

Bonjour à tous et toutes

Comme l'an dernier, je vous propose un cycle de formation qui s'étalera sur presque une année, où nous étudierons à la fois le milieu méditerranéen côtier et collinéen, l'arrière-pays et tous les étages montagnards. Elle se déroulera sous forme de week-end ou de journées, un par mois en moyenne, de début mars à fin novembre.

Il s'agit d'une formation de terrain. Les plantes seront abordées, telles qu'elles se présenteront à nous au cours de nos déplacements. Ce sont ces rencontres qui tisseront le fil de la journée. Nous pourrons tout aussi bien parler de biologie, de classification, de physiologie, de reproduction, d'adaptation, de phytosociologie ou de tout autre sujet connexe. Les propriétés médicinales et alimentaires seront particulièrement approfondies.



Nous aborderons systématiquement les choses sur un plan ethnobotanique, c'est à dire en privilégiant les plantes avec lesquelles, les hommes entretiennent ou ont entretenu une relation liée à un usage. On parlera de santé et de médecine, d'alimentation et d'agriculture, de drogue et de poison, d'artisanat, de sorcières. Lors des week-ends, nous prendrons le temps pour quelques interventions « en salle », pour parler des principales familles par exemple...



Il ne s'agit pas d'apprendre systématiquement le nom de toutes les plantes que nous croiserons. J'en suis bien incapable.

Il s'agit d'acquérir les connaissances fondamentales indispensables pour évoluer et poursuivre son chemin dans le monde des plantes. Nous apprendrons à identifier par exemple les plantes au niveau des familles, souvent des genres mais seulement pour les espèces

« ethnobotaniques » au niveau du nom d'espèce.

Notre région nous offre l'immense privilège d'un printemps qui dure quatre mois, depuis la mer jusqu'à la haute montagne. Des possibilités de cueillettes innombrables...près de quatre vingt pour cent de la flore française.

Mon objectif est qu'une personne ayant suivi le cycle complet ait acquis toutes les connaissances fondamentales pour pouvoir approfondir le sujet de son choix dans le monde de l'ethnobotanique de façon parfaitement autonome.



QUESTIONS DIVERSES

Matériel :

○ Si vous souhaitez prendre des notes, prévoyez un cahier rigide, des stylos de couleurs.

○ Pour ceux qui veulent faire un herbier de sorties, vous pouvez prélever une feuille, un fruit et le coller sur votre page avec du scotch...La photo est un bon moyen mais il faut



noter les numéros des photos sur un carnet et noter le nom de la plante. Vous pouvez enregistrer si vous voulez mais ça faire un paquet d'heures à gérer...

- D'une manière ou d'une autre choisissez la méthode que vous voulez mais il ne faut pas qu'elle accapare toute votre attention. Faites simple.

- Vous l'avez compris, nous serons dehors. Chacun devra se munir d'un équipement de randonneur (chaussures, sacs à dos, veste imperméable, duvet, gourde, couteau, sac de cueillette...)

Nuits et repas

- Pour les nuits sous tentes, vous pouvez emporter votre matériel mais je peux vous en prêter (tentes, matelas et duvets). Je m'occupe aussi du matériel de cuisine et de la vaisselle. En cas de temps trop désagréable, pour les sorties dans la haute roya, nous pourrions loger et cuisiner chez moi. L'hébergement et la mise à disposition du matériel est à prix libre.



- Lors des sorties à la journée, chacun apporte quelque chose et on met en commun.

- Lors des week-ends, je prends en charge tous les repas sauf le premier pique-nique. Nous cuisinerons ensemble des plats très simples à base de plantes sauvages

mais aussi une ou deux recettes plus élaborées. Le montant de la participation pour ces repas apparaît dans le prix du séjour (voir plus bas).



Principes de la formation

- Le principe de cette formation est d'accumuler une expérience concrète et pratique d'identification, de cueillette, d'utilisation des plantes. Elle s'adresse à des personnes débutantes ou non désireuses d'acquérir les bases indispensables en botanique et en ethnobotanique.

- Lors des sorties, je vais beaucoup parler des propriétés médicinales ou autres des plantes. Nous allons voir beaucoup d'espèces différentes. Le meilleur moyen de vraiment fixer ces connaissances dans votre mémoire, c'est de retourner seul sur le terrain, le plus souvent possible, pour observer, cueillir, identifier...

Prix

Le prix de la formation est de 450€ par personne pour trois journées et quatre week-ends. Il est possible de ne participer qu'à une partie de la formation, dans ce cas le prix des journées est de 50€ et celui des week-ends 100 €.

Le montant de la participation aux frais pour les week-ends, soit repas du soir, petit déjeuner et repas du midi du second jour est de 30€ par personne et par week-end.

PROGRAMME

Samedi 14 mars : **Sortie journée dans l'Estérel, région du cap Dramont.**



Nous évoluerons sur terrain acide, dans un maquis très proche du maquis Corse. Les plantes en repos l'été devraient être encore épanouies. Nous parlerons des plantes xérophytes (xéros/sec), de respiration et de transpiration, de pression osmotique, d'épines et de poisons, de classification.

Une première journée en milieu méditerranéen où nous apprendrons aussi à différencier les arbustes les uns des autres ce qui nous prendra un peu de temps. Les paysages rocheux côtiers sont somptueux et abritent de nombreuses espèces qui se jouent des embruns, dont certaines gourmandises...

Samedi 11 avril : **Sortie journée dans l'arrière-pays de Menton.**



Cette fois-ci c'est dans un milieu méditerranéen à dominante calcaire que nous allons évoluer. Ce sera une journée salade sauvage et petite fleurs de printemps, pousses d'ail et jeunes labiacées. Nous continuerons d'étudier le maquis et ses arbustes qui comptent de nombreuses bonnes médicinales. Ce sera l'occasion de réaliser nos premiers plats cuisinés en plein air...

Samedi 23 et Dimanche 24 mai : **Week-end dans la vallée de la Roya**



Le printemps est là dans les hautes vallées. C'est l'abondance de feuilles vertes. Nous cuisinerons ensemble le repas du soir et du lendemain midi à partir de nos cueillettes. Des pousses d'innombrables et adorables petites plantes nous invitent à toucher, sentir, goûter... Hébergement chez moi à St Dalmas de Tende dans la châtaigneraie.



Samedi 27 et Dimanche 28 juin : **Week-end dans la haute vallée de la Roya – Castérino**



L'abondance continue. Nous cuisinerons encore mais cette fois-ci tout au feu de bois. Nous découvrons de nouvelles espèces notamment



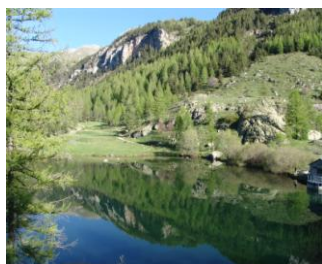
d'arbres. Beaucoup de médicinales apparaissent. Il n'est pas de printemps plus vert, plus prometteur, plus égayant qu'à Castérino. Nuit sous tente.

Dimanche 19 juillet : Journée cueillette dans la vallée de la Roya

C'est l'été. Le temps de l'épanouissement de beaucoup de fleurs. Cette journée sera consacrée à la cueillette de toutes celles qui pourraient nous être utiles. Le lieu sera précisé en fonction de la météo et de l'état de la végétation.



Samedi 29 et Dimanche 30 août : Week-end dans la haute vallée de la Roya – La Vallée des Merveilles



Nous partons en altitude vers la Vallée des Merveilles et la haute montagne. Nous partons à la découverte de ces aventurières qui parviennent à vivre dans des milieux si hostiles, froids et ventés. Nous prendrons aussi le temps de découvrir quelques unes des gravures rupestres qui font la renommée de cette belle vallée.

Nuit sous tente



Samedi 7 et Dimanche 8 novembre : Week-end à St Dalmas de Tende. Châtaignes

Nous consacrerons ce samedi à la réalisation de baumes, à la préparation de tisanes (nous pourrons mettre en commun et partager nos cueillettes d'automne), à la cueillette de petits fruits. L'hiver s'installe, mais la nature regorge de petites niches où on peut encore glaner. Beaucoup d'arbustes arborent de belles grappes de petits fruits. La nature qui se prépare pour l'hiver est pleine de poésie.



Samedi soir : jeu de révision botanique

Dimanche, nous mettrons l'atelier de transformation des châtaignes à disposition, chacun pourra récolter et transformer ses châtaignes...

ALAIN CRETON
Quartier Sagge
06430 ST DALMAS DE TENDE
06 89 84 48 04
cretonbota@live.fr