

# Le Chemin de la Nature

FORMATION EN LIGNE



## CURRICULUM DE LA FORMATION « FAIRE SES REMÈDES »

PRÉSENTATION DE LA FORMATION .....	p.1
OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX .....	p.1
LES COURS .....	p.2
NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION .....	p.5

### PRÉSENTATION DE LA FORMATION

#### À PROPOS

Fondé par Christophe de Hody, herbaliste et botaniste de terrain, le Chemin de la Nature propose des formations en ligne et de terrain sur l'identification et les usages des plantes sauvages et des champignons.

#### TARIF DE LA FORMATION

##### « FAIRE SES REMÈDES »

- Pour les particuliers : 390 € TTC

- Pour les entreprises : 468 € TTC

#### TEMPS DE FORMATION

##### (théorie uniquement) :

Le temps minimum d'apprentissage\* est estimé à 40 h.

\*Ce temps n'inclut pas la mise en pratique et le temps de révision des cours qui nous semblent incontournables pour permettre une bonne appropriation des contenus proposés.

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX

La formation « Faire ses remèdes » a pour objectifs de permettre aux apprenant.e.s de :

- Apprendre à identifier une vingtaine de plantes sauvages de façon précise et méthodique et à en connaître leurs différents usages médicinaux ;
- Transformer vos cueillettes en remèdes faits maison pour prendre soin de votre santé et celles de vos proches au fil des saisons ;
- Échanger et partager vos expériences auprès d'une communauté proche de la nature, passionnée par les plantes sauvages, sensible à une hygiène de vie saine et aux enjeux environnementaux.



La formation « Faire ses remèdes » s'articule autour de 9 modules :

- 1 module d'introduction ;
- 7 modules de cours complets ;
- 1 module de conclusion.

## LES COURS

Les cours détaillés ci-dessous sont chacun organisés autour de plusieurs supports pédagogiques, à savoir :

- des **vidéos** synthétiques ;
- des **activités de révision ludiques** ;
- un cours **pdf illustré** (comprenant un sommaire, une synthèse, un glossaire et une bibliographie) ;
- un **quiz** ;
- un **forum de cours** modéré par une équipe de professionnels de la botanique et de la santé.

## RÈGLES DE CUEILLETTE

### Objectifs pédagogiques

- Connaître les principales règles de sécurité et d'éthique de la cueillette ;
- Vous équiper pour mieux préparer vos cueillettes.

## SÉCHAGE DES PLANTES

### Objectifs pédagogiques

- Connaître les règles et techniques de séchage des plantes ;
- Apprendre à conserver des plantes sèches.

## TISANES

### Objectifs pédagogiques

- Distinguer et mettre en pratique les différentes formes de tisanes : infusions, décoctions, macérations et digestions ;
- Connaître les différents usages de ces remèdes.

## MACÉRATIONS ALCOOLIQUES

### Objectifs pédagogiques

- Réaliser vos propres macérations alcooliques (teintures officinales et alcoolatures) ;
- Connaître les usages et les spécificités des macérats alcooliques (posologie, indications, contre-indications).



# MACÉRATS HUILEUX

## Objectifs pédagogiques

- Réaliser vos propres macérats huileux (baumes, crèmes et cérats) ;
- Connaître les usages et les spécificités des macérats huileux (posologie, indications, contre-indications).

# POUDRES

## Objectifs pédagogiques

- Réaliser des poudres à partir de plantes séchées ;
- Connaître les usages et les spécificités de consommation et conservation des poudres de plantes.

# SIROPS

## Objectifs pédagogiques

- Réaliser vos propres sirops pour un usage thérapeutique ;
- Connaître les usages et les spécificités (type et quantité de sucre) des sirops.



## LES FICHES PLANTES

Parmi les nombreuses plantes mentionnées dans les cours de la formation « Faire ses remèdes » plus de 20 fiches plantes complètes sont proposées.

Chacune de ces fiches plantes comprend :

- une **vidéo descriptive** de la plante à ces différents stades ;
- une **vidéo complète** explicative ;
- une **fiche PDF complète** comprenant :
  - des **informations générales** (noms, famille botanique, répartition en France et dans le monde, type de sol (plantes bio-indicatrices), période de floraison)
  - des **photos précises** de la plante à différentes stades
  - des **informations pratiques** pour l'utiliser (période de récolte de ses parties utilisables comme par exemple les racines, les feuilles, les fleurs...), nutriments, molécules actives et utilisation en herboristerie/phytothérapie (posologie, exemple de préparations de remèdes adaptés avec leurs applications ; ex: baume, alcoolature, infusion...), toxicité, effets indésirables, précautions d'emploi ou contre-indications)
  - les **confusions** possibles avec d'autres plantes
  - le tout enrichi d'**anecdotes** et de zoom sur certains éléments pour aller plus loin (autres usages actuels sur la plante à titre indicatif : teinture végétale, vannerie...).

1. Achillée millefeuille (*Achillea millefolium* L.) - Asteraceae
2. Camomille matricaire (*Matricaria chamomilla* L.) - Asteraceae
3. Chardon-Marie (*Silybum marianum* (L.) Gaertn.) - Asteraceae
4. Consoude officinale (*Symphytum officinale* L.) - Boraginaceae
5. Coquelicot (*Papaver rhoeas* L.) - Papaveraceae
6. Grande bardane (*Arctium lappa* L.) - Asteraceae
7. Grande ortie (*Urtica dioica* L.) - Urticaceae
8. Lierre terrestre (*Glechoma hederacea* L.) - Lamiaceae
9. Mauve des bois (*Malva sylvestris* L.) - Malvaceae
10. Mélisse (*Melissa officinalis* L.) - Lamiaceae
11. Millepertuis (*Hypericum perforatum* L.) - Hypericaceae
12. Origan (*Origanum vulgare* L.) - Lamiaceae
13. Pissenlit officinal (*Taraxacum* sp.) - Asteraceae
14. Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata* L.) - Plantaginaceae  
Plantain majeur (*Plantago major* L.) - Plantaginaceae  
Plantain moyen (*Plantago media* L.) - Plantaginaceae
15. Prêle des champs (*Equisetum arvense* L.) - Equisetaceae
16. Primevère acaule (*Primula vulgaris* Huds.) - Primulaceae  
Primevère des bois (*Primula elatior* (L.) Hill.) - Primulaceae  
Primevère officinale (*Primula veris* L.) - Primulaceae
17. Reine des prés (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.) - Rosaceae
18. Sisymbre officinal (*Sisymbrium officinale* (L.) Scop.) - Brassicaceae
19. Tilleul à petites feuilles (*Tilia cordata* Mill.) - Malvaceae
20. Valériane officinale (*Valeriana officinalis* L.) - Valerianaceae
21. Violette odorante (*Viola odorata* L.) - Violaceae



# NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

La démarche pédagogique de la formation « Faire ses remèdes » est **participative et interactive**.

Elle s'appuie sur :

- Une approche pluridisciplinaire intégrant des apports de connaissances en **herboristerie et en botanique de terrain** ;
- Une **méthodologie rigoureuse** basée sur des recherches scientifiques comprenant plusieurs étapes de validation menées par une équipe d'experts (pharmaciens, herboristes, botanistes, etc.) ;
- L'articulation entre apports de **connaissances pratiques et théoriques** ;
- Un **accompagnement pédagogique** complet facilitant l'**apprentissage par l'expérience**.

## PRÉ-REQUIS

- Aucun niveau de connaissance préalable n'est demandé ou nécessaire pour pouvoir démarrer la formation.
- Cette formation nécessite d'avoir une connexion internet et un ordinateur.
- La maîtrise de base de la langue française est indispensable afin de pouvoir suivre la formation.

## ORGANISATION DE L'ACTION DE FORMATION

Modalités : **Formation e-learning exclusivement en FOAD**.

Lieu de formation : **Formation Ouverte A Distance accessible 7j/7 et 24H/24** à partir d'une plateforme conçue spécialement pour le e-learning.

Les conditions générales dans lesquelles la formation est dispensée, notamment les moyens pédagogiques et techniques, sont les suivantes :

- Évaluation des besoins du participant,
- Apports théoriques et séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Activités ludiques en ligne,
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape,
- Accès individualisé grâce à 1 login et 1 mot de passe par apprenant permettant le contrôle et l'évaluation par les tuteurs formateurs à partir d'une plateforme conçue spécialement pour le e-learning. Ces accès sont envoyés automatiquement par mail dans les minutes suivant la validation de l'inscription.



## CONTRÔLE DES ACQUIS

- **Tests de contrôle de connaissances** : Chaque cours est ponctué d'activités pédagogiques ayant pour objectif de mobiliser les connaissances nouvellement acquises (des jeux, des mini-quiz, des flashcards, des textes à trous, etc.).
- **Quiz** : À l'issue de chaque cours, un **quiz** interactif est proposé afin de vous aider à auto-évaluer votre compréhension et appropriation du cours.

Votre évolution sur la formation « Faire ses remèdes » sera marquée par l'obtention de badges annoncés dans l'introduction de chaque module.

Afin d'obtenir **votre certificat de fin de parcours**, vous devrez prendre connaissance de l'ensemble des cours et avoir validé l'ensemble des quiz.

## ASSISTANCE TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE

L'apprenant dispose de forums thématiques accessibles depuis la plateforme de formation pour soumettre ses questions de cours, d'identification botanique, et sujets divers, ainsi que d'une adresse mail dédiée : [formations@lechemindelanature.com](mailto:formations@lechemindelanature.com).

Assistance administrative et accès :

- Pour toute question relative aux formations proposées ou liée à votre inscription, merci de contacter **Eléonore Giraud**, chargée de la relation clients et stagiaires - [formations@lechemindelanature.com](mailto:formations@lechemindelanature.com). Réponse sous 2 jours ouvrés.

Vos référents sur les forums :

- **Chloé Boucher**, chargée de formation : pour toutes vos questions liées à votre progression, votre parcours de formation.
- **Jean-Baptiste Gallé**, expert en pharmacognosie et phytothérapie.
- **Sarah Silveréano**, experte en botanique.
- **Aymeric de Kerimel**, expert en botanique, en comestibilité et en écologie.

## PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, si vous rencontrez des difficultés, merci de contacter **Eléonore Giraud**, chargée de la relation clients et stagiaires - [formations@lechemindelanature.com](mailto:formations@lechemindelanature.com).

