



## ► Cuisiner bio et autrement

*Ateliers adultes et enfants*

## ► Du verger à la forêt-jardin

## ► Permaculture

*Devenir autonome dans son jardin*

## ► Jardin école Bio

*Un jardin nature au fil des saisons*



## ► Belles vertes, à croquer en famille

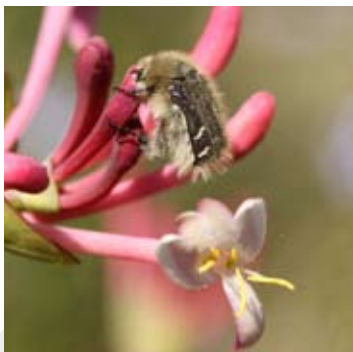
*Découvrez les plantes sauvages utiles et comestibles*

## ► Les mains dans la terre

*Comprendre son sol et l'améliorer*

## ► Ateliers Baum' Baum'

*Faire soi-même ses crèmes...*



## Nouveau cette saison !

- Atelier cuisine pour enfants
- Belles vertes à croquer en famille
- Atelier «Les mains dans la terre»

## Dans le Sommiérois - Vaunage



[www.civamgard.fr](http://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 2020-2021, vous pouvez vous inscrire aux ateliers suivants :

Ateliers	Nbre de séances	Créneau
Cuisiner bio et autrement	1 à 5 séances	Samedi de 9h à 15h
Atelier cuisine pour enfants	1, 2 ou 3 séances	Après-midi de 14h à 17h
Jardin Ecole Bio	9 séances	Samedi de 9h à 12h
Les mains dans la terre	2 séances	Samedi de 14h30 à 17h
Du verger à la forêt-jardin	1, 5 ou 6 séances	Samedi de 13h30 à 17h
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
Ateliers Baum' Baum' : Faire soi même ses crèmes...	3 séances	Samedi de 13h30 à 17h ou toute la journée

### 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 2020-2021. 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 : 04.66.77.10.83.  
ou 07.67.79.65.94.

[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)

2020 - 2021

# Cuisiner Bio & Autrement

Une cuisine végétarienne et singulière !

à Sommières

Centre social  
CALADE

Ateliers en groupe  
de 12 à 15  
personnes

Ateliers pratiques

10 Octobre 2020

14 Novembre 2020

5 Décembre 2020

30 Janvier 2021

20 Mars 2021

les samedis de 9h à 15h

*Les papilles finement aiguisées, nous dégusteront 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](http://www.civamgard.fr)



# Cuisiner **Bio** & Autrement

à Sommières  
dans les locaux du  
centre social CALADE  
Rue Poterie

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

Manger,  
c'est s'engager !

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

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

**30 € pour l'atelier (repas compris)  
+ Adhésion annuelle (par famille)  
au CIVAM du Vidourle : 10 €**

**Inscription obligatoire 1 semaine  
avant la date de l'atelier\***

**\*organisé sous réserve d'un minimum  
de 10 inscrits**

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

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

Contact inscriptions :  
Nirmala DANIEL  
nirbuena@gmail.com

[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)



2020

à Sommières

# Atelier Cuisine pour Enfants

Une cuisine végétarienne et singulière !

**Ateliers pratiques**

*Vendredi 30 octobre*

*Mercredi 18 novembre*

*Samedi 12 décembre*

**de 14h à 17h**

**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](http://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*

**Contact inscriptions :**  
**Nirmala DANIEL [nirbuena@gmail.com](mailto:nirbuena@gmail.com)**

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

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



2020

# • Les mains dans la terre •

*Comprendre son sol et l'améliorer*



17 et 24 Octobre 2020

à Sommières  
de 14h30 à 17h00

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

**Organisation et Animation :** CIVAM du Vidourle

**Contact et inscription :**

04.66.77.10.83. [villajos@civamgard.fr](mailto:villajos@civamgard.fr)



[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)

## De la terre au sol :

### les bases de l'importance du sol sur la terre

#### ►17 Octobre 2020 après-midi

Comment observer, comprendre son sol et l'améliorer ?

Quels fonctionnements principaux et comment établir ses caractéristiques principales ?

Le premier rendez-vous sera celui de la découverte : de la litière et des principaux horizons pédologiques en fonction de la géologie, du climat, de la botanique ou des activités biologiques locales. Comprendre d'abord pour agir ensuite !

*Chaque participant pourra réaliser des prélèvements des sols de son jardin qui seront étudiés lors de la deuxième séance.*

### Les bases du fonctionnement physique, chimique et biologique pour activer la fertilité durable

#### ►24 Octobre 2020 après-midi

Comment comparer et comprendre les sols, leurs qualités et avantages mais aussi leurs contraintes dans la pratique du jardinage ?

Quelles améliorations apporter en priorité sur les différents sols des jardins des participants ?

*L'atelier sera le lieu d'expériences et d'observations pour nourrir la réflexion et la pratique des jardiniers sur la biodiversité des sols et les solutions écologiques possibles dans les éco-jardins.*

#### ► 6 Décembre 2020 (date à confirmer)

##### Sommières

Fertilité du sol et découverte de la plantation d'arbres en biodynamie

Cette journée est destinée de façon prioritaire aux participants de l'atelier «Jardin école» mais reste ouverte à tout public dans la limite des places disponibles.

#### Tarif

**30 € les 2 séances  
+ 10 € d'adhésion  
au CIVAM du Vidourle**

**Contact et inscription :**  
04.66.77.10.83.  
villajos@civamgard.fr

Avec le soutien de :





2020 - 2021



# • Jardin École Bio •

*Un jardin nature au fil des saisons !*



**1<sup>ère</sup> séance : 10 Octobre 2020**

**dans le Sommièrois**

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 :**

04.66.77.10.83. [villajos@civamgard.fr](mailto:villajos@civamgard.fr)





## 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](http://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** **10 Octobre 2020**

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** **7 Novembre 2020**

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**

**12 Décembre 2020**

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**

**30 Janvier 2021**

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**

**27 Février 2021**

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**

**27 Mars 2021**

Les bases du binage, du désherbage et du paillage.

Favoriser la vie sous toutes ses formes.

► **Les tendances actuelles  
du jardinage**

**24 Avril 2021**

Biodynamie : les grands principes. Atelier dynamisation.

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

► **Préparer l'été au jardin**

**29 Mai 2021**

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**

**19 Juin 2021**

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 9h00 à 12h00.

### - Lieu

Les ateliers auront lieu à Sommières. Pour la première séance du 10 octobre 2020, le rendez-vous est fixé à 9h00 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 2020-2021 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 SOMMIERES

Tél : 04.66.77.10.83.

[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)

2020 - 2021



# • Du Verger à la Forêt-jardin •



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

**1<sup>ère</sup> séance : 5 Décembre 2020**

**à Aubais**

## **6 séances pratiques**

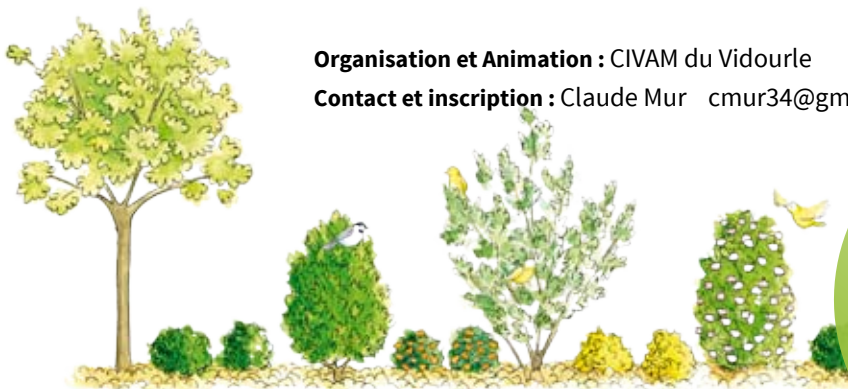
**réparties en deux cycles indépendants :**

- **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](mailto:cmur34@gmail.com)



[www.civamgard.fr](http://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.

#### ► 5 Décembre 2020

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

#### ► 30 Janvier 2021

La taille des arbres fruitiers à noyaux

#### ► 6 Mars 2021

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

#### ► 20 Mars 2021

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

#### ► 24 Avril 2021

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.

### ► 15 mai 2021

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 ou sur une journée complète et festive en juin. La participation est libre et gratuite.

**Pour des raisons d'organisation, s'inscrire auprès de Claude : [cmur34@gmail.com](mailto:cmur34@gmail.com)**

### ► 6 Mars 2021

### ► 20 Mars 2021

### ► 24 Avril 2021

Le matin

### ► 19 Juin 2021 : journée complète

**Matin :** atelier pratique collectif. On effectue les derniers préparatifs du verger/forêt-jardin avant l'été.

**Après-midi :** questions concernant votre verger/forêt-jardin : le contenu de cette demi-journée est modulable en fonction des attentes et questions des participants.

## 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 5 décembre 2020, 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 2020-2021 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](mailto: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 : 04.66.77.10.83.  
[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)



2020 - 2021

# • Permaculture •

*Devenir autonome dans son jardin !*



**1<sup>ère</sup> séance :**  
**10 Octobre 2020**

**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](mailto:villajos@civamgard.fr) 04 66 77 10 83



[www.civamgard.fr](http://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.

## **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](http://www.lechantducosmos.fr)

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

## ► **Cycle 1**

### **«Sol vivant et biodiversité»**

#### ► **Organiser son potager**

**10 octobre 2020**

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**

**31 octobre 2020**

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.

► **Attirer la biodiversité au jardin**

**14 novembre 2020**

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**

**28 novembre 2020**

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 21 novembre 2020.*



► **Cycle 2**

**«Aller vers l'autonomie au jardin»**

► **Produire ses plants**

**13 mars 2021, 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**

**27 mars 2021, 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**

**29 mai 2021, 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**

**12 juin 2021, 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 10 avril ou le 26 juin 2021.*

## INFOS PRATIQUES

### - Horaires

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

Les séances du 29 mai et du 12 juin 2021 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 2020-2021 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.

Avec le soutien de :



**CIVAM du Vidourle**  
216 Chemin de Campagne  
30250 SOMMIERES  
Tél : 04.66.77.10.83.  
[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)

2020 - 2021

# • Belles vertes à croquer en famille ! •



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

1<sup>ère</sup> séance : 3 Octobre 2020

***Dans la Vaunage  
et le Sommièrois***

**Organisation et Animation :**  
CIVAM du Vidourle

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

**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



**CIVAM**

CIVAM  
du Vidourle

[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)



***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'estompée. 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 réapproprié 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 vos enfants pourront introduire dans le mini-herbier que vous les aiderez à constituer, chemin faisant.***

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

***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.

# 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.

► **Sortie d'automne n°1 :**  
**Fruits, feuilles et graines**  
**d'automne**  
**3 Octobre 2020**

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**  
**13 Mars 2021**

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 !**  
**10 avril 2021**

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 : 31 octobre 2020

Printemps : 17 avril 2021

## **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 16 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 2020-2021 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 : 04.66.77.10.83.  
[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)



2020 - 2021

Sommières

10 Octobre 2020 - 24 Avril - 20 Juin 2021



# Atelier Baum' Baum'



*Faire soi-même ses huiles, crèmes et baumes !*



**Organisation et Animation :**

CIVAM du Vidourle

**Contact et inscription :**

Nirmala DANIEL

nirbuena@gmail.com

[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)



# Atelier Baum' Baum'



*Des racines, des feuilles, des tiges, des écorces, des fleurs, des parfums, des sons, des saveurs, des douceurs, des couleurs. La nature nous offre un panel de sensations. Humer, toucher, caresser, écouter, sécher, broyer, transformer, infuser, solariser, alcooliser, etc. Elle nous offre une multitude de façons de l'apprivoiser et de l'utiliser. Sauvages ou cultivées, nous récoltons avec amour et gratitude ces offrandes de la vie. Plantes et huiles, en association avec la cire, le karité ou la glycérine sont des cadeaux de la nature. Si simple à confectionner, ces petits baumes sont doux et apaisants pour nos petits bobos du quotidien !*

## **Des ateliers animés par :**

Magali Deshons et Agathe Dusch, deux passionnées de plantes, qui étudient à Inderplam, l'Ecole des plantes médicinales et de la médecine douce.

Elles ont réuni leurs compétences pour vous proposer ces ateliers et vous faire partager leur savoir-faire.

## **Ateliers pratiques**

**Venez réaliser des recettes d'huiles, baumes ou crèmes que vous pourrez ensuite reproduire chez vous.** Vous repartirez également avec des conseils, indications thérapeutiques et précautions d'usage des produits réalisés pendant les ateliers.

Les ateliers vous permettront également d'être sensibilisés au respect des plantes et à leur cueillette grâce à des petites balades en début de séance.

# Programme

L'atelier Baum' Baum' est composé de 3 séances sur des thèmes différents (deux demi-journées et une journée complète) mais qui ne peuvent être réalisées séparément. Lors des ateliers vous confectionnerez un baume, une crème ou une huile et vous repartirez avec !

## ► Atelier d'automne

### Confection d'un baume expectorant pour l'hiver 10 Octobre 2020

- Ramassage de racines de saponaires au bord du Vidourle.
- Mise en macération huileuse des racines récoltées.
- Recette du baume expectorant à la saponaire et d'autres plantes utiles à cet effet.
- Fabrication du baume.

### A prévoir pour l'atelier !

- Un carnet de notes
- Un stylo
- Un appareil photo pour ceux qui le souhaitent



## ► Atelier de printemps

### Confection d'une crème douceur carotte/calendula 24 Avril 2021

- Balade à la recherche de la fleur de calendula.
- Confection des macérats huileux de carotte et de calendula.
- Confection de la recette de la crème douceur.



## ► Atelier d'été

### A la découverte du Millepertuis 19 Juin 2021, toute la journée

- Matin : balade et cueillette de fleurs de millepertuis
- Midi : pique-nique tiré du sac, tisane offerte
- Après-midi : découverte du millepertuis, ses différentes utilisations et confection d'une huile à solariser

## INFOS PRATIQUES

### ▪ Horaires

Les sorties d'automne et de printemps se dérouleront le samedi après-midi de 13h30 à 17h00. La sortie d'été se déroulera sur toute la journée, de 10h à 17h.

### ▪ Lieu

**Atelier d'automne :** rendez-vous à la gare routière à Sommières.

**Atelier de printemps et atelier d'été :** rendez-vous sur le parking d'Intermarché à Sommières.

### ▪ Public

Adultes & Enfants (à partir de 10 ans et accompagnés d'un adulte).

L'atelier est **limité à 14 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

50 € pour l'ensemble des 3 séances.

L'adhésion 2020-2021 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille.

**Soit un total de 60 €.**

### 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 SOMMIERES  
Tél : 04.66.77.10.83.  
[www.civamgard.fr](http://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 «Cuisiner Autrement» 2020-2021**  
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 :

Je m'inscris aux ateliers soit 30 € par atelier :

10 Oct. 2020     14 Nov. 2020     5 Déc. 2020     30 Janv. 2021     20 Mars 2021

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature

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

**Bulletin d'inscription «Atelier Cuisine pour enfants» 2020-2021**  
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 :

30 Octobre 2020     18 Novembre 2020     12 Décembre 2020

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature

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

**Bulletin d'inscription «Les mains dans la terre» 2020**  
à retourner au plus tard le 5 Octobre 2020 à :

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

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

Je m'inscris à l'atelier «Les mains dans la terre»

Je joins un règlement de 30 € + 10 € d'adhésion au CIVAM du Vidourle.

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature

## **Bulletin d'inscription «Jardin école» 2020-2021**

**à retourner au plus tard le 28 Septembre 2020 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

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature

---

## **Bulletin d'inscription «Du verger à la forêt jardin» 2020-2021**

**à retourner au plus tard le 21 Novembre 2020 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 mon règlement (incluant l'adhésion de 10 €) à l'ordre du CIVAM du Vidourle  
Soit 94 € pour le cycle verger et 28 € pour forêt-jardin

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature

## Bulletin d'inscription «Ateliers Permaculture» 2020-2021

à retourner au plus tard le 28 Septembre 2020 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 mon règlement incluant l'adhésion à l'ordre du CIVAM du Vidourle (10 €)

Fait à

, le

Signature

---

## Bulletin d'inscription «Belles vertes à croquer en famille» 2020-2021

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 3/10/2020  balade n°2 du 13/03/2021  balade n°3 du 10/04/2021

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

Je joins mon règlement (incluant l'adhésion de 10 € par famille) à l'ordre du CIVAM du Vidourle soit ..... €

Fait à

, le

Signature

---

## Bulletin d'inscription «Ateliers Baum' Baum'» 2020-2021

à retourner au plus tard le 28 septembre 2020 à :

Nirmala DANIEL, 9 Rue du Four 30250 AUJARGUES nirbuena@gmail.com

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Mail :

Je m'inscris aux 3 séances de l'atelier «Baum' Baum'» soit 50 €

Je joins mon règlement (incluant l'adhésion de 10 € par famille) à l'ordre du CIVAM du Vidourle soit 60 €

Fait à

, le

Signature

## «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 : 04.66.77.10.83. ou 07.67.79.65.94.

villajos@civamgard.fr

www.civamgard.fr

Avec le soutien de :

