

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.6



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 :

- **67 cours** transversaux et complémentaires ;
- **70 fiches** plantes complètes.

Elle est constituée de 25 h de vidéos et 3600 pages en PDF.

TARIF

- Pour les particuliers : 1390 € TTC

- Pour les entreprises : 1668 € TTC

TEMPS ESTIMÉ DE FORMATION (théorie uniquement) : environ 197 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 10 règles de cueillette</p> <p>Vous avez dit toxique ?</p> <p>Des petites bêtes un peu trop attachantes ...</p> <p>Cueillette éthique</p> <p>Le matériel de cueillette</p>
BOTANIQUE	<p>La classification du vivant</p> <p>L'évolution des plantes - Aux origines des plantes : les algues</p> <p>L'évolution des plantes - Mousses et fougères</p> <p>L'évolution des plantes - Les Gymnospermes</p> <p>L'évolution des plantes - 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</p> <p>L'anatomie des plantes - Le fruit et la graine</p> <p>Faire ses herbiers</p> <p>Dessiner une plante</p> <p>Le cycle de vie des plantes</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>Généralités et rôles des arbres</p> <p>Anatomie et physiologie des arbres</p> <p>L'arbre et le cueilleur</p> <p>La sève de bouleau</p> <p>Les champignons de cueillette et les arbres</p>



Axe thématique	Cours
CUISINE DES PLANTES SAUVAGES	Introduction à la cuisine des plantes sauvages La lactofermentation Conserves de plantes sauvages
PHYTOTHÉRAPIE	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
HERBORISTERIE	Découvrir l'herboristerie Plantes et législation française Séchage des plantes Poudres Tisanes Macérations alcooliques Macérats huileux, baumes et cérats Sirops Gemmothérapie
PHARMACOGNOSIE	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



LES FICHES PLANTES

Parmi les nombreuses plantes et leurs confusions mentionnées dans les cours de la formation du Cueilleur, plus de 70 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...)

La liste complète des 70 fiches arbres concernées est disponible en annexe.



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 **Isabelle Mullesch**, chargée de la relation clients et stagiaires - formations@lechemindelanature.com. Réponse sous 2 jours ouvrés.

Vos référents sur les forums :

- **François Thévenon**, experte en botanique.
- **Aymeric de Kerimel**, expert en botanique, en pharmacognosie et en écologie.

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, si vous rencontrez des difficultés, merci de contacter **Isabelle Mullesch**, chargée de la relation clients et stagiaires - formations@lechemindelanature.com.



ANNEXE : LISTE DES FICHES PLANTES DE LA FORMATION

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. Anthrisque commun (*Anthriscus caucalis* M. Bieb.) - Apiaceae
5. Armoise commune (*Artemisia vulgaris* L.) - Asteraceae
6. Aubépine à un style (*Crataegus monogyna* Jacq.) - Rosaceae
Aubépine à deux styles (*Crataegus laevigata* (Poir.) DC.) - Rosaceae
7. Ballote noire (*Ballota nigra* L.) - Lamiaceae
8. Benoîte urbaine (*Geum urbanum* L.) - Rosaceae
9. Berce commune (*Heracleum sphondylium* L.) - Apiaceae
10. Bouleau pubescent (*Betula pubescens* Ehrh.) - Betulaceae
Bouleau verruqueux (*Betula pendula* Roth) - Betulaceae
11. Brocoli sauvage (*Lepidium draba* L.) - Brassicaceae
12. Camomille matricaire (*Matricaria chamomilla* L.) - Asteraceae
13. Cardamine des bois (*Cardamine flexuosa* With.) - Brassicaceae
Cardamine des prés (*Cardamine pratensis* L.) - Brassicaceae
Cardamine hérissée (*Cardamine hirsuta* L.) - Brassicaceae
14. Carotte sauvage (*Daucus carota* subsp. *carota*) - Apiaceae
15. Cerfeuil des bois (*Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm.) - Apiaceae
16. Chardon-Marie (*Silybum marianum* (L.) Gaertn.) - Asteraceae
17. Châtaignier (*Castanea sativa* Mill.) - Fagaceae
18. Chêne pédonculé (*Quercus robur* L.) - Fagaceae
Chêne pubescent (*Quercus pubescens* Willd.) - Fagaceae
Chêne sessile (*Quercus petraea* (Matt.) Liebl.) - Fagaceae
19. Chénopode blanc (*Chenopodium album* L.) - Amaranthaceae (anciennement Chenopodiaceae)
20. Cirse des champs (*Cirsium arvense* (L.) Scop.) - Asteraceae
Cirse commun (*Cirsium vulgare* (Savi) Ten.) - Asteraceae
21. Consoude officinale (*Symphytum officinale* L.) - Boraginaceae
22. Coquelicot (*Papaver rhoeas* L.) - Papaveraceae
23. Cresson des fontaines (*Nasturtium officinale* R. Br.) - Brassicaceae
24. Églantier (*Rosa canina* agg.) - Rosaceae
25. Épiaire des bois (*Stachys sylvatica* L.) - Lamiaceae
26. Épicéa commun (*Picea abies* (L.) H.Karst.) - Pinaceae
27. Frêne commun (*Fraxinus excelsior* L.) - Oleaceae
28. Gaillet gratteron (*Galium aparine* L.) - Rubiaceae
29. Génévrier commun (*Juniperus communis* L.) - Cupressaceae
30. Ginkgo (*Ginkgo biloba* L.) - Ginkgoaceae
31. Grande bardane (*Arctium lappa* L.) - Asteraceae
32. Grande ciguë (*Conium maculatum* L.) - Apiaceae
33. Grande ortie (*Urtica dioica* L.) - Urticaceae
34. Hêtre (*Fagus sylvatica* L.) - Fagaceae
35. Laitue vireuse (*Lactuca virosa* L.) - Asteraceae
36. Lamier blanc (*Lamium album* L.) - Lamiaceae
37. Lierre grimpant (*Hedera helix* L.) - Araliaceae
38. Lierre terrestre (*Glechoma hederacea* L.) - Lamiaceae
39. Mâche sauvage (*Valerianella locusta* (L.) Laterr.) - Caprifoliaceae
40. Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum* L.) - Sapindaceae (anciennement Hippocastanaceae)



41. Mauve des bois (*Malva sylvestris* L.) - Malvaceae
42. Mauve musquée (*Malva moschata* L.) - Malvaceae
43. Mélisse officinale (*Melissa officinalis* L.) - Lamiaceae
44. Micocoulier de Provence (*Celtis australis* L.) - Cannabaceae
45. Millepertuis commun (*Hypericum perforatum* L.) - Hypericaceae
46. Noisetier (*Corylus avellana* L.) - Betulaceae
47. Noyer commun (*Juglans regia* L.) - Juglandaceae
48. Origan (*Origanum vulgare* L.) - Lamiaceae
49. Pâquerette (*Bellis perennis* L.) - Asteraceae
50. Petite ciguë (*Aethusa cynapium* L.) - Apiaceae
51. Pin sylvestre (*Pinus sylvestris* L.) - Pinaceae
52. Pissenlit (*Taraxacum* sp.) - Asteraceae
53. Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata* L.) - Plantaginaceae
 Plantain majeur (*Plantago major* L.) - Plantaginaceae
 Plantain moyen (*Plantago media* L.) - Plantaginaceae
54. Prêle des champs (*Equisetum arvense* L.) - Equisetaceae
55. Primevère officinale (*Primula veris* L.) - Primulaceae
56. Prunellier commun (*Prunus spinosa* L.) - Rosaceae
57. Reine des prés (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.) - Rosaceae
58. Robinier faux-acacia (*Robinia pseudoacacia* L.) - Fabaceae
59. Ronce commune (*Rubus fruticosus* agg.) - Rosaceae
60. Roquette sauvage (*Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC.) - Brassicaceae
61. Rose trémière (*Alcea rosea* L.) - Malvaceae
62. Salsifis des prés (*Tragopogon pratensis* L.) - Asteraceae
63. Saule blanc (*Salix alba* L.) - Salicaceae
 Saule cassant (*Salix x fragilis* L.) - Salicaceae
 Saule pourpre (*Salix purpurea* L.) - Salicaceae
 Saule des vanniers (*Salix viminalis* L.) - Salicaceae
64. Sisymbre officinal (*Sisymbrium officinale* (L.) Scop.) - Brassicaceae
65. Sureau noir (*Sambucus nigra* L.) - Adoxaceae (ex Caprifoliaceae)
66. Tilleul à petites feuilles (*Tilia cordata* Mill.) - Malvaceae
 Tilleul à larges feuilles (*Tilia platyphyllos* Scop.) - Malvaceae
 Tilleul commun (*Tilia x europea* L.) - Malvaceae
67. Trèfle des prés (*Trifolium pratense* L.) - Fabaceae
68. Valériane officinale (*Valeriana officinalis* L.) - Valerianaceae
69. Vergerette du Canada (*Erigeron canadensis* L.) - Asteraceae
70. Violette odorante (*Viola odorata* L.) - Violaceae

