



► Cuisiner bio et autrement

Ateliers enfants

► Du verger à la forêt-jardin

► Jardin école Bio

Un jardin nature au fil des saisons

► Jardin école Bio 2^{ème} année

Parcourir les chemins du livre de la nature

Ateliers CIVAM du Vidourle

► Belles vertes, à croquer en famille

*Découvrez les plantes sauvages
utiles et comestibles*

► Permaculture

Devenir autonome dans son jardin

► Petits fruits & autres rosacées

*Les vivifier en bio
et biodynamie...*



Nouveau cette saison !

- Les joies de la nature : jardin école bio 2^{ème} année
- Petits fruits et autres fruits : les rosacées comestibles autrement

Dans le Sommiérois - Vaunage



www.civamgard.fr

Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture
et le Milieu Rural

Les Ateliers

du CIVAM du Vidourle

Depuis de nombreuses années, le CIVAM du Vidourle propose une offre diversifiée d'ateliers à destination du grand public.

Pour la saison 2021-2022, vous pouvez vous inscrire aux ateliers suivants :

Ateliers	Nbre de séances	Créneau
Cuisiner bio et autrement	-	
Atelier cuisine pour enfants	1, 2 ou 3 séances	De 14h30 à 17h30
Jardin École Bio	9 séances	Samedi de 9h30 à 12h30
Jardin École Bio 2 ^{ème} année	5 séances	Samedi de 14h30 à 17h
Du verger à la forêt-jardin	1, 5 ou 6 séances	Samedi de 13h30 à 17h
Petits fruits et autres fruits : les rosacées comestibles autrement	3 séances	Samedi de 14h30 à 17h30
Permaculture	4 ou 8 séances	Samedi de 9h30 à 12h30 ou toute la journée
Belles vertes à croquer en famille	1, 2 ou 3 séances	Samedi de 14h à 17h

Informations pratiques

► Tarifs

Le coût de chaque atelier étant différent, merci de vous reporter à la page de l'atelier correspondant. Pour certains ateliers, un paiement en deux fois est possible. Toutefois, les deux chèques sont à envoyer à l'inscription et seront encaissés en différé.

► Adhésion

Pour participer aux ateliers, l'adhésion au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille, pour la saison 2021-2022. Ces 10 € s'ajoutent au coût de l'atelier. En cas de participation à plusieurs ateliers, une seule adhésion sera nécessaire.

► Inscription

Les bulletins d'inscription sont à renvoyer impérativement avant le début des ateliers à l'adresse indiquée sur chaque bulletin. Un bulletin différent doit être rempli par chaque personne souhaitant participer.

► Annulation

Après inscription, aucune annulation ne sera acceptée. En cas d'absence à une séance, celle-ci ne pourra pas être remboursée.



CIVAM du Vidourle
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIERES
Tél : 07.67.79.65.94.

www.civamgard.fr

2021 - 2022

Cuisiner Bio & Autrement

Une cuisine végétarienne et singulière !

à Sommières

Ateliers en groupe
de 12 à 15
personnes

► Vous êtes intéressé ?
Envoyez-nous un email !
leffetgomasio@gmail.com
*Constitution d'un groupe
en fonction des demandes*

Les papilles finement aiguisées, nous dégusterons ensemble le fruit de nos expériences culinaires, dans la simplicité et la convivialité !

Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural. www.civamgard.fr



Cuisiner **Bio** & Autrement

Manger moins
de viande
pour notre santé
et celle
de la planète

Et aussi...
Des recettes
sans gluten, sans lait
ou sans oeufs
mais avec des saveurs,
des couleurs
et du plaisir.

à Sommières
dans les locaux du
centre social CALADE

Manger,
c'est s'engager !

Achetez local,
privilégiez les produits
de saison,
refusez de manger
n'importe quoi.

Pour être informé des dates,
contactez-nous !
leffetgomasio@gmail.com

Des ateliers organisés par le CIVAM du Vidourle
depuis 2008 et animés par :

Nirmala Daniel & Stella Campagna de L'Effet Gomasio
Laure Limouzin

www.civamgard.fr



Avec le
soutien de



crédit photos: Ch. Marcouly - Mireille Maurin - Camille Villajos

2021

à Sommières

Atelier Cuisine pour Enfants

Une cuisine végétarienne et singulière !

Ateliers pratiques

29 Octobre

24 Novembre (à confirmer)

11 Décembre

de 14h30 à 17h30

à Calade à Sommières

Ateliers en groupe
de 12 enfants
maximum

CIVAM

CIVAM
du Vidourle

Ateliers animés par Stella Campagna
et Nirmala Daniel de L'Effet Gomasio

Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural. www.civamgard.fr

Les enfants
repartent
avec leurs
fiches
recettes !



Objectifs de l'atelier

- Parler d'alimentation aux enfants et les faire réfléchir sur le chemin des aliments, du champ à l'assiette.
- Partager une expérience sensorielle : odorat, goût, toucher, vue et ouïe.
- Faire connaître et apprécier des goûts délaissés par les enfants.
- Acquérir les premiers gestes techniques de cuisinier.
- S'ouvrir au monde grâce à la cuisine.

Au menu des ateliers

- Jeux de découverte et de reconnaissance des produits utilisés.
- Cuisine des recettes proposées.
- Mise en scène des préparations pour donner encore plus envie de les déguster.
- Dégustation des préparations dans la convivialité.



Pratique du recyclage et du compostage des déchets alimentaires générés par l'atelier

crédit photos : Nimala Daniël

15 € par enfant pour un atelier (dégustation comprise)
+ Adhésion annuelle (par famille) au CIVAM du Vidourle : 10 €

Contact inscriptions :
Nirmala DANIEL nirbuena@gmail.com

Inscription au plus tard 1 semaine avant la date de l'atelier



2021 - 2022



Jardin École Bio

Un jardin nature au fil des saisons !



1^{ère} séance : 16 Octobre 2021

dans le Sommiérois

Vous disposez d'un jardin...
 Vous souhaitez produire vos légumes de façon biologique...
 Vous avez besoin de conseils pratiques...

9 séances pratiques animées par Gérard Augé, un passionné de nature, de la vie et souhaitant partager sa pratique et sa passion pour le jardinage !

Organisation et Animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscription :

07.67.79.65.94. villajos@civamgard.fr

crédit photos : Ch. Marcouly - Camille Villajos - FD CIVAM 30





Programme

Un jardin école animé par :

Gérard Augé, ingénieur-conseiller et formateur de formateurs, expérimenté en agronomie, pédologie et phytothérapie. Il produit également, dans son grand éco-jardin-verger des traitements bio naturels pour promouvoir la santé du sol et des plantes.

Pour en savoir plus :
www.soinsdesplantes.fr

Grâce à un cycle complet de rencontres au fil des quatre saisons, Gérard Augé vous fera partager son savoir-faire. Vous recevrez les bases fertiles pour commencer un jardin nature, acquérir des connaissances et nourrir votre approche de la vie nature au jardin potager.

Les ateliers du Jardin Ecole Bio sont construits autour d'un cycle complet de 9 séances permettant d'aborder les travaux au jardin tout au long de l'année :

Que faire ce mois-ci au jardin ?
Comment choisir les tâches à réaliser en fonction du jour et de la météo ?
Comment fixer les bonnes priorités et éviter les grosses erreurs ?

Vous découvrirez également les bases des pratiques du jardinage bio et les plantes et légumes à favoriser.

► Les bases pour commencer un jardin bio

16 Octobre 2021

Le sol : comment l'observer ?
Le comprendre et l'améliorer ?

L'outillage : les outils adaptés au jardin bio.

Les engrais verts : lesquels semer ?
Pourquoi ? Quand et comment ?

► Un sol vivant et fertile durablement

6 Novembre 2021

Comment faire un bon compost ?
Retour sur les engrais verts

Organiques et minéraux : sont-ils utiles ou indispensables ? A quelles doses et quelles périodes ?



► Préparer l'année : choisir ses cultures

4 Décembre 2021

Comment choisir les bonnes espèces et variétés ?

Préparer son calendrier de semis, de plantations et d'entretien.

Protection contre le froid : choisir entre paillage, buttes ou sol nu ?

► Préparer ses rotations Faire ses plants

29 Janvier 2022

Quelles associations de cultures mettre en place ?

Comment les adapter à vos surfaces ?
Faire ses premiers plants en pépinière.

► Prévention et lutte contre les ravageurs - Semis

26 Février 2022

Quels soins préventifs et curatifs à base de plantes ?

Peut-on les faire soi-même ?

Poursuite des semis et repiquages de saison.

► Les pratiques de base du jardin bio

26 Mars 2022

Les bases du binage, du désherbage et du paillage.

Favoriser la vie sous toutes ses formes.

► Les tendances actuelles du jardinage

23 Avril 2022

Biodynamie : les grands principes. Atelier dynamisation.

Mais aussi : permaculture, l'arbre nouveau, agroécologie pratique, etc.

► Préparer l'été au jardin

21 Mai 2022

Trucs et astuces pour se préparer aux chaleurs de l'été : paillage, bien choisir son matériel d'irrigation, etc.

Mais aussi : la culture des plantes ratatouille et retour sur les apprentissages de l'année.

► C'est l'été : gérer l'eau et l'ombre

18 Juin 2022

Comment récolter et occuper l'espace libéré ? Comment se préparer à l'automne et récolter ses semences jardinières ?

Repas partagé à l'ombre de la pergola ou des arbres fruitiers.

INFOS PRATIQUES

- Horaires

Les ateliers se dérouleront le samedi matin de 9h30 à 12h30.

- Lieu

Les ateliers auront lieu à Sommières. Pour la première séance du 16 octobre 2021, le rendez-vous est fixé à 9h15 à Sommières, sur le parking au bord du Vidourle. Point de rencontre près de la passerelle pour un départ groupé vers le terrain de Gérard Augé.

- Public

Tout public. L'atelier est limité à 12 participants. En dessous d'un certain nombre d'inscrits, le CIVAM du Vidourle se laisse la possibilité d'annuler la tenue de l'atelier.

- Tarifs

108 € pour l'ensemble des 9 séances. L'adhésion 2021-2022 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille. Soit un total de 118 €.

Pour ceux qui le souhaitent, le paiement en deux fois est possible. Merci d'envoyer 2 chèques de 59 € pour valider l'inscription. Le second chèque sera encaissé ultérieurement.

Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

QUI SOMMES NOUS ?

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif

de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens.

Il mène des actions et organise des ateliers pratiques sur les thèmes suivants :

- Jardinage bio - Jardin Forêt - Permaculture...
- Cuisine bio et alternative,
- Plantes de la Garrigue : usages et rapport au milieu naturel,
- Fabrication de ses propres cosmétiques,
- Alternatives aux pesticides,
- Compostage de proximité à la ferme,
- Éco-habitat et énergies renouvelables.

Avec le soutien de :



CIVAM du Vidourle
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIÈRES

Tél : 07.67.79.65.94.

www.civamgard.fr

2021 - 2022

Les joies de la nature

Parcourir les chemins du livre de la nature

• Jardin école Bio 2^{ème} année •



1^{ère} séance : 6 Novembre 2021

Photo : Françoise Lienhard

à Sommières
de 14h30 à 17h00

**5 séances pratiques
animées par Gérard Augé,
un passionné de nature, de la vie
et souhaitant partager sa pratique
et sa passion pour le jardinage !**

Organisation et Animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscription :

07.67.79.65.94. villajos@civamgard.fr



Un atelier pour se perfectionner au jardinage bio,

à destination des jardiniers ayant déjà suivi le cycle «Jardin Ecole Bio» et/ou «Permaculture» ou ayant un bon niveau de jardinage !

Pour continuer les promenades culturelles et culturelles dans le jardin de Gérard, cette série de promenades est organisée particulièrement pour les anciens élèves (ou personnes aguerries au jardinage) et permettra à chacun d'approfondir une connaissance à vivre et goûter grâce à une perception saisonnière de la nature.

Le programme est non défini intentionnellement car la nature est infinie et surprenante. Le rythme des ateliers sera naturel et fluide. Cela nous permettra de manier

plusieurs outils de notre âme d'enfant : la curiosité, l'observation, la compréhension, l'art et le jeu. Parmi les merveilles de la nature seront évoqués : l'amélioration du sol, des paysages et du monde des insectes, la botanique goethéenne, les herbes de santé, les hydrolats et huiles essentielles, la géobiologie, les 4 éléments.

Des ateliers divers dont dessins ou petits exercices seront parfois organisés et dans la cabane des plantes, les tisanes nous réchaufferont.

Les dates

6 Novembre 2021
4 Décembre 2021
26 Mars 2022
23 Avril 2022
21 Mai 2022

Les horaires

Les ateliers se dérouleront le samedi après-midi de 14h30 à 17h.

Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

Lieu

Les ateliers auront lieu à Sommières. Pour la première séance, le rendez-vous est fixé à 14h15 sur le parking au bord du Vidourle. Point de rencontre près de la passerelle pour un départ groupé vers le terrain de Gérard.

Tarif

60 € les 5 séances

L'adhésion 2021-2022 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille.

Soit un total de 70 € pour l'atelier.

2021 - 2022

• Du verger à la forêt-jardin •



Abordez de façon complémentaire les techniques du verger et de la forêt-jardin

1^{ère} séance : 4 Décembre 2021

à Aubais

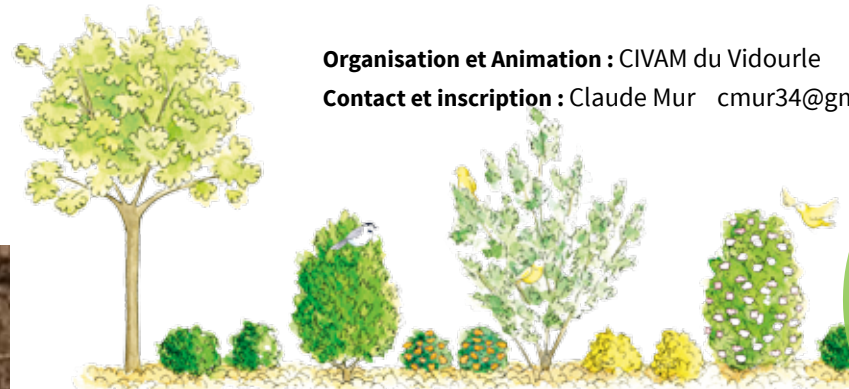
6 séances pratiques réparties en deux cycles indépendants :

- Abordez les techniques du verger
- Initiez-vous à la forêt-jardin

Ateliers animés par des formateurs amoureux des fruits !

Organisation et Animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscription : Claude Mur cmur34@gmail.com



Avec le soutien de :



www.civamgard.fr



Programme

Les ateliers du Verger Paysager d'Aubais

Abordez les techniques du verger

Claude Mur, formateur en aménagements paysagers, Daniel Payen, arboriculteur et Christina Nicolas, productrice de légumes et de fruits vous accueillent sur le verger paysager d'Aubais pour cinq séances de l'automne au printemps pour connaître et pratiquer l'ensemble des gestes et itinéraires techniques de la création et de l'entretien d'un verger.

► 4 Décembre 2021

Choisir ses variétés et ses porte-greffes.
Planter un arbre fruitier.
Connaître les traitements d'hiver en agriculture biologique.

► 5 Février 2022

La taille des arbres fruitiers à noyaux.

► 12 Mars 2022

La taille des arbres fruitiers à pépins.
Planter des pépins et des noyaux d'arbres fruitiers.



► 26 Mars 2022

La greffe : greffe en fente, greffe en écusson, greffe à l'anglaise.

► 16 Avril 2022

L'olivier : greffe et taille.



Du verger à la forêt-jardin

Atelier d'approfondissement

Claude Mur, formateur en aménagements paysagers et titulaire d'un CCP permaculture (session Caroline Aitken) vous accueille pour une séance d'initiation sur le verger paysager d'Aubais, lieu dont une partie est conçue pour évoluer en forêt-jardin.

Une «forêt-jardin» est un lieu dont la conception et la gestion s'inspirent de la forêt : étagement vertical, diversité et complémentarité des végétaux en place, multifonctionnalité du lieu et des végétaux.

La démarche de création et de gestion d'une forêt-jardin trouve tout son sens dans le contexte actuel :

- diversification des productions sur petites surfaces (prix du foncier élevé) et d'autonomie à l'échelle de la ferme, ou du jardin,
- projets agricoles collectifs,
- érosion de la biodiversité,
- changements climatiques.

► 21 mai 2022

Mise en place d'une forêt-jardin : le design (soleil, ombre, microclimats, compétition, coopération, etc.). Les différents étages, les couvre-sol, les espèces et variétés

Entretien d'une forêt-jardin : technique du «chop and drop», taille de transparence, remontée de couronne, taille de recépage, taille têtard, etc.



Les rendez-vous du verger

Ateliers gratuits

Ces rendez-vous sont conçus pour approfondir certains points des ateliers du verger et forêt-jardin, ou tout simplement pour ceux qui veulent s'investir dans la gestion du verger paysager d'Aubais

Les rendez-vous du verger se déroulent le matin au verger paysager de 9h à 12h.
La participation est libre et gratuite.

Pour des raisons d'organisation, s'inscrire auprès de Claude : cmur34@gmail.com

► 12 Mars 2022

► 26 Mars 2022

► 16 Avril 2022

► 14 Mai 2022

Le matin
dès 9h00

Programme de l'atelier du 14 Mai 2022 :

Taille en vert, éclaircissage et protection des végétaux.

INFOS PRATIQUES

▪ Horaires

Les ateliers se dérouleront le **samedi après-midi** de 13h30 à 17h00.

▪ Lieu

Les ateliers auront lieu au **Verger Paysager d'Aubais**. Pour la première séance du 4 décembre 2021, le rendez-vous est fixé à 13h15 sur le parking de la cave Aubai Mema pour un départ groupé vers le verger paysager.

▪ Public

Adultes

L'atelier est limité à 15 participants. En dessous d'un certain nombre d'inscrits, le CIVAM du Vidourle se laisse la possibilité d'annuler la tenue de l'atelier.

▪ Tarifs

▪ Cycle verger : 84 € pour l'ensemble des 5 séances.

▪ Cycle forêt-jardin : 18 € pour la séance unique

L'adhésion 2021-2022 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille.

Soit un total de 94 € pour le cycle verger et 28 € pour forêt-jardin.

Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

Contact et inscription pour cet atelier : Claude Mur cmur34@gmail.com

QUI SOMMES NOUS ?

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif

de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens.

Il mène des actions et organise des ateliers pratiques sur les thèmes suivants :

- Jardinage bio - Jardin Forêt - Permaculture...
- Cuisine bio et alternative,
- Plantes de la Garrigue : usages et rapport au milieu naturel,
- Fabrication de ses propres cosmétiques,
- Alternatives aux pesticides,
- Compostage de proximité à la ferme,`
- Éco-habitat et énergies renouvelables.

Avec le soutien de :



CIVAM du Vidourle
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIERES
Tél : 07.67.79.65.94.
www.civamgard.fr

2021 - 2022

• Petits fruits et autres fruits : les rosacées comestibles autrement ! •

Les vivifier en bio et en biodynamie



1^{ère} séance : 29 janvier 2022

à Sommières
de 14h30 à 17h30

3 séances pratiques animées par Gérard Augé, un passionné de nature, de la vie et souhaitant partager sa pratique et sa passion pour le jardinage !

Organisation et Animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscription :

07.67.79.65.94. villajos@civamgard.fr



Un atelier pour se perfectionner sur les petits fruitiers

en Bio et Biodynamie

Pour continuer les promenades culturelles et culturales dans le jardin de Gérard, ce cycle de 3 ateliers est organisé particulièrement pour les anciens élèves du Jardin et Verger Ecole Bio ou toute personne maîtrisant les connaissances de base sur les fruitiers.

L'atelier permettra à chacun d'**approfondir sa connaissance de l'arbre fruitier** mais

aussi des **petits fruits rouges arbustifs et des autres fruits savoureux du paysage des jardins.**

Les séances traiteront **du fruitier de la préparation jusqu'à la plantation** en passant par sa **protection globale naturelle et biodynamique** et iront jusqu'à la dégustation des fruits.

Les dates

29 Janvier 2022

Préparation et plantation des fruitiers.
Semis de fruitiers .

26 Février 2022

Fumure et compost pour ses fruitiers.
Repiquage et bouturage.

18 Juin 2022

Entretien des fruitiers, taille en vert.
Soins biodynamiques.
L'arbre paysage.

Les horaires

Les ateliers se dérouleront le samedi après-midi de 14h30 à 17h30.

Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

Lieu

Les ateliers auront lieu à Sommières.
Pour la première séance, le rendez-vous est fixé à 14h15 sur le parking au bord du Vidourle.

Point de rencontre près de la passerelle pour un départ groupé vers le terrain de Gérard.

Tarif

36 € les 3 séances

L'adhésion 2021-2022 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille.

Soit un total de 46 € pour l'atelier.

2021 - 2022

• Permaculture •

Devenir autonome dans son jardin !



1^{ère} séance :
9 Octobre 2021

à Campagne
(près de Sommières)

Animation :
Caroline Garrigues,
productrice-formatrice
en jardinage naturel
et bio

8 séances pratiques
réparties en 2 cycles

- Sol vivant et biodiversité (4 séances)
- Vers l'autonomie au jardin (4 séances)

Organisation et Animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscription :

villajos@civamgard.fr 07.67.79.65.94.



www.civamgard.fr



Programme

Les ateliers Permaculture sont construits autour de deux cycles indépendants.

Chaque cycle est composé de 4 séances.

Ces ateliers visent à partager autour du jardin, à apprendre à l'observer, à être à l'écoute de ses rythmes tout au long de l'année, afin d'être capable d'intervenir pour y installer un équilibre durable et d'avoir des récoltes diversifiées.

Chaque atelier aborde un thème précis mêlant observation, théorie et pratique !

► Cycle 1

«Sol vivant et biodiversité»

► Organiser son potager 9 octobre 2021

Les critères à prendre en compte pour réaliser le design de son jardin.

Choisir son mode de culture : buttes sandwich, planches permanentes, carrés potagers, etc.

Trucs et astuces pour optimiser son espace.

► Paillage et couverture du sol 23 octobre 2021

Comprendre l'importance de la couverture du sol.

Comment choisir son paillage par rapport à l'équilibre de son sol.

Rôle des engrais verts, comment les choisir et les implanter.

Des ateliers animés par :

Caroline Garrigues, jardinière expérimentée, conseillère et formatrice en jardinage naturel et bio mais également productrice de plants potagers, de plantes aromatiques, médicinales, fleurs comestibles, et maraîchage en bio.

Sensible aux approches agro-écologiques et permacoles, elle expérimente différentes techniques de culture afin de limiter l'intervention humaine et de créer des jardins d'abondance les plus autonomes possibles, qu'elle se propose de partager avec vous.

Pour en savoir plus :
www.lechantducosmos.fr

► Attirer la biodiversité au jardin

6 novembre 2021

Reconnaître les plantes et les matériaux utiles ou à privilégier au jardin selon les conditions de culture.

Découvrir l'arbre multifonction, les mares et les refuges à insectes.

► Vers un jardin-forêt 27 novembre 2021

Comprendre le principe des associations de cultures.

Optimisation de l'espace, économie de temps, d'arrosage, biodiversité et prévention contre les maladies et ravageurs.

En cas d'intempéries, les séances pourront être reportées à la date suivante : le 20 novembre 2021.



► Cycle 2

«Aller vers l'autonomie au jardin»

► Produire ses plants 5 mars 2022, matin

Apprendre à faire ses semis et découvrir les différentes méthodes de multiplication.

Comprendre les conditions nécessaires selon les différentes espèces et découvrir les étapes clés pour réussir ses semis.

► Les alternatives aux pesticides 26 mars 2022, matin

Comprendre les causes de l'apparition des ravageurs ou des pathologies végétales afin d'intervenir de manière naturelle pour retrouver un équilibre au jardin.

Rôle des plantes compagnes, préparations à base de plantes (infusions, extraits fermentés, etc.)

► Les plantes aromatiques et médicinales : cultiver et transformer pour une utilisation familiale 14 mai 2022, toute la journée

Apprendre à cultiver du semis à la récolte, bouturage, entretien.

Apprendre à utiliser et transformer ses plantes, selon leurs vertus (séchage, macération, distillation, etc.)

► Faire ses semences 18 juin 2022, toute la journée

Qu'est-ce qu'une semence paysanne, les conditions de reproduction des différentes familles potagères. Comment choisir ses portes-graines et le moment de récolte.

Amener vos graines à trier et à échanger !

Repas partagé de fin de saison, amenez vos spécialités !

En cas d'intempéries, les séances pourront être reportées aux dates suivantes : le 9 avril ou le 4 juin 2022.

INFOS PRATIQUES

• Horaires

Les ateliers se dérouleront le samedi matin de 9h30 à 12h30.

Les séances du 14 mai et du 18 juin 2022 se dérouleront sur la journée entière : 9h30 à 17h30.

• Lieu

Les ateliers auront lieu à Campagne (34), à 5 km de Sommières.

Le rendez-vous est donné à 9h15 à la Mairie de Campagne pour un départ groupé vers le terrain permacole de Caroline Garrigues.

• Public

Tout public. L'atelier est limité à 12 participants. En dessous d'un certain nombre d'inscrits, le CIVAM du Vidourle se laisse la possibilité d'annuler la tenue de l'atelier.

• Tarifs

► **Cycle 1** : Sol vivant et biodiversité
48 € pour les 4 demi-journées

► **Cycle 2** : Aller vers l'autonomie au jardin
72 € pour les 6 demi-journées

► **Cycles 1 + 2** :
120 € pour les 10 demi-journées.
L'adhésion 2021-2022 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille. Soit un total de 58 € pour le cycle 1, 82 € pour le cycle 2 et 130 € pour le cycle complet 1+2.

Pour ceux qui le souhaitent, le paiement en deux fois est possible. Merci d'envoyer 2 chèques pour valider l'inscription. Le second chèque sera encaissé ultérieurement.

Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

QUI SOMMES NOUS ?

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif

de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens.

Il mène des actions et organise des ateliers pratiques sur les thèmes suivants :

- Jardinage bio - Jardin Forêt - Permaculture...
- Cuisine bio et alternative,
- Plantes de la Garrigue : usages et rapport au milieu naturel,
- Fabrication de ses propres cosmétiques,
- Alternatives aux pesticides,
- Compostage de proximité à la ferme,
- Éco-habitat et énergies renouvelables.



CIVAM du Vidourle
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIERES
Tél : 07.67.79.65.94.
www.civamgard.fr

Avec le soutien de :



2021 - 2022

• Belles vertes à croquer en famille ! •



Une joyeuse approche, en famille, des plantes sauvages utiles et comestibles

1^{ère} séance : 9 Octobre 2021

Dans la Vaunage et le Sommiérois

Balades botaniques gourmandes et ludiques, guidées et commentées

par Françoise Lienhard

de l'association l'Oeil Vert et enseignante en botanique à l'Université Populaire du Grand Alès

Organisation et Animation :
CIVAM du Vidourle

Contact et inscription : Astrid Géraud
a.strid@carpediem.ovh



www.civamgard.fr



Programme

Trois après-midi de balade (3 km grand maximum) dans la campagne autour des villages de la Vaunage et du Sommiérois. Vous pouvez vous inscrire pour une, deux ou pour les trois balades prévues.

Trouver dans leur environnement proche de quoi se nourrir a été, durant tous les siècles qui nous ont précédés, l'occupation principale des humains.

Dans cette quête, la connaissance des plantes sauvages utiles et comestibles s'est affinée et transmise de génération en génération.

Mais aujourd'hui, alors que tout vient sur notre table d'un seul claquement de doigts, souvent de l'autre bout du monde, cette connaissance s'estompe. De nombreuses plantes sauvages -si l'on sait éviter à coup sûr les plantes toxiques, bien sûr !- sont pourtant très utiles pour agrémenter l'ordinaire, élargir la palette des goûts et des couleurs dans l'assiette et se réapproprier respectueusement la nature comme bien commun.

C'est pourquoi le CIVAM du Vidourle vous propose de découvrir en famille quelques plantes sauvages faciles à reconnaître et qui feront merveille dans votre assiette.

En compagnie de Françoise Lienhard, animatrice nature à l'Œil Vert -association partenaire du CIVAM du Vidourle depuis de nombreuses années- vous, petits et grands, apprendrez à **reconnaître en les observant à l'œil nu ou à la loupe quelques plantes communes, des belles à croquer** que vous pourrez introduire dans le **mini-herbier** que vous complèterez, chemin faisant.

Vous saurez aussi identifier, après ces balades, quelques plantes redoutables et toxiques qui s'aventurent parfois dans les jardins et ainsi vous en prémunir.

Et puis, les plantes ont plusieurs tours dans leur sac : certaines servent aussi, entre autres, de jouets, d'instruments de musique, de lien, de support d'écriture, etc. Les balades proposées vous permettront aussi de découvrir cet aspect ludique du végétal.

► **Sortie d'automne n°1 :** **Fruits, feuilles et graines d'automne** **9 Octobre 2021**

L'automne propose à foison graines et fruits à se mettre sous la dent. Et si les pluies ont été généreuses, on verra même sortir quelques salades nouvelles en même temps que les escargots.

► **Sortie de printemps n°2 :** **Salades et jeunes pousses** **5 Mars 2022**

Découvrez les salades à la loupe. Tout nouveau, tout tendre, le frais gazon du printemps s'explore avec tous les sens : du doux, du tendre ou du croquant, du piquant, du poivré, du lisse ou du râpeux, de l'amer, du juteux, du parfumé ou du fétide. Il y en a pour tous les goûts. Surprise garantie !

► **Sortie de printemps n°3 :** **L'assiette nature, tout en couleurs !** **2 avril 2022**

La nature passe à la couleur et c'est mieux qu'à la télé : les plantes fleurissent et flirtent avec les insectes qui assureront, grâce à leur patient travail de pollinisation, la reproduction de chacune d'elles. Tout un monde bourdonnant à observer et des fleurs à déguster aussi, car certaines corolles passent sans souci du champ à l'assiette.

En cas d'intempéries !

Le CIVAM du Vidourle se réserve le droit d'annuler une sortie en cas de météo défavorable. Deux dates « Joker Intempéries » sont prévues pour un éventuel report :

Automne : 23 octobre 2021

Printemps : 9 avril 2022

A prévoir à chaque sortie !

- De l'eau/boisson en suffisance, un petit goûter (surtout pour les enfants !)
- Des chaussures adaptées à la marche sur chemin de campagne et un chapeau/casquette
- Un carnet pour prendre des notes si vous le souhaitez

INFOS PRATIQUES

▪ Horaires

Les ateliers se dérouleront le samedi après-midi. Départ à 14 h précises, retour entre 16 h 30 et 17 h.

▪ Lieu

Les lieux seront communiqués une dizaine de jours avant chaque sortie. Le secteur des balades est le Sommiérois et la Vaunage.

▪ Public

Activités destinées aux familles – enfants à partir de 7 ans accompagnés par un ou plusieurs adultes - et adultes débutant en botanique.

L'atelier est limité à 15 participants. En dessous d'un certain nombre d'inscrits, le CIVAM du Vidourle se laisse la possibilité d'annuler la tenue de ces ateliers.

▪ Tarifs

5 € par enfant de moins de 14 ans pour une balade

12 € par adulte pour une balade

L'adhésion 2021-2022 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille.

Pour ceux qui le souhaitent, le paiement en deux fois est possible. Merci d'envoyer 2 chèques pour valider l'inscription. Le second chèque sera encaissé ultérieurement.

Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

Un «carnet-herbier» à emporter chez soi et des loupes -en prêt- seront mis à disposition des participants.

QUI SOMMES NOUS ?

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif

de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens.

Il mène des actions et organise des ateliers pratiques sur les thèmes suivants :

- Jardinage bio - Jardin Forêt - Permaculture...
- Cuisine bio et alternative,
- Plantes de la Garrigue : usages et rapport au milieu naturel,
- Fabrication de ses propres cosmétiques,
- Alternatives aux pesticides,
- Compostage de proximité à la ferme,`
- Éco-habitat et énergies renouvelables.

Avec le soutien de :



CIVAM du Vidourle
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIÈRES
Tél : 07.67.79.65.94.
www.civamgard.fr

Retour de l'atelier pour la saison 2022-2023



Atelier
Baum'
Baum'

Faire soi-même ses huiles, crèmes et baumes !



www.civamgard.fr

Organisation et Animation :
CIVAM du Vidourle

Prochain atelier en 2022

• Les mains dans la terre •

Comprendre son sol et l'améliorer



à Sommières



2 séances pratiques
animées par Gérard Augé,
ingénieur agronome et pédologue,
spécialiste des sols méditerranéens

Organisation et Animation : CIVAM du Vidourle

Contact :

07.67.79.65.94. villajos@civamgard.fr



www.civamgard.fr

Bulletins d'inscription

Merci de compléter votre bulletin d'inscription et de le retourner dans les délais impartis à la personne responsable des inscriptions mentionnée pour chaque atelier.

Bulletin d'inscription «Atelier Cuisine pour enfants» 2021-2022

à retourner au plus tard 1 semaine avant la date de l'atelier choisi

Nirmala DANIEL 9 rue du four 30250 Aujargues nirbuena@gmail.com

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

J'inscris mon enfant aux ateliers soit 15 € pour 1 atelier :

29 Octobre 2021 24 Novembre 2021 11 Décembre 2021

Je joins un chèque à l'ordre du CIVAM du Vidourle de € + 10 € d'adhésion* = €

Fait à , le

Signature

**une seule adhésion par famille et par an*

Bulletin d'inscription «Jardin école» 2021-2022

à retourner au plus tard le 27 Septembre 2021 à :

CIVAM du Vidourle, 216 chemin de Campagne 30250 SOMMIÈRES villajos@civamgard.fr

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

Je m'inscris aux 9 ateliers «Jardin école Bio» et je joins mon règlement de 108 € + 10 € d'adhésion à l'ordre du CIVAM du Vidourle

Je joins un chèque à l'ordre du CIVAM du Vidourle de € + 10 € d'adhésion* = €

Fait à , le

Signature

**une seule adhésion par famille et par an*

Bulletin d'inscription
Les joies de la nature : «Jardin école 2^{ème} année» 2021-2022

à retourner au plus tard le 25 Octobre 2021 à :

CIVAM du Vidourle, 216 chemin de Campagne 30250 SOMMIÈRES villajos@civamgard.fr

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

Je m'inscris aux 5 séances du «Jardin école Bio 2^{ème} année» et je joins mon règlement de 60 € + 10 € d'adhésion* à l'ordre du CIVAM du Vidourle

Fait à , le Signature

**une seule adhésion par famille et par an*

Bulletin d'inscription «Du verger à la forêt jardin» 2021-2022

à retourner au plus tard le 22 Novembre 2021 à :

Claude MUR, 25 Rue de l'Eglise 34160 SAUSSINES, cmur34@gmail.com

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

Je m'inscris aux 5 séances de l'atelier verger (84 €)

et/ou à l'initiation forêt-jardin (18 € : séance unique)

Je joins un chèque à l'ordre du CIVAM du Vidourle de € + 10 € d'adhésion* = €

Fait à , le

Signature

**une seule adhésion par famille et par an*

Bulletin d'inscription «Ateliers Permaculture» 2021-2022

à retourner au plus tard le 27 Septembre 2021 à :

CIVAM du Vidourle, 216 chemin de Campagne 30250 SOMMIÈRES villajos@civamgard.fr

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

Je m'inscris à l'atelier «Permaculture»

au cycle 1 (48 €) au cycle 2 (72 €) au cycle 1 + 2 (120 €)

Je joins un chèque à l'ordre du CIVAM du Vidourle de € + 10 € d'adhésion* = €

Fait à , le Signature

**une seule adhésion par famille et par an*

Bulletin d'inscription «Petits fruits et autres fruits :

les rosacées comestibles autrement !» 2022

à retourner au plus tard le 17 janvier 2022 à :

CIVAM du Vidourle, 216 chemin de Campagne 30250 SOMMIÈRES

villajos@civamgard.fr

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

Je m'inscris aux 3 séances de l'atelier «Petits fruits et autres fruits : les rosacées comestibles autrement !» soit 36 €

Je joins un chèque à l'ordre du CIVAM du Vidourle de € + 10 € d'adhésion* = €

Fait à , le Signature

**une seule adhésion par famille et par an*

Bulletin d'inscription «Belles vertes à croquer en famille» 2021-2022

à retourner au plus tard 15 jours avant la date de la balade choisie à :

Astrid GERAUD, 4 avenue des Cévennes 30250 AUJARGUES a.strid@carpediem.ovh

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

Je m'inscris à l'atelier «Belles vertes à croquer» (12 € la balade) :

balade n°1 du 9/10/2021 balade n°2 du 5/03/2022 balade n°3 du 2/04/2022

J'inscris aux mêmes balades enfants de moins de 14 ans (5 € la balade par enfant)

Je joins un chèque à l'ordre du CIVAM du Vidourle de € + 10 € d'adhésion* = €

Fait à , le Signature

**une seule adhésion par famille et par an*

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

C'est un réseau d'association loi 1901 ayant pour objectif d'appuyer et d'accompagner des initiatives pour dynamiser les territoires ruraux ou des filières agricoles par un développement durable et solidaire.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens. Cette association a créé deux vergers paysagers et participé à la mise en place d'un sentier de découverte sur la commune d'Aubais (Gard).

Il mène des actions sur les thèmes suivants :

- sensibilisation aux dangers des pesticides et initiation au jardinage bio (Jardin et Verger Ecole Bio),
- cuisine bio,
- production citoyenne d'électricité photovoltaïque,
- balades naturalistes en garrigue,
- compostage de proximité à la ferme,
- éco-habitat et énergies renouvelables.

Le CIVAM du Vidourle est l'un des 7 groupes CIVAM du Gard (accompagné par la Fédération Départementale des CIVAM du Gard).



CIVAM du Vidourle

216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIERES

Tél : 07.67.79.65.94.

villajos@civamgard.fr

www.civamgard.fr

Avec le soutien de :

