

# Catalogue Formations

2022 - 2023



Formations organisées  
par la FD CIVAM 30 à destination  
des agricultrices-teurs et porteurs de projet

PLANTES COMESTIBLES

PLANTES AROMATIQUES & MÉDICINALES

**CYCLE  
SPECIAL  
Plantes  
sauvages**



PLANTES COMESTIBLES

BOTANIQUE

CUEILLETTE SAUVAGE

MONT AIGOUAL



TRANSFORMATION

PPAM

GEMMOTHERAPIE

ANIMATION à la FERME



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

Centres d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural

*On est souvent loin d'imaginer toute la diversité de plantes sauvages, aromatiques, médicinales ou comestibles, présente sur son terrain ! Ce cycle de formations vous permettra de mieux connaître votre environnement, son potentiel de culture et de cueillette, les bienfaits des plantes sauvages, mais aussi d'imaginer des animations à la ferme ou encore une activité de transformation !*

*La formation alterne théorie et pratique au travers des sorties terrain et travaux pratiques, qui se feront grâce aux plantes récoltées.*

*L'ensemble de ce cycle de 6 formations est animé par **Florence FAURE-BRAC**, botaniste spécialisée en plantes sauvages (Lo Gafaròt - Herborisations gourmandes).*



## D8 • Reconnaître et utiliser les plantes sauvages comestibles et médicinales de son exploitation

**Durée** 4 jours

**DATES** 13 et 14 Mars  
19 et 20 Avril  
2023

**Lieux** chez les stagiaires  
et en salle



### Objectifs

- S'approprier des méthodes de détermination des plantes sauvages dans leur milieu et des méthodes de vérification (comestibilité, propriétés médicinales).
- Connaître les règles de cueillette.
- S'initier à l'utilisation des plantes sauvages dans le respect de la réglementation en vigueur.

### Programme

- **Sorties terrain** : Lecture du paysage, éléments de botanique, observation et description des différentes espèces, potentiel de cueillette du site, règles de cueillette
- **Outils de détermination et de vérification** des plantes
- **Travaux pratiques** : préparations à froid (séchage, macérations dans l'eau, l'huile, le vinaigre) pour plantes médicinales, et diverses recettes de cuisine, en fonction de la cueillette !

Inscrivez-vous page 4 - Contact : Stéphanie HOSFORD - 06 33 29 91 44 - [hosford@civamgard.fr](mailto:hosford@civamgard.fr)

**Pré-requis :** Pour participer aux formations d'approfondissement D9, D10, D11 et D12, il est nécessaire d'avoir réalisé le cycle de base de 4 jours (D8) ou d'être déjà formé à la botanique des plantes sauvages.

## Transformer les plantes médicinales sauvages

**Durée** 2 jours

**DATE** 25 et 26 Avril 2023

**Lieux** chez les stagiaires

**Objectifs** • Apprendre à réaliser des transformations plus complexes, dans le respect de la réglementation en vigueur

### Programme

- L'extraction des composés chimiques des plantes (quel solvant pour quelle plante ?).
- Notions sur la réglementation de la vente de plantes médicinales
- Réalisation de transformations à base de plantes médicinales à chaud et à froid (sirop, onguent, cataplasme, alcoolature), à partir des plantes cueillies la veille.

D9

## Animer une sortie botanique sur sa ferme

**Durée** 1 jour

**DATE** 21 Mars 2023

**Lieux** chez les stagiaires

*Nombre de producteurs et productrices aiment partager leur métier avec leur public, mais ne savent pas toujours comment animer un moment de transmission. Pendant une journée, vous vivrez une sortie botanique en tant que participant/participante, puis en tant qu'animateur/animateur.*

### Objectifs & Programme

- Être capable d'imaginer et de préparer une animation simple comme une sortie botanique sur sa ferme
- Réaliser une séquence de sortie botanique.
- Temps d'échange entre stagiaires : mise en commun des outils d'animation et analyse des différentes séquences réalisées.



D10

nouveau

## Botanique et cueillette sauvage au Mont Aigoual

**Durée** 1 jour

**DATE** 21 Juin 2023

**Lieu** Mont Aigoual

**Objectifs** • Apprendre à déterminer les plantes d'un milieu sauvage montagnard.

- Être capable de trouver des informations sur la réglementation de la cueillette en milieu sauvage, et en particulier dans le Parc national des Cévennes.
- Ancrer des gestes de cueillette respectueux de la ressource naturelle.

### Programme

Lecture de paysage, détermination et reconnaissance d'espèces sauvages, notion de milieu naturel, règles de cueillette en milieu sauvage, statut de protection des plantes.

D11

Inscrivez-vous page 4 - Contact : Stéphanie HOSFORD - 06 33 29 91 44 - hosford@civamgard.fr

## D12 • Cueillette de plantes sauvages et culture de PPAM : S'autonomiser sur la cueillette et découvrir la profession

**Durée** 2 jours

**DATES** 15 & 16 Mai 2023

**Lieu** autour du Vigan

**Intervenante**

Florence Faure-Brac,  
Lo Gafarôt - Herborisations  
gourmandes



### Objectifs & Programme

Ces deux journées font suite à la formation D8 et permettent d'approfondir la reconnaissance et les possibilités d'utilisation des plantes sauvages. Elles se dérouleront chez des productrices - cueilleuses de PPAM, sur leur lieu de travail, et apporteront des éléments pratiques pour se projeter dans la mise en place de sa propre activité. La question du statut juridique, social et fiscal de la cueillette sera abordée.

Les savoirs et savoirs-faire acquis en mars et en avril seront mis à profit pour échanger avec les productrices de manière pertinente, mais aussi lors d'exercices d'observation

et de recherche sur la détermination et la composition des plantes, en autonomie.

Une restitution de ces travaux pratiques est proposée en fin de formation.

Inscrivez-vous page 4 - Contact : Stéphanie HOSFORD - 06 33 29 91 44 - hosford@civamgard.fr

## D13 • Gemmothérapie : reconnaissance des arbres en hiver et cueillette de bourgeons

**Durée** 3 jours

**DATES** 8 Février, 29 & 30 Mars 2023

**Lieu** Chez les stagiaires

**Intervenante**

Florence Faure-Brac,  
Lo Gafarôt - Herborisations  
gourmandes

*La gemmothérapie est une branche récente de la phytothérapie. Elle consiste en l'utilisation de jeunes tissus – bourgeons, jeunes pousses, radicules – d'une soixantaine d'essences d'arbres européens. La cueillette est minutieuse et exigeante, elle s'inscrit avec précision dans la saison pour un stade optimal d'épanouissement au moment de la récolte.*

*Les arbres sont souvent les grands oubliés silencieux de la phytothérapie.*

### Objectifs & Programme

- Apprendre à observer bourgeons, jeunes pousses, radicules et les reconnaître en hiver, avant la période de débourrage (février).
- Repérer le stade de récolte et expérimenter cette cueillette un peu particulière sans abîmer l'arbre (mars).
- Préparer un macérat glyciné pour un

usage familial et enrichir ainsi vos capacités à prendre soin de vous (mars).

Au cours de ces trois journées d'initiation, nous découvrirons ce qu'est un arbre, ce qu'est un bourgeon, et nous dégusterons quelques macérats. Ceux-ci sont soumis à la réglementation des Compléments Alimentaires.

Inscrivez-vous page 4 - Contact : Stéphanie HOSFORD - 06 33 29 91 44 - hosford@civamgard.fr

# Comment m'inscrire ?

## L'inscription à toutes nos formations s'effectue en ligne !

### Conditions générales

Pour connaître les conditions d'accès et les conditions générales, reportez-vous en fin de catalogue, page 50 à 52.

→ **Inscrivez-vous le plus tôt possible et jusqu'à 5 jours ouvrés avant la formation.** Au delà, informez-nous de votre inscription au 06 33 29 91 44, une fois le formulaire complété.

**Lien vers le formulaire d'inscription CIVAM 2022-2023, cliquez ici.**

1



**Pensez à sélectionner "Recevoir une copie en fin de formulaire" pour garder une trace de votre inscription !** Pour les éventuelles formalités administratives, c'est l'organisme CORAL qui prendra contact avec vous, 1 à 2 semaines avant la formation

- Vous pouvez bien sûr remplir plusieurs bulletins au cours de la saison, au fur et à mesure de vos choix de formation.
- *Vous ne pouvez pas accéder au bulletin en ligne ? Vous avez une question ?* N'hésitez pas à nous envoyer un mail ([formation@civamgard.fr](mailto:formation@civamgard.fr)) ou à nous appeler 06 33 29 91 44. Nous vous renverrons le lien et/ou nous organiserons une inscription par téléphone ou par voie postale.

2

### J'adhère à la FD CIVAM du Gard\*

Tarif pour 1 an (date à date) :

- 40 €
- 15 € : tarif demandeur d'emploi, étudiants et minimas sociaux

▶ **Si vous êtes de l'Hérault**, l'adhésion s'effectue auprès du CIVAM Bio 34. Renseignement au 04 67 06 23 90 ou sur : <https://bio34.com/adherez>

### Je me connecte sur le site Internet d'HelloAsso ([www.helloasso.com](http://www.helloasso.com))

pour accéder au bulletin d'adhésion en ligne : taper "FD CIVAM du Gard" dans la barre de recherche à côté du logo d'Helloasso.

### L'adhésion vous permet :

- d'accéder à toute la saison de formations (nous organisons, avec CORAL, votre prise en charge : VIVEA, Pôle Emploi, formalités avec l'employeur pour les salariés...),
- d'accéder aux ressources documentaires (Wiki agroécologie, bibliothèque...), recevoir nos newsletters,
- de participer aux activités de la FD CIVAM 30 ("De ferme en ferme", GIEE -Groupement d'intérêt économique et environnemental-...),
- de participer à la vie associative (assemblée générale, marché de Noël...).

## Foire aux questions !

### Vous avez une question sur une formation en particulier ?

Contactez le responsable indiqué sur la fiche de la formation.

### Le lieu n'est pas mentionné ?

Cela signifie que nous choisirons le lieu de la formation en tenant compte au mieux des personnes inscrites et de leur localisation géographique.



### Pensez au co-voiturage !

Peu de temps avant la formation, nous communiquons (après accord préalable) les coordonnées des participants à la formation afin de vous permettre d'organiser du co-voiturage.



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

## ■ Missions

- Accompagner des projets collectifs et individuels en faveur de Campagnes Vivantes.
- Promouvoir une agriculture durable et une alimentation bio de proximité



**Animer**  
**Former**  
**Accompagner**  
**Sensibiliser**  
**Défricher**

## ■ Champs d'intervention

- Création d'activités agricoles et rurales
- Agroécologie
- Accueil à la ferme et agritourisme
- Alimentation de qualité et accessibilité des produits locaux
- Zéro pesticides au jardin et dans les collectivités
- Découverte des métiers agricoles
- Apiculture

## ■ Moyens pour agir

- Une fédération départementale
- 7 groupes CIVAM locaux et/ou thématiques
- Une équipe de salariés et d'administrateurs
- Des partenaires techniques et financiers
- Un réseau national et régional

## Quelques actions phares

Formations et journées techniques

Formation-action

«Pluriactivité agricole et rurale»

Compostage collectif à la ferme

Accompagnement des jardins collectifs

«Le Gard de Ferme en Ferme»

Ateliers grand public jardin, cuisine bio...

Défis famille à alimentation positive

Expositions et éditions de livrets...



FD CIVAM du Gard

216 Chemin de Campagne 30250 SOMMIÈRES

Pôle Formation tél.06 33 29 91 44

formation@civamgard.fr

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

Organisme de formation déclaré en Préfecture

 Suivez l'actualité  
de nos formations  
 et de nos actions  
sur Facebook  
 sur Instagram,  
Twitter



PROJET CONTRAÏNÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN D'APPUI POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL, LE FOND NATUREL DANS LES ZONES RURALES.