

**Stage pratique**  
**Plantes sauvages médicinales et comestibles**  
**12-13 juin 2021**  
**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 et toxiques dans divers biotopes
- ◇ 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

### **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".  
En principe, **le samedi soir**.
- ◇ Ateliers d'élaboration de deux pommades, poudre dentifrice et, s'il reste assez de temps, teintures-mères et huiles de massage. En principe, **le dimanche**.
- ◇ **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, modes d'élaborations et bibliographie

## RENDEZ-VOUS ET HORAIRES

- ◇ **Samedi 12 juin, 8h30 précises à 21h00 environ**
- ◇ **Dimanche 13 juin, 8h30 précises à 18h00**
  - **Ces horaires pourront être modifiés en fonction des consignes gouvernementales en vigueur à ce moment-là !**
  - **Possibilité, pour celles et ceux qui le désirent, d'arriver le vendredi soir 11 juin. 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](http://www.objectifgaia.info)

## PRIX

- ◇ **Le stage se règle par donation volontaire en conscience.**  
**Pour donner une idée sur ce que vaut un tel stage, compte-tenu des frais de location, d'organisation, de photocopies, l'achat de nourriture et du matériel nécessaire aux ateliers, ainsi que la rémunération de l'animateur, nous estimons que 130 € / 140 CHF constituerait une contribution équitable.**
- ◇ Si vous ne venez qu'un jour, ce serait **70 € / 75 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.
- ◇ 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 !**  
**N'hésitez pas à demander une réduction si votre situation économique est difficile !**

## 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 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 contribution aux repas: 1-2 légumes, 1-2 fruits et boissons à choix; un peu de farine de céréales ou légumineuses bio (si vous suivez un régime particulier, par exemple, sans gluten, prenez les ingrédients qui vous conviennent); un 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 coupant bien ; 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 (nous en fournirons si vous n'en avez pas); huiles essentielles (si vous en avez) ; 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 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 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 !**