



# Les activités de l'association

## *Plantes Sauvages Comestibles*

---

**N**ous côtoyons une multitude de **Plantes Sauvages Comestibles** depuis des millions d'années. Elles sont notre **source de nourriture**, depuis 10.000 ans les êtres humains se sont mis à les cultiver afin de les avoir sous la main sans devoir se déplacer. Ils les ont transformées pour les adapter à leur goût.

**A**près cette longue évolution & depuis quelques décennies, elles sont pourtant devenues des inconnues alors qu'elles continuaient à enrichir nos menus jusque-là.

**C**ette **prise de conscience** de leur méconnaissance généralisée et surtout l'envie de **retrouver leur usage**, pour une **meilleure alimentation tant gustative que nutritive**, puis l'envie de **partager cette connaissance** est à l'origine de la naissance de l'association.

**A**idé de **tous nos sens**, nous allons à la rencontre des plantes sauvages les plus communes ; celles que nous avons déjà vu, que nous n'osons pas **déguster** & qui ne manqueront assurément pas de nous surprendre par leur **saveur** ou leurs **qualités nutritives**.

**C**ertes pour certaines, **cuites** pour d'autres, elles nous révéleront tout un **univers de parfums et de saveurs, bien souvent méconnu & parfois exotique**.

**C**e parcours nous apprendra à faire **confiance à nos sens, autant qu'à nos savoirs**.

**S**i vous savez déjà reconnaître les plantes sauvages et êtes déjà familiarisé avec l'usage des Plantes Sauvages Comestibles, l'association Gourmandises Sauvages propose aussi à ses adhérents des **monographies de plantes** (description botanique & sensible • cueillette • confusion possible • terrain • usages), des **recettes à base de Plantes Sauvages Comestibles** (livret, fiche ou carte), ainsi qu'une meilleure compréhension de la **bio-indication des sols & micro-climat**, dans le cadre de la culture et du jardinage.

## *Modules de Formation*

### **Découverte des Plantes Sauvages Comestibles**

**I**dentification des Plantes Sauvages Comestibles à partir d'un lieu de rendez-vous défini avec l'organisateur

1 à 2 heures – pour un groupe de 20 personnes au plus.



## Découverte Gourmande

Cueillette & Identification – Préparation d'un plat à base des Plantes Sauvages Comestibles récoltées – Dégustation

2 à 3 heures - pour un groupe de 20 personnes au plus.

## Balade Gourmande

Cueillette & Identification – Préparation à base des Plantes Sauvages Comestibles récoltées – Dégustation du repas – Herbarier

6 heures - pour un groupe de 15 personnes au plus.

## Identification des Plantes Sauvages Comestibles

Identifier autour de votre domicile ou ailleurs les Plantes Sauvages Comestibles qui pourront agrémenter vos repas tout au long de l'année.

3 heures - pour un groupe de 2 à 3 personnes.

## Conférence Diaporama

Plantes Sauvages Comestibles, légumes oubliés • Les Plantes Sauvages Comestibles s'invitent au jardin • ...

2 heures – pour un groupe jusqu'à 50 personnes

## Transmission aux Professionnels

Aux chefs de cuisine, aux maraîchers, ...

Identifier autour de l'entreprise : restaurant ou maraîchage, les Plantes Sauvages Comestibles qui pourront agrémenter vos repas ou étal, tout au long de l'année. L'identification peut se faire avec les associés de l'entreprise. Un accent est mis sur les différents saveurs et textures ou alors les recettes pouvant être proposées.

Le temps nécessaire - un groupe de 10 à 15 personnes

## La Permaculture.

## Pourquoi la Permaculture ?

Car la Permaculture permet de concevoir des lieux de vie : habitats, lieux professionnels quelque soit l'activité, intégrant toutes les ressources existantes, avec entre autre, le système de production alimentaire, intégrant lui-même les Plantes Sauvages Comestibles, sous différents aspects.



## *C'est quoi la Permaculture ?*

**T**raduction littérale : culture de la permanence. La Permaculture est une science de la conception née dans les années 70 en Australie, lors de la prise de conscience de la fragilité du système mondial face à sa capacité à nourrir les êtres humains, & aux dégâts qu'il peut infliger à la planète & à tous ses habitants. La Permaculture offre des outils de mise en place de systèmes de vie (appartement, maison, ferme, réseau social) stables & durables. Basé sur une éthique forte : respect des personnes, respect de la Terre, création & partage de l'abondance.

**L**a démarche de la **Permaculture**, fait aussi écho à cette volonté de mieux connaître la **Nature** pour y trouver des solutions qui la respecte. Aussi est-elle venue enrichir tout naturellement les activités de Gourmandises Sauvages.

**C'**est une démarche basée sur l'**observation de la nature**, un **changement de regard** sur notre capacité à modifier notre environnement, à utiliser les forces de la nature tout en s'y intégrant & en la respectant.

**L**a Permaculture suggère une **vision globale** d'un lieu que ce soit un appartement, une maison ou une ferme, basée sur le **respect de la Terre, des êtres qui y vivent** & sur la récolte que l'on **partage entre tous**, de la simple bactérie à nous être humain.

## *Modules de Formation*

**F**aire naître en chacun de nous, de façon ludique et interactive le sens de la Permaculture. Découvrir son origine, son éthique & ses principes.

La théorie et la pratique y ont toute leur place.

## **A**telier**I**nteractifs

Accompagner une démarche collective d'appropriation d'un lieu

### **Présentation interactive de la Permaculture**

Cet atelier propose à chacun de s'exprimer à partir d'une ou plusieurs cartes illustrées de photos, dessins & affirmations, et ainsi d'introduire la notion de Permaculture.

Tout le monde ayant observé la nature autour de lui, ayant une idée de l'écologie voire l'ayant pratiqué, la force de l'atelier réside dans l'appropriation du concept de Permaculture par les participants eux-mêmes en leur proposant de s'exprimer sur ce qu'ils ont compris, à partir des cartes distribuées, & d'exprimer leur enthousiasme ou leurs réticences ; de partager avec l'ensemble du groupe.

### **Les interactions ou Jeu de la ficelle**

Cet atelier permet de ressentir la force des interrelations dans un groupe et la richesse de celui-ci à partir de sa diversité & de la multiplication des liens qu'il a créé.



### Quels œufs ?

Cet atelier est le pendant d'un atelier anglo-saxon appelé « La tasse de thé permaculturelle »

Il s'agit de visualiser l'implication de nos choix d'achat sur les infrastructures nécessaires à leur fabrication. Cette prise de conscience permet de nous réapproprier notre capacité à modeler notre avenir.

### Fleur de la Permaculture

Cet atelier permet de prendre conscience de tout ce qui existe déjà & peut s'intégrer dans une démarche Permaculturelle.

### Design virtuel interactif

Cet atelier permet de s'initier au design (conception lieu de vie), sans même n'avoir jamais fait de design. Ceci à partir des notions de Permaculture introduit dans l'atelier Présentation interactive ou au fur & à mesure, en s'appuyant sur la richesse collective. Il met en valeur les connaissances de chacun, la force du groupe & permet de s'approprier cette démarche.

### Plan de base

Cet atelier consiste à s'approprier la base d'un relevé de mesures afin de les reporter sur un plan pour faire un état des lieux. S'initier à la triangulation.

Prendre ainsi confiance dans la capacité de chacun d'agir sur son environnement & qu'il n'est pas besoin d'être architecte ou urbaniste pour imaginer un lieu adapté à son projet de vie.

## Introduction à la Permaculture

Quatre demi-journée entre pratique & théorie de la Permaculture.

Tout Public

## Modules de formation en Permaculture non certifiant

Les zones – Pentes & Terrassement – Climat & Micro-Climat – Les sols – L'eau – Les Plantes – L'arbre & la forêt – Permaculture Urbaine – Structures invisibles

Pré-requis avoir suivi les modules d'introduction à la Permaculture

## Conférence Diaporama

Diaporama sur une durée d'une heure & demi suivi de questions-réponses ou exercice de résilience.

## Accompagnement à la démarche de Design

Sous forme de plusieurs rencontres, nous élaborons ensemble le design de votre lieu, vous permettant ainsi de vous approprier le concept de Permaculture tout en concevant un lieu de vie autonome, résilient, écologique & agréable à vivre.



## *Mouvement de la Transition*

---

**L**a Transition imaginé par le professeur en Permaculture, Rob Hopkins en 2005 avec ses élèves, est un mouvement prenant acte de la convergence des crises comme une formidable opportunité de changer pour un monde meilleur, plus agréable à vivre & convivial.

**L**a **résilience**, la **vision positive** & le **soutien au changement** en sont ces 3 piliers.

**L**a résilience étant la capacité d'un système (un lieu de vie, une entreprise, une communauté, une région) à encaisser les chocs sans que les fonctions fondamentales du système soient remises en cause (alimentation, habitat, déplacements, santé, échanges) tout en lui permettant de s'adapter au changement.

**T**out comme la Permaculture, le Mouvement de la Transition est une **vision globale** basée sur le **respect de la Terre, des êtres qui y vivent** & sur le **partage entre tous**.

**E**lle s'en différencie par la volonté d'une **transmission virale** au grand public, de par les outils de transmission développés par les cofondateurs de Transition Network.

**L**a Transition est donc la version **collective** de la Permaculture & a mis en place des outils de soutien au changement lié à notre **addiction au Pétrole**.

### *Activités proposées*

#### *Les ateliers de la T*ransition

Accompagner une démarche collective de soutien au changement, pour tout collectif qu'il soit associatif ou institutionnel. Apporter des outils d'intelligence collective pour passer ensemble de l'addiction au pétrole à une démarche de libération de l'énergie créative du groupe.

Pour un groupe de 25 personnes.

#### *Cartes vivantes*

Apprendre à se connaître, à mieux se connaître se situer dans le groupe.

#### *Présentations interactives*

du Pic Pétrolier, du Changement Climatique & sur les ressources de la Planète

#### *Jeu de la ficelle*

Comment soutenir le renforcement des liens dans un groupe en constitution



## Forum Ouvert

Comment susciter la créativité de chacun & la mettre en valeur le dynamisme du groupe à s'appropriier son avenir.

½ journée – pour un groupe de 20 à 100 personnes

## Conférence Diaporama

Diaporama sur une durée d'une heure & demi suivi de questions-réponses ou exercice de résilience.

