



Ecole buissonnière des Plantes compagnes

Formation sur les plantes médicinales et à usages

L'association « Les Plantes compagnes » propose une formation sur les plantes médicinales, concrète et pratique en relation directe avec la nature. Notre jardin pédagogique servira de support d'apprentissage et de lieu de formation.

Notre philosophie

L'école buissonnière des Plantes Compagnes est une école dehors car les plantes communiquent avec nous et nous enseignent.

Aller à la rencontre du végétal en utilisant tous nos sens et en s'inspirant des traditions ancestrales (chinoise, celtique, amérindienne ...), nous permet de sentir notre juste place au sein du vivant. Il est intéressant d'écouter nos rythmes biologiques et de se relier au rythme des saisons, au rythme circadien, aux saisons de la vie ... chaque moment a son énergie à laquelle on peut se connecter.

Trouver l'équilibre de notre être, en mobilisant le corps, le ressenti et l'esprit dans les enseignements, passe par des pratiques de Qi Gong, de Yoga, des exercices de connexion à la nature...

Cette approche est la coloration que nous souhaitons donner à notre formation. Elle viendra compléter l'approche scientifique essentielle et importante pour la connaissance et l'usage des plantes.

Les intervenants portent cette manière sensible de se relier à la nature et ont envie de la transmettre.

Objectifs

Apprendre l'art de vivre avec les plantes au fil des saisons.

Acquérir des connaissances solides sur les plantes pour savoir les transformer et les utiliser.

Devenir autonome pour un usage des plantes au quotidien

Les Enseignements

La formation se déroule sur deux ans.

La première année est consacrée aux connaissances et pratiques de base et la seconde année à un approfondissement de ces connaissances et une découverte des pratiques galéniques plus complexes.

La formation se base sur une connaissance approfondie de la **botanique**.

Elle couvre l'ensemble des **usages des plantes médicinales** (phytologie, aromathérapie, fleurs de Bach) et la **galénique** qui est la connaissance et l'initiation aux procédés de transformation.

L'enseignement aborde également la **connaissance de l'humain** : l'anatomie et le corps énergétique, l'alimentation en conscience, l'émotionnel, les liens avec la nature. Apprendre à sentir, ressentir, communiquer et coopérer pour se relier à soi, aux autres et aux plantes avec bienveillance : Qi Gong, Yoga, exercices de connexion à la nature.

Elle propose des **temps de bilan** et de réflexion pour permettre à chacun d'intégrer les enseignements dans sa vie quotidienne.



Ecole buissonnière des Plantes compagnes

Moyens pédagogiques

L'essentiel des enseignements sera dispensé sur
le jardin pédagogique des Plantes compagnes
et en **salle à Montgesoye**.

Plusieurs journées seront organisées **chez les producteurs** au-
tour de leur travail et permettront d'explorer d'autres milieux
naturels (montagne jurassienne, Haute Savoie).

L'école buissonnière est une école dehors, savoir s'adapter aux
conditions météo au fil des saisons fait partie de l'apprentissage.

Pour le confort général de tous, des abris et des moments
en salle sont prévus ponctuellement et en cas de besoin.

Infos pratiques

Nombre d'heures et déroulement, calendrier

La formation se déroule sur deux ans de **février à novembre**
pour suivre le cycle du végétal :

- 8 weekends end par an
- 2 weekends de 3 jours par an
- 1 stage de 5 jours en mai
de 2^{ème} année

Nbr d'heures total :

360 heures

176 h en 1^{ère} année,
184 h en 2^{ème} année.

Une troisième année est en court d'élaboration. Elle sera facul-
tative. Des modules complémentaires permettront à chacun
d'approfondir le domaine qui l'intéresse :

anatomie/pathologie, cuisine des plantes, écopsychologie ...

Tarif 2024-2025

1^{ère} année = 1950 euros 2^{ème} année = 2090 euros

Ce prix correspond aux frais pédagogiques et administratifs : interve-
nants, matériel et mise à disposition du jardin, stage inclus. **Ne sont pas
inclus les frais d'hébergement et les repas.**

Evaluation - Agrément - Reconnaissance

« Le **certificat d'Herbaliste n'est pas un diplôme
reconnu par l'Etat**. La législation actuelle permet à
des non-médecins et des non-pharmaciens
de vendre ou de conseiller les plantes médicinales,
les huiles essentielles et les compléments alimen-
taires en vente libre, à condition de respecter
le monopole pharmaceutique et de ne pas prati-
quer l'exercice illégal de la médecine (le diagnostic
médical étant réservé aux médecins) ».

Fédération Française des Ecoles d'Herboristerie
Pour vous délivrer un **certificat attestant
des compétences acquises**, celles-ci seront éva-
luées tout au long de la formation par la réalisa-
tion de travaux personnels ou collectifs et par un
travail à remettre à la fin de chaque année.

Modalités d'inscription

Les inscriptions pour la première année sont
ouvertes à partir du 1^{er} septembre pour un effec-
tif de **8 pers minimum et 15 personnes maxi**.

Le dossier et les modalités d'inscription seront
envoyés en septembre, ainsi que des informa-
tions pratiques sur les possibilités d'héberge-
ments et de restauration autour de Montgesoye.
L'inscription sera valide à la réception du dossier
dûment rempli et des arrhes versées. L'inscrip-
tion se fait pour une année complète. Le paie-
ment pourra se faire en plusieurs fois.

**La formation sera annulée si nous
avons moins de 8 inscrits.**



Ecole buissonnière des Plantes compagnes

Intervenants :
les tisseuses
et les tisseurs de liens



Angèle MOREL

Herbaliste formée à l'*Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales*

Productrice et transformatrice de plantes médicinales

Domaines d'intervention : Botanique, cuisine de plantes et galénique



Aurore BLANQUET

Educatrice à l'environnement

Eco Interprète

Domaines d'intervention : Accompagnement de projet et connexion à la nature



Estelle BRIDONNEAU

Diplômée de l'*École des Plantes* de Paris

Cueilleuse et transformatrice de plantes médicinales, formatrice

Domaines d'intervention : phytothérapie au fil des saisons et connexion à la nature



Gérard PAVLINOVA

BTS Production forestière. DU de l'université de Montpellier en plantes médicinales.

Formation en Yoga et Ayurveda à EIVS

Formateur au CFA de Châteaufarine en sciences forestières

Maraicher, producteur et transformateur de plantes médicinales

Domaines d'intervention : botanique



Ecole buissonnière des Plantes compagnes

Intervenants :
les tisseuses
et les tisseurs de liens



Hubert GAILLOT

Diplôme Universitaire de médecine naturelle :
"Conseil et information en phytothérapie" à Bobigny (faculté Paris XIII)
Producteur et transformateur de plantes médicinales
Formateur (CFFPA Montmorot, CPIE Haut-Doubs)
Domaine d'intervention : TM, Gemmo, législation



Isabelle BERRARD

Herbaliste formée à l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales
Enseignante de Qi Gong et de Taichi.
Domaines d'intervention : plantes et santé au fil des saisons, pratique du Qi Gong



Isabelle JAILLOT

Certifiée par l'Association pour le Renouveau de l'Herboristerie
Conseillère agréée en Fleurs de Bach par le Centre Bach
Professeure de yoga.
Domaine d'intervention : Fleurs de Bach, yoga



Olivier Tissot

Pharmacien
Diplôme universitaire de phytothérapie et aromathérapie
Praticien en cohérence cardiaque
Formateur en phytothérapie et aromathérapie
Domaine d'intervention : aromathérapie et cohérence cardiaque, phytochimie



Ecole buissonnière des Plantes compagnes

Contenu détaillé

Botanique

Nbr d'heures : 56 h – 1^{ère} année : 36 h, 2^{ème} année : 20 h

Approche par saison du monde végétal et des différentes parties de la plante.

Aiguiser son sens de l'observation
Apprendre à utiliser une flore et une clé de détermination
Identifier et reconnaître les végétaux à différents stades de développement

Approche systémique

Description en détail de la plante pour identifier les critères de classement
Etude botanique des familles

Législation : protection des milieux naturels

Approche de terrain

Relation entre les plantes et les stations forestières, connaissance du milieu de la plante.
Observation du vivant
Connexion à la plante
Confection d'un herbier
Les plantes étudiées et approfondies en botanique sont liées à celles étudiées en phytothérapie au travers des monographies.



De la plante à l'homme : phytologie

Nbr d'heures : 90 h – 1^{ère} an : 59 h, 2^{ème} an : 31 h

L'art de vivre avec les plantes au fil des saisons :

les usages et les transformations, étude de monographies de plantes.

Deux approches :

* Enseignements autour des moments clés de l'année (solstices et équinoxes)

Qui est le végétal ? Comment le végétal nous entoure de sa présence ?

Approche sensible et contact subtil

Rituels de saison : exercices concrets

Exercices pratiques en 2^{ème} année, approfondissement et partage

* Enseignements inspirés de la médecine traditionnelle chinoise autour des saisons.

Qi Gong : éveil des sens ; la roue des saisons, vivre ces mouvements avec son corps.

Les cures de saison avec les plantes de saison.

Les sens de la perception ; entrer dans la sensation du vivant.

Monographies de plantes selon les grands systèmes du corps humain.

Fiches santé : présentation santé/maladie, prendre soin de soi dans son unité.



Ecole buissonnière des Plantes compagnes

Contenu détaillé

L'art de la transformation des plantes, la Galénique :

Nbr d'heures : 48 h – 1^{ère} année : 28 h, 2^{ème} année : 20 h

Présentation générale des différentes formes galéniques
Définitions, vocabulaire - Présentation des différents solvants : propriétés, avantages, inconvénients, contraintes, cadre législatif

Principales plantes utilisées et leurs indications dans ces formes galéniques.

L'art de la cueillette :

Cueillir en pleine conscience - Sécher en respectant les bienfaits de la plante



Anatomie-physiologie

Nbr d'heures : 14 h – 1^{ère} année : 5 h, 2^{ème} année : 9 h

Approche par saison liée à l'art de vivre au fil des saisons.
Présentation des grands systèmes
(description des organes, rôle, symbolique, les pathologies) :

1^{ère} année : l'appareil digestif, le système cardiovasculaire, l'appareil respiratoire, l'appareil urinaire.

2^{ème} année : la peau, l'appareil locomoteur, le système nerveux, le sommeil, le système immunitaire, le système endocrinien génital et hormonal.

Aromathérapie

Nbr d'heures : 40 h – 1^{ère} année : 20h, 2^{ème} année : 20 h

Les huiles essentielles : historique, notions de qualité, chromatographies.

Mode d'utilisation des huiles essentielles, limites d'utilisation et contre indications.

L'approche scientifique des molécules contenues dans les huiles essentielles.

Application de l'utilisation des huiles essentielles dans différents domaines thérapeutiques:

Stress, insomnie, anxiété

Infectiologie

Pathologies cutanées

Pathologies inflammatoires et rhumatismales

Utilisation des huiles essentielles en olfactothérapie.





Ecole buissonnière des Plantes compagnes

Contenu détaillé

Se nourrir en conscience

Nbr d'heures : 8 h 2^{ème} année

Reconnaissance et identification botanique des plantes sauvages culinaires
Cuisine dans le respect du vivant
Identification des phytonutriments contenus dans les plantes
Les secrets de santé des antioxydants, les bienfaits d'énergie dans nos assiettes

Bilan et accompagnement

Nbr d'heures : 36 h – 1^{ère} année : 16 h 2^{ème} année : 20 h

Accompagnement et suivi des élèves tout au long de la formation.
Mise en perspective des enseignements avec le projet personnel de chacun.
Pratiques et exercices de connexion à la nature, à soi et aux autres.
Moments d'échanges sur son expérience et d'évaluation des compétences acquises.

Evaluations

Nbr d'heures : 20 h

1^{ère} année : 8 h 2^{ème} année : 12 h

Législation

Nbr d'heures : 4 h 2^{ème} année

Règlementation sur les cueillettes, sur les préparations et les ventes.
La déclaration des cosmétiques (DIP).
Le métier d'herboriste ; le droit d'exercer ses connaissances.

Les Fleurs de Bach

Nbr d'heure : 44 h – 1^{ère} année : 4 h 2^{ème} année : 40 h

Les 38 Fleurs de Bach et la synergie RESCUE : présentation du Dr Bach, de sa philosophie, des plantes et de la méthode:
Observation sensorielle des Fleurs présentes sur le jardin
Écoute et expression des ressentis émotionnels
Exercices de traduction et études de cas
Approche par saison et pratique du yoga
Conception de flacon personnalisé
Technique d'entretien et démarche éthique.

