

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 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 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)