

*Stage pratique*  
**Plantes sauvages comestibles et médicinales**  
**29-30 mai 2021**  
**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.

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 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 29 mai** **8h30 à 20h00 environ**
- **Dimanche 30 mai** **8h30 à 18h00 environ**
- **Ces horaires pourront être modifiés en fonction des consignes gouvernementales en vigueur à ce moment-là !**
- **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 Tiocan** 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 se règle par donateur volontaire en conscience.**  
**Pour donner une idée de la valeur d'un stage de 2 jours, la somme de 120 € / 130 CHF peut être considérée comme correcte.**  
Si vous ne venez qu'un jour, cela correspondrait à **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 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. 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 Anne Deharthe, [annedhtm@gmail.com](mailto:annedhtm@gmail.com) 0033 6 07 48 49 60**
- La donation, la cotisation à L'Association Objectif Gaïa et la nuitée éventuelle seront recueillies au début du stage **(en liquide, en € ou CHF)**
- **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

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 Tiochan et éventuellement, livres sur les plantes et loupe.

## COMMENT ARRIVER ?

◇ En **voiture** : Le Tiochan 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 Tiochan**". Monter la route forestière sur 5 km et vous arriverez au parking du Belvédère du Tiochan.

◇ En **autobus** : Pour venir depuis **Bellegarde, France**: prendre le **bus 33**, direction "**Divonne-les-Bains**" jusqu'à l'arrêt "**Thoiry Mairie**". "Le Tiochan" 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 68 direction "Val Thoiry"** descendre à l'arrêt "**Thoiry-Mairie**". "Le Tiochan" 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 !**