



ANIMER AVEC LES PLANTES SAUVAGES

DU 7 AU 9 OCTOBRE ET DU 3 AU 4 DÉCEMBRE 2026 (5 JOURS) À LYON (69)

Cette formation a pour but de donner des bases solides afin d'utiliser les plantes sauvages en toute sérénité à partir de critères fiables et une approche la plus exhaustive possible et ce à travers différentes approches : ludique, comestible et médicinale, et la connaissance de la plante au sens large.

Les bases de la botanique et des outils de reconnaissance des plantes seront abordés ainsi que les controverses actuelles dans le monde scientifique sur « l'intelligence des plantes »

A travers ces utilisations, le fil conducteur sera la relation avec les plantes sauvages, trop souvent qualifiées de « mauvaises herbes », « invasives »... Avec nuance et discernement, les participants seront invités à développer un regard plus large sur ces plantes spontanées.



INFORMATIONS PÉDAGOGIQUES

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Objectif principal :

Être capable de proposer des animations nature diversifiées avec les plantes sauvages en toute sécurité.

Objectifs intermédiaires :

- Créer des animations autour des plantes sauvages.
- Apprendre à reconnaître des plantes hautement toxiques.
- Être capable de distiller les informations suffisantes pour bien identifier les plantes sauvages
- Aborder l'utilisation des flores et des outils numériques d'identification. En comprendre les intérêts et les limites.
- Comprendre les dynamiques végétales.
- Sensibiliser à la « cueillette invisible » en ne prélevant que ce dont on a besoin.
- Reconnaître des plantes saines à cueillir.
- Sensibiliser sur les propriétés des plantes.
- Comprendre la complexité des végétaux et à ce titre, rester humble quant aux connaissances que nous avons.

COMPÉTENCES VISÉES

- Botanique : connaissances de base pour savoir décrire et reconnaître.
- Écologie : reconnaître les spécificités d'un milieu.
- Animation : proposer des animations autour des

plantes sauvages.

- Cueillette : reconnaître les plantes à cueillir, en ne prélevant que ce dont on a besoin et en respectant le site.
- Cuisine : bonnes pratiques d'hygiène et d'animation pour un atelier serein.
- Santé : connaître les principaux principes actifs et l'utilisation des plantes dans une approche de santé.
- Anthropologie : comprendre pourquoi nous avons délaissé les plantes sauvages et pourquoi il peut être opportun de renouer avec elles.

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Cette formation s'adresse aux animateur.trices socio-culturels, animateur.trices nature, animateur.trices jardin, enseignants, tout public intéressé par la thématique.

Pré-requis : aucun.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Alternance de temps de mises en pratique et des temps théoriques/d'échanges avec les stagiaires.
- Approche sensorielle
- Approche pratique
- Approche théorique



INFORMATIONS PRATIQUES

DATES ET HORAIRES

7, 8 ET 9 octobre, 3 et 4 décembre 2026 de 9h à 17h (avec une pause pour le déjeuner de 12h30 à 13h30).

ADRESSE DU LIEU DE LA FORMATION

Maison de l'Environnement,
14 Avenue Tony Garnier 69007 Lyon.

REPAS ET HÉBERGEMENT

Nous contacter pour des lieux d'hébergements si besoin.

TARIFS

Tarifs pour la formation (coût pédagogique uniquement) :

→ TARIF PROFESSIONNEL : 450€ par jour

→ TARIF INDÉPENDANT : 200 € par jour

→ TARIF INDIVIDUEL : 100€ par jour

INSCRIPTION :

Date limite d'inscription : 09/09/2026

Inscription en ligne obligatoire via le formulaire.

> REMPLIR LE FORMULAIRE



Pour les personnes salariées, ces coûts peuvent être pris en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue. Les personnes demandeuses d'emploi peuvent également solliciter France Travail pour une prise en charge.

Les personnes ne pouvant pas bénéficier d'une prise en charge par leur employeur ou par France Travail sont invitées à contacter le GRAINE ARA afin de que nous leur proposons un tarif adapté (demande d'un courrier motivant la demande de tarif adapté qui sera présenté au CA du GRAINE ARA).

FORMATEUR·ICES

• **Charlie BRAESCH**, animateur nature & ethnobotaniste, Le goût du sauvage.

• **Frédérique LORE**, praticienne en ethnobotanique, animatrice nature, formatrice, Cueille et Croque.



MATÉRIEL

Le matériel nécessaire à cette formation est mis à disposition par le GRAINE ARA : vidéoprojecteur, paper-board, feutres, post-it, connexion internet (si besoin). Le stagiaire aura à apporter de quoi écrire (stylos, carnet).

EVALUATION

Des temps de bilans collectifs et individuels seront effectués pendant la formation afin de mesurer les écarts potentiels entre les objectifs de départ et le déroulement effectif de la formation ainsi que la compréhension et l'appropriation des contenus par les stagiaires. Un carnet de bord d'évaluation sera distribué à chaque stagiaire au démarrage de la formation.

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible à toute personne en situation de handicap. En cas d'adaptation nécessaire pour le bon déroulement de votre formation, n'hésitez pas à prendre contact avec Noémie Huby, référente Handicap (voir le contact indiqué ci-après).



CONTACTS

RÉFÉRENTE PÉDAGOGIQUE ET HANDICAP

Noémie Huby

noemie.huby@graine-ara.org

Tél. : 04 82 53 50 12

INSCRIPTION ET SUIVI ADMINISTRATIF

Chloé Bazus

chloe.bazus@graine-ara.org

Tél. : 09 72 30 04 90



JOUR 1 :

09h00-12h30

Accueil, présentation de la formation et jeux de présentation, présentation de la formation et de la première journée.

Les différentes approches : alimentaires, médicinale, ludique ...

Sensibilisation aux bonnes pratiques de la cueillette

L'approche ludique : les jeux buissonniers. Quelles plantes (reconnaissance et cueillette), quels jeux

13h30-17h00

L'approche ludique : les jeux buissonniers, mise en pratique.

Reconnaissance et cueillette des plantes sauvages utilisées dans les jeux buissonniers, combinant connaissance du milieu, botanique et approche sensorielle

Bilan de la journée

JOUR 2 : LES DIFFÉRENTS USAGES DES PLANTES : L'APPROCHE ALIMENTAIRE

09h00-12h30

Accueil et présentation de la deuxième journée

Sensibilisation à l'aspect nutritionnel des plantes sauvages

Reconnaissance et cueillette des plantes sauvages combinant connaissance du milieu, botanique et approche sensorielle

Atelier pratique : confection d'un apéritif à base de plante sauvages

Sensibilisation aux règles d'hygiène

13h30-17h00

Botanique :

Physiologie de la plante en lien avec ses vertus médicinales et alimentaires

Les principales familles botaniques : une aide dans l'identification des plantes.

Mise en pratique

Bilan de la journée

JOUR 3 : APPROCHE MÉDICINALE

09h00-12h30

Accueil et présentation de la troisième journée

Reconnaissance et cueillette des plantes sauvages utilisées en soins, combinant connaissance du milieu, botanique et approche sensorielle

Sensibilisation aux précautions aussi bien éthiques que légales dans l'utilisation des plantes médicinales.

Réflexions autour des notions de maladie, de guérison, de bonne santé et de son positionnement dans un atelier autour des plantes médicinales.

Atelier pratique : confection d'un baume et d'un macérat huileux à base de plante sauvages

13h30-17h00

Botanique :

La taxonomie.

Utilisation des outils d'identification (flores et outils numériques), intérêts et limites

Mise en pratique



JOUR 4 : LES INTERACTIONS DES PLANTES AVEC LEUR ENVIRONNEMENT

09h00-12h30

Accueil et présentation de la troisième journée

La « plantalité », ou l'être au monde des plantes :

Réflexions sur les controverses et l'état des connaissances autour de l'intelligence des plantes et des interactions des plantes avec les autres organismes vivants.

Les mycorhizes et leurs influences sur la santé des plantes et leur capacité à résister au changement climatique.

13h30-17h00

Botanique :

Sensibilisation à la sécurité : les plantes toxiques, les sites de cueillettes inadéquats, ...

Réflexions anthropologiques sur la mauvaise réputation des plantes sauvages

Présentation des principales plantes toxiques, leurs milieux, leurs symptômes.

Bilan de la journée

JOUR 5: ARTICULER LES APPORTS DE LA FORMATION AVEC SON PROJET OU SA RÉALITÉ PROFESSIONNELLE

09h00-12h30

Accueil et présentation de la cinquième journée

Comment mettre en place un atelier thématique autour des plantes selon les différentes thématiques abordées.

13h30-17h00

Articulation de la formation avec son activité professionnelle : mise en pratique

Présentation de livres et de sites pour aller plus loin

Questions générales.

Bilan de la journée et de la formation.