

Le Chemin de la Nature

FORMATION EN LIGNE



CURRICULUM DE LA FORMATION DU CUEILLEUR

PRÉSENTATION DE LA FORMATION	p.2
OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX	p.2
LES COURS	p.3
LES FICHES PLANTES	p.5
NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION	p.7



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.

La formation du cueilleur permet d'acquérir de nombreuses connaissances sur l'identification, la cueillette et la transformation des des plantes.

La formation du Cueilleur s'organise autour de :

- **56 cours** transversaux et complémentaires ;
- **62 fiches** plantes complètes.

TARIF DE LA FORMATION DU CUEILLEUR

- Pour les particuliers : 1188 € TTC

- Pour les entreprises : 1425,60 € TTC

TEMPS ESTIMÉ DE FORMATION (théorie uniquement) : environ 135 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 du Cueilleur a pour objectifs de permettre à ses apprenants de :

1. Acquérir des connaissances complémentaires et transversales en botanique et en herboristerie afin de gagner en confiance et en autonomie dans vos cueillettes de plantes sauvages.
2. Apprendre à identifier plus de 130 plantes sauvages de façon précise et méthodique et à en connaître leurs différents usages culinaires et médicinaux.
3. Transformer vos cueillettes en plats délicieux et préparer vos propres remèdes pour prendre soin de votre alimentation, de votre santé et celles de vos proches grâce aux plantes sauvages.
4. 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 naturelle et aux enjeux environnementaux.



LES COURS

Les cours sont composés de vidéos, d'activités ludiques, de cours pdf complets et de quiz.

Axe thématique	Cours
CUEILLETTE	<p>Les règles de cueillette : Vous avez dit toxique ?</p> <p>Les règles de cueillette : Des petites bêtes un peu trop attachantes ...</p> <p>Les règles de cueillette : Cueillette éthique</p>
BOTANIQUE	<p>Les différents règnes</p> <p>L'évolution du règne végétal - Les origines aquatiques des plantes</p> <p>L'évolution du règne végétal - Les plantes cryptogames</p> <p>L'évolution du règne végétal - Les gymnospermes</p> <p>L'évolution du règne végétal - Les angiospermes</p> <p>L'anatomie des plantes - De la racine à la tige</p> <p>L'anatomie des plantes - La feuille</p> <p>L'anatomie des plantes - La fleur, le fruit</p> <p>Faire ses herbiers</p> <p>Dessiner une plante</p> <p>Le cycle de vie des plantes</p> <p>Les plantes annuelles, bisannuelles, vivaces herbacées et vivaces ligneuses</p> <p>La classification des plantes</p> <p>Usage des guides et des flores des plantes sauvages</p> <p>Diagramme floral et formule florale</p>
FAMILLES BOTANIQUES	<p>Les Lamiaceae</p> <p>Les Brassicaceae</p> <p>Les Rosaceae</p> <p>Les Fabaceae</p> <p>Les Asteraceae</p> <p>Les Apiaceae</p> <p>Les Malvaceae</p> <p>Les Caryophyllaceae</p> <p>Les Polygonaceae</p> <p>Les Boraginaceae</p>
ARBRES	<p>Les arbres</p> <p>L'arbre et le cueilleur</p>
CUISINE DES PLANTES SAUVAGES	<p>Introduction à la cuisine des plantes sauvages</p> <p>La lactofermentation</p> <p>Conserves de plantes sauvages</p>



Axe thématique	Cours
<p align="center">SE SOIGNER PAR LES PLANTES PHYTOTHÉRAPIE</p>	<p>La phytothérapie des troubles du système digestif La phytothérapie des troubles du système ostéo-articulaire et musculaire La phytothérapie des troubles du système respiratoire et ORL La phytothérapie des troubles du système nerveux La phytothérapie des troubles du système cardio-vasculaire La phytothérapie des troubles du système urogénital La phytothérapie des troubles du syndrome métabolique et de la thyroïde La phytothérapie des troubles du système cutané</p>
<p align="center">FAIRE SES REMÈDES</p>	<p>Plantes et législation française Découvrir l'herboristerie Gemmothérapie Séchage des plantes Tisanes Macérations alcooliques Macérats huileux, baumes et cérats Poudres Sirops</p>
<p align="center">PHARMACOGNOSIE</p>	<p>Introduction aux grandes familles de substances actives Métabolites primaires Composés phénoliques - 1^{ère} partie Composés phénoliques - 2^{ème} partie Alcaloïdes Terpènes - 1^{ère} partie Terpènes - 2^{ème} partie</p>



LES FICHES PLANTES

Parmi les nombreuses plantes et leurs confusions mentionnées dans les cours de la formation du Cueilleur, plus de 60 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 **informations pratiques** pour l'utiliser (période de récolte de ses racines, feuilles, fleurs), nutriments et utilisation culinaire (idées de recettes), 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
 - des **photos précises** de la plante à différentes stades
 - 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. Ail des ours (*Allium ursinum* L.) - Amaryllidaceae
3. Alliaire officinale (*Alliaria petiolata* (M.Bieb.) Cavara & Grande) - Brassicaceae
4. Armoise commune (*Artemisia vulgaris* L.) - Asteraceae
5. Aubépine (*Crataegus monogyna* Jacq. et *Crataegus laevigata* (Poir.) DC.) - Rosaceae
6. Ballote noire (*Ballota nigra* L.) - Lamiaceae
7. Berce commune (*Heracleum sphondylium* L.) - Apiaceae
8. Bouleau (*Betula pendula* Roth.) - Betulaceae
9. Brocoli sauvage (*Lepidium draba* L.) - Brassicaceae
10. Camomille matricaire (*Matricaria chamomilla* L.) - Asteraceae
11. Cardamine des bois (*Cardamine flexuosa* With.) - Brassicaceae
Cardamine des prés (*Cardamine pratensis* L.) - Brassicaceae
Cardamine hérissée (*Cardamine hirsuta* L.) - Brassicaceae
12. Carotte sauvage (*Daucus carota* subsp. *carota*) - Apiaceae
13. Cerfeuil commun (*Anthriscus caucalis* M. Bieb.) - Apiaceae
14. Cerfeuil des bois (*Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm.) - Apiaceae
15. Chardon-Marie (*Silybum marianum* (L.) Gaertn.) - Asteraceae
16. Châtaignier (*Castanea sativa* Mill.) - Fagaceae
17. Chêne pédonculé (*Quercus robur* L.) - Fagaceae
Chêne pubescent (*Quercus pubescens* Willd.) - Fagaceae
Chêne rouvre (*Quercus petraea* (Matt.) Liebl.) - Fagaceae
18. Chénopode blanc (*Chenopodium album* L.) - Amaranthaceae (anciennement Chenopodiaceae)
19. Cirse des champs (*Cirsium arvense* (L.) Scop) - Asteraceae
Cirse commun (*Cirsium vulgare* (Savi) Ten.) - Asteraceae
20. Consoude officinale (*Symphytum officinale* L.) - Boraginaceae
21. Coquelicot (*Papaver rhoeas* L.) - Papaveraceae
22. Cresson des fontaines (*Nasturtium officinale* R. Br.) - Brassicaceae



23. Églantier (*Rosa canina* L.) - Rosaceae
24. Épiaire des bois (*Stachys sylvatica* L.) - Lamiaceae
25. Épicéa commun (*Picea abies* (L.) H.Karst.) - Pinaceae
26. Frêne commun (*Fraxinus excelsior* L.) - Oleaceae
27. Grande bardane (*Arctium lappa* L.) - Asteraceae
28. Grande ciguë (*Conium maculatum* L.) - Apiaceae
29. Grande ortie (*Urtica dioica* L.) - Urticaceae
30. Hêtre (*Fagus sylvatica* L.) - Fagaceae
31. Laitue vireuse (*Lactuca virosa* L.) - Asteraceae
32. Lamier blanc (*Lamium album* L.) - Lamiaceae
33. Lierre terrestre (*Glechoma hederacea* L.) - Lamiaceae
34. Mâche sauvage (*Valerianella locusta* (L.) Laterr.) - Caprifoliaceae
35. Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum* L.) - Sapindaceae (anciennement Hippocastanaceae)
36. Mauve des bois (*Malva sylvestris* L.) - Malvaceae
37. Mauve musquée (*Malva moschata* L.) - Malvaceae
38. Mélisse (*Melissa officinalis* L.) - Lamiaceae
39. Micocoulier (*Celtis australis* L.) - Cannabaceae
40. Millepertuis (*Hypericum perforatum* L.) - Hypericaceae
41. Noisetier (*Corylus avellana* L.) - Betulaceae
42. Noyer commun (*Juglans regia* L.) - Juglandaceae
43. Origan (*Origanum vulgare* L.) - Lamiaceae
44. Petite ciguë (*Aethusa cynapium* L.) - Apiaceae
45. Pin sylvestre (*Pinus sylvestris* L.) - Pinaceae
46. Pissenlit (*Taraxacum* sp.) - Asteraceae
47. Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata* L.) - Plantaginaceae
 Plantain majeur (*Plantago major* L.) - Plantaginaceae
 Plantain moyen (*Plantago media* L.) - Plantaginaceae
48. Prêle des champs (*Equisetum arvense* L.) - Equisetaceae
49. Primevère (*Primula veris* L.) - Primulaceae
50. Reine des prés (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.) - Rosaceae
51. Robinier Faux-Acacia (*Robinia pseudoacacia* L.) - Fabaceae
52. Ronce des Bois (*Rubus fruticosus* L.) - Rosaceae
53. Roquette sauvage (*Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC.) - Brassicaceae
54. Rose trémière (*Alcea rosea* L.) - Malvaceae
55. Salsifis des prés (*Tragopogon pratensis* L.) - Asteraceae
56. Sisymbre officinal (*Sisymbrium officinale* (L.) Scop.) - Brassicaceae
57. Sureau noir (*Sambucus nigra* L.) - Adoxaceae (ex Caprifoliaceae)
58. Tilleul à petites feuilles (*Tilia cordata* Mill.) - Malvaceae
59. Trèfle des prés (*Trifolium pratense* L.) - Fabaceae
60. Valériane officinale (*Valeriana officinalis* L.) - Valerianaceae
61. Vergerette du Canada (*Erigeron canadensis* L.) - Asteraceae
62. Violette odorante (*Viola odorata* L.) - Violaceae



NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

La démarche pédagogique de la formation du cueilleur est **participative et interactive**.

Elle invite les apprentis cueilleurs dans l'acquisition de connaissances scientifiques transversales et complémentaires dans le but d'expérimenter la cueillette et les usages des plantes sauvages comestibles et médicinales du climat tempéré en toute sécurité et dans le respect de la biodiversité.

Elle s'appuie sur :

- Une approche pluridisciplinaire intégrant des apports de connaissances en **botanique, herboristerie, phytothérapie, cueillette pratique et cuisine sauvage** ;
- L'articulation entre apports de **connaissances théoriques et pratiques** ;
- Un travail de recherche scientifique, de synthèse et de vulgarisation effectué selon une **méthodologie rigoureuse** incluant plusieurs étapes de validation par notre équipe d'experts professionnels pluridisciplinaires (pharmaciens, botanistes de terrain, docteur en biologie végétale, docteur en pharmacognosie, etc) ;
- 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 du Cueilleur 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.

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. 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.

