

*Stage pratique*  
**Plantes sauvages comestibles et médicinales**  
**20-21 juin 2020**  
**Le Tiocan (Haut-Jura, Thoiry, France)**



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

Si tu apprécies les plantes et la nature, voici une opportunité unique pour apprendre à reconnaître les plantes médicinales, comestibles et toxiques de ton environnement. Nous découvrirons comment intégrer en cuisine celles qui se mangent et préparer de diverses manières celles qui soignent.

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

### **OBJECTIFS**

- ◇ Reconnaître les plantes sauvages médicinales, comestibles et toxiques (importantes aussi pour apprendre à éviter les confusions !)
- ◇ Effectuer des cueillettes sélectives, respectant les populations rencontrées
- ◇ Apprendre à cuisiner les plantes sauvages récoltées, seules ou associées à d'autres aliments
- ◇ 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 comestibles pour cuisiner des "menus sauvages"
- ◇ Un dossier didactique, comprenant recettes et bibliographie, sera fourni aux participant(e)s



## RENDEZ-VOUS ET HORAIRES

- **Samedi 20 juin**                    **9h00 à 21h00 environ**
- **Dimanche 21 juin**                **9h00 à 18h00 environ**
- **Il est possible d'arriver déjà le vendredi 12 juin 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

## 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 Tiochan** dispose d'un dortoir de 15 places, d'une salle de douche et de toilettes sèches.
- ◇ Compter **15€ par nuitée** pour l'hébergement sur place, petit déjeuner inclus.

## PRIX

- ◇ **Le stage coûte 120 € / 130 CHF.**
- ◇ Si vous ne venez qu'un jour, le coût est de **65 € / 70 CHF la journée**
- ◇ **Nous accorderons la priorité aux personnes qui s'inscrivent pour les 2 jours !**
- ◇ **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,** donnant le droit d'être informé(e) sur les activités de l'Association
- ◇ Renseignements au tél. **0033 (0)4 50 41 48 09.**
- ◇ Gratuit pour les enfants d'âge scolaire jusqu'à 15 ans.
- ◇ **Le prix ne doit pas constituer un obstacle à la participation !**
- ◇ Arrangements sur demande pour couples, familles, étudiant(e)s et personnes à revenu modeste

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

- **Pour réserver sa place, contacter Muriel Regnier [murielregnier01@gmail.com](mailto:murielregnier01@gmail.com) ou 0033 (0)6 72 91 88 96**
- **Envoyer un chèque d'arrhes de 50 € à Muriel Regnier, 148 avenue des Voirons - 01220 Divonne-les-Bains – France.** Merci de laisser le champ du bénéficiaire libre. Le chèque ne sera encaissé qu'après le stage.
- **Il est aussi possible de régler par virement bancaire à :**  
Banque RAIFFEISEN des Montagnes Neuchâteloises, CH -2400 Le Locle (Suisse)  
Jean-François Henry, compte privé sociétaire / Monnaie : CHF  
IBAN                                CH11 8080 8006 3644 2113 6  
IDE                                    CHE-105.761.058
- Le solde, **en liquide**, sera encaissé au début du stage (**€ et CHF**)
- **Tout désistement après le 10 juin 2020 entraîne le non-remboursement des arrhes**
- **Ne tardez pas à vous inscrire, le nombre de participants étant limité !**



### 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: un peu de farine complète ou bise de céréales bio, légumes, fruits, 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 (qui servira de « collier » au dérouleur !); 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 ou chaussons 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 33**, direction "**Divonne-les-Bains**" jusqu'à l'arrêt "**Thoiry Mairie**". "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) 4 50 41 48 09 !**

◇ En **train et autobus**: Pour venir depuis **Genève, Suisse**, à la **gare centrale de Cornavin**, prendre le **Tram 18 direction "CERN"** puis le **bus TPG "68" direction "Val Thoiry"** descendre à l'arrêt "**Thoiry-Mairie**". "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) 4 50 41 48 09 !**