

Stage pratique
Plantes sauvages médicinales et comestibles
5-6 octobre 2018
Le Tiocan (Haut-Jura, Thoiry, France)



**..... apprendre à vivre en harmonie avec la nature
permet de retrouver l'essence de notre existence.....**

Si tu apprécies les plantes et la nature, voici une opportunité unique pour t'exercer à reconnaître les plantes médicinales, comestibles et toxiques de ton environnement, à en cuisiner certaines et à en préparer d'autres de diverses manières pour te soigner.

L'éco-lieu du Tiocan, situé sur le flanc du Jura, constitue un site jouissant d'un panorama exceptionnel, face au massif du Mont-Blanc, et d'une biodiversité botanique particulièrement riche.

Notre guide sera **Jean-François Henry**, thérapeute-herboriste passionné de plantes, ayant de nombreuses années d'expérience.

OBJECTIFS

- ◇ Reconnaître les plantes sauvages médicinales, comestibles, toxiques et quelques champignons dans divers biotopes du Jura
- ◇ Effectuer des cueillettes sélectives, respectant les populations rencontrées
- ◇ Apprendre à cuisiner une partie des plantes sauvages récoltées
- ◇ Elaborer diverses préparations médicinales et cosmétiques
- ◇ 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 (ou prise de photos)
- ◇ Récoltes de plantes sauvages comestibles pour cuisiner un "menu sauvage" intégrant champignons, châtaignes, graines et fruits sauvages ! **En principe, le samedi.**
- ◇ Ateliers d'élaboration de pommades, teintures-mères, poudre dentifrice et huiles de massage. **En principe, le dimanche.**
- ◇ **Mais les parties « plantes comestibles » et « plantes médicinales » peuvent être inversées en fonction de la météo ! Pour cette raison, il est préférable de s'inscrire pour les 2 jours.**
- ◇ Un dossier didactique sera fourni, comprenant recettes et bibliographie

RENDEZ-VOUS ET HORAIRES

- ◇ **Samedi 5 octobre, 8h30 précises à 22h00 environ**
- ◇ **Dimanche 6 octobre, 8h30 précises à 18h30.**

Possibilité, pour celles et ceux qui le désirent, d'arriver le vendredi soir. 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.

HÉBERGEMENT

- ◇ Les personnes qui habitent dans la région pourront rentrer chez elles le soir.
Pour celles qui viennent de plus loin, le **Centre associatif du Tiocan** dispose d'un dortoir de 15 places, d'une salle de douche et de toilettes sèches. Nous utiliserons la cuisine de la maison.
Voici le lien vers le site de l'Association Objectif Gaïa : www.objectifgaia.info

PRIX

- ◇ **Le stage coûte 140 € / 150 CHF.**
- ◇ Si vous ne venez qu'un jour, le coût est de **75 € / 80 CHF la journée.**
- ◇ **Pour dormir sur place** (en dortoir) prévoir **15 €** par nuit (petit déjeuner inclus).
- ◇ **Si vous n'êtes pas encore membre de l'Association Objectif Gaïa une cotisation est requise en sus, soit 5€ par jour pour une cotisation ponctuelle ou 30 € pour une cotisation annuelle,** donnant le droit d'être informé(e) sur les activités de l'Association et d'acquérir des **Tiocs**, monnaie locale d'échange permettant d'obtenir des réductions sur le prix des stages, les nuitées et les repas, entre autres.
- ◇ Renseignements au tél. **0033 (0)4 50 41 48 09.**
- ◇ Gratuit pour les enfants d'âge scolaire.
- ◇ **Le prix ne doit pas constituer un obstacle à la participation !**
N'hésitez pas à demander une réduction si votre situation économique est difficile !

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Pour réserver sa place :

- Envoyer **un chèque d'arrhes de 50 €** en faveur de **L'Association Objectif Gaïa**, à Muriel Régnier, 148 Avenue des Voirons, F-01220 Divonne-les-Bains (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 29 septembre 2018 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 !**
- Informations : **Contactez Muriel Régnier** murielregnier01@gmail.com
- **0033 (0)6 72 91 88 96**



QUI EST JEAN-FRANÇOIS HENRY ?

Praticien en thérapies naturelles, **Jean-François Henry** a près de 40 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: 1-2 légumes, 1-2 fruit et boissons à choix; un peu de farine de céréales ou légumineuse bio; 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; 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!); petits bocaux et/ou boîtes à cosmétiques vides et propres; huiles essentielles (si tu en as); 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.

Téléphonez assez tôt **0033 (0)6 41 09 77 68** ou **04 56 82 12 81**

◇ 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, téléphonez assez tôt au **0033 (0)6 41 09 77 68** ou **04 56 82 12 81**