



Stage pratique

Plantes sauvages comestibles et médicinales au printemps

30 avril - 1^{er} mai 2016
Le Tiocan (Haut-Jura, Thoiry, France)

**Apprendre à vivre en harmonie avec la nature
nous permet de retrouver l'essence de notre existence !**

Notre guide sera **Jean-François Henry**, un passionné de plantes de toutes natures, ayant de nombreuses années d'expérience.

OBJECTIFS

- ◇ Reconnaître les plantes sauvages médicinales, comestibles et toxiques (pour apprendre à éviter les confusions !)
- ◇ Effectuer des cueillettes sélectives, respectant les populations rencontrées
- ◇ Apprendre à cuisiner une partie des plantes sauvages récoltées
- ◇ Intégrer à sa vie quotidienne un certain nombre de plantes utiles
- ◇ Revenir chez soi avec quelques recettes simples de repas, intégrant des plantes sauvages

PROGRAMME

- ◇ Balades didactiques dans les prairies, les forêts et le long d'un cours d'eau
- ◇ Réalisation d'un herbier, sous forme de cahier ou en prenant des photos
- ◇ Récolte de plantes comestibles, en particulier jeunes pousses, feuilles et tiges, fleurs, racines, champignons, pour cuisiner des "menus sauvages"
- ◇ Un dossier didactique, comprenant recettes et bibliographie, sera fourni aux participant(e)s

RENDEZ-VOUS ET HORAIRES

- **Samedi 30 avril 8h30 précises à 22h 00 environ**
- **Dimanche 1er mai 8h30 précises à 18h 30**
- **Il est possible d'arriver déjà le vendredi 29 avril dès 18h00 (veuillez le préciser à l'inscription !)**

PARTICIPANT(E)S

- ◇ Toutes personnes intéressées par les plantes, avec ou sans expérience.
- ◇ Les enfants de plus de 8 ans sont les bienvenus, si possible accompagnés d'un adulte

PRIX

- ◇ **Le stage coûte 120 €.** Si vous ne venez qu'un jour, le coût est de **65 € la journée**
- ◇ **Si vous n'êtes pas encore membre de l'Association Objectif Gaia une cotisation est requise en sus, soit 5€ par jour pour une cotisation ponctuelle ou 30 € pour une cotisation annuelle.**
- ◇ Gratuit pour les enfants d'âge scolaire.
- ◇ **Le prix ne doit pas constituer un obstacle à la participation !**
(Arrangement sur demande pour couples, familles et personnes à revenu modeste)

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS:

Pour réserver sa place:

- **Contactez Timothée Jeannotat, c/o Sophie Jeannotat, Chemin des Arbalettes 130 F-01550 Collonges Courriel timothee.jeannotat@gmail.com Téléphone : 0033 (0)6 83 67 32 27 ou 0041 (0)77 451 01 71**
- **Envoyer un chèque d'arrhes de 50 € en faveur de L'Association Objectif Gaïa, Place du Belvédère, Route Forestière, 01710 Thoiry France**
(Le chèque ne sera encaissé qu'après le stage)
- Le solde, **en liquide**, sera encaissé au début du stage (**CHF acceptés**)
- **tout désistement après le 20 avril 2016 entraîne le non-remboursement des arrhes**
- **Ne tardez pas à vous inscrire, le nombre de participants étant limité !**
- Précisez à l'inscription si vous venez: **les deux jours, seulement le samedi ou seulement le dimanche...** et si vous arrivez déjà le vendredi soir !



QUI EST JEAN-FRANÇOIS HENRY ?

Praticien en Thérapeutiques Naturelles, **Jean-François Henry** a plus de 30 ans d'expérience en massage essentiel, réflexologie, polarité, aromathérapie et phytothérapie. Intéressé par les plantes depuis l'enfance, il partage ses connaissances avec naturel et passion. Dans son enseignement, il incite à aiguïser les sens, exercer la mémoire et développer l'intuition.

QUE DOIS-JE APPORTER ?

Petit casse-croûte pour samedi midi; pour la participation aux repas : 1 légume, 1 fruit et boissons à choix; grand cahier pour prendre des notes et élaborer un herbier (autre possibilité: prendre des photos); bande adhésive transparente sur dérouleur (« scotch ») + 1 m de ficelle (pour porter le dérouleur autour du cou !); couteau de poche type « Opinel »; un grand sac en papier contenant plusieurs petits sachets en papier ou en tissu pour les récoltes; gants en caoutchouc (pour récolter les orties et autres plantes piquantes !); chaussures de marche et chapeau; en cas de pluie: imperméable, parapluie, bottes ou chaussures imperméables; chaussures d'intérieur; **sac de couchage et lampe de poche ou frontale si tu passes la nuit au Tiocan** et éventuellement, livres sur les plantes et loupe.

COMMENT ARRIVER ?

◇ En **voiture** : Le Tiocan se trouve au lieu-dit "Le Roset", au-dessus de la ville de Thoiry, département de l'Ain (01). Traverser le village de Thoiry puis prendre à gauche, 100 m après la statue de la Vierge. Suivre les panneaux "**Le Tiocan**". Monter la route forestière sur 5 km et vous arriverez au parking du Belvédère du Tiocan.

◇ En **autobus**: Pour venir depuis **Bellegarde, France**: prendre le **bus TER 49815**, direction "**Divonne-les-Bains**" jusqu'à l'arrêt "**Greny**". "Le Tiocan" se trouve à 45 minutes de marche de la mairie de Thoiry (pour les courageux). Nous pouvons aussi venir vous chercher en voiture ou coordonner un covoiturage. Téléphonnez assez tôt au **04 50 41 48 09 !**

◇ En **train et autobus**: Pour venir depuis **Genève, Suisse**, à la **gare centrale de Cornavin**, prendre le **Tram 14 direction "CERN"** puis le **bus TPG "Y"** direction "**Val Thoiry**" descendre à l'arrêt "**Thoiry-Mairie**". **Le bus TPG "Y" part aussi de l'Aéroport de Genève-Cointrin**. "Le Tiocan" se trouve à 45 minutes de marche de la mairie de Thoiry (pour les courageux). Nous pouvons aussi venir vous chercher en voiture ou coordonner un covoiturage. Dans ce cas, téléphonnez assez tôt au **0033 (0)4 50 41 48 09**.