je n'ai pas pu résister à remettre au programme ce splendide vallon. Cette fois-ci nous parcourons la partie aval du vallon au départ de Biot. La végétation y est riche et diversifiée.

### *Samedi 3 et dimanche 4 mai : Plantes sauvages comestibles (étage montagnard)*

Ce week-end se déroulera dans la vallée de la Roya. Nous nous consacrerons essentiellement aux plantes comestibles. Cueillette, cuisine et dégustation seront au rendez-vous. Nous logerons chez moi à St Dalmas de Tende

### *Samedi 17 et dimanche 18 mai – Plantes comestibles à Castérino (étage subalpin)*

Un second week-end consacré aux plantes comestibles. Nous irons cette fois-ci vers le vallon de la minière et Castérino où nous disputerons les belles comestibles aux chamois et aux marmottes. Nous établirons notre camp vers 1500 m d'altitude et cuisinerons au feu de bois des recettes simples, mais savoureuses.

### *Samedi 7, dimanche 8 et lundi 9 juin – L'atelier de l'herboriste*

Ce séjour est conçu pour ceux qui souhaitent approfondir et découvrir par la pratique les usages des plantes médicinales à travers les différents processus de transformation qui s'offrent à nous. Il vise aussi à découvrir différentes approches et sensibilités dans l'exercice du métier d'herboriste.

Je vous propose d'aller rencontrer deux producteurs/trices et

cueilleurs/euses de plantes sauvages, également herboristes diplômés, qui vivent dans de superbes lieux sauvages dans la vallée de la Roya. Wouaou!

- Chacun d'entre eux nous emmènera visiter le bout de montagne où il vit et où il produit et récolte ses plantes. Mes amis ne sont pas des conférenciers, mais ont une expérience concrète et sensible du métier d'herboriste. Ils nous parleront des plantes qu'ils utilisent bien sûr, mais les sujets abordés dépendront en partie de vos curiosités et de vos questions.
- Je vous proposerai par ailleurs, sur chaque lieu, une balade botanique d'environ 2 h.
- Enfin, chacun de nos hôtes nous proposera un atelier en lien avec l'herboristerie (fabrication de baumes ou onguents, olfaction, macération huileuse ou alcoolique, distillation...).

Nous serons hébergés chez nos hôtes, sous tentes, en pension complète.

### *Samedi 14 et dimanche 15 juin – Vie sauvage et gestes premiers*

Ce week-end sera consacré à apprendre à allumer un feu sans briquet ni allumettes, avec un fire steel ou avec un foret en bois sur une planchette, à fabriquer un panier ou une corbeille rudimentaire en vannerie sauvage, à récolter et cuisiner les plantes sauvages, à tresser une corde avec des écorces d'arbres ou des tiges d'ortie, à fabriquer de la colle, du mastic ou du verni végétal, à fabriquer un arc ...

Nous logerons sous la tente, quelque part dans un des nombreux endroits sauvages de la haute roya.

### *Samedi 28 et dimanche 29 juin – La Flore de montagne*

Pour clôturer ce programme du printemps, je vous propose une sortie un peu plus sportive. Nous partirons en altitude vers l'étage Alpin, où nous découvrirons la richesse de la flore alpine aux couleurs très vives.

On y trouve aussi quelques comestibles un peu chétives et bons nombres de médicinales. Ce sera l'occasion peut-être de parler un peu de géologie, si les aigles, les chamois et autres marmottes nous en laissent le temps.

Hébergement en refuge.

*Lundi 21 au samedi 26 juillet – Stage pratique  
d'ethnobotanique*

Nous parcourons plusieurs milieux de la moyenne jusqu'à la haute montagne. Nous aborderons tous les sujets de l'ethnobotanique, plantes comestibles, plantes médicinales, plantes à usage en construction et artisanat. Transformation, distillation et bien sûr, cueillette, cuisine et vannerie sauvage seront au rendez-vous. Nous logerons chez moi à St Dalmas de Tende ou sous la tente en montagne.

Le stage se déroule en pension complète. Tout le matériel est fourni, y compris les tentes et matelas de bivouac le cas échéant. Programme détaillé transmis sur demande.

*Samedi 20 et dimanche 21 septembre – La forêt, les  
arbres, le sol !*

Je vous accueillerai pour ce week-end chez moi à la châtaigneraie. Nous irons parcourir la forêt, rencontrer les arbres, les champignons, les bactéries, les plantes des sous-bois. Nous parlerons de résilience, du sol et de son rôle fondamental dans les grands équilibres.

Si les châtaignes sont au rendez-vous, nous pourrions en récolter et je vous prêterai notre atelier pour en faire de la crème de châtaigne.