

Vers une autonomie alimentaire au fil des saisons

Le projet

Une formation et un coaching essentiellement pratiques, d'une année, pour celles et ceux qui souhaitent acquérir des compétences en vue d'**aller vers une meilleure autonomie alimentaire, au fil des saisons**.

Pour qui ?

Pour toute personne qui veut aller vers moins de dépendance par rapport au système agroalimentaire et restaurer petit à petit sa **souveraineté alimentaire** ...

Comment ?

- Par la mise en oeuvre et ou la gestion d'un potager dans votre jardin, ou sur une parcelle mise à disposition, jusqu'à la récolte des graines du potager
- Par l'identification et la préparation des plantes et baies sauvages comestibles
- Par l'apprentissage de différentes techniques de conservation

Compétences visées au terme de la formation

1. Les participant(e)s pourront **planifier, préparer et gérer** un jardin potager (éléments de base).
2. Les participant(e)s pourront **identifier quelques plantes sauvages comestibles et les cuisiner**.
3. Les participant(e)s pourront **mettre en oeuvre plusieurs modes de conservation** des légumes d'hiver.

Tout en apprenant à nous adapter au rythme des saisons, nous développerons un **ensemble de techniques concrètes** et **adaptées au projet de chacun(e)**, de manière à faire aboutir celui-ci.

Concrètement

Nous démarrerons avec un groupe de **maximum 10 personnes**.

La formation se déroulera sur **11 journées**, sous forme de **tournante**, dans le jardin de chacun(e), ou sur une parcelle mise à disposition du groupe (au cas par cas).

Elle sera répartie autour de **trois thématiques**.

1. **Gestion d'un potager**, de la préparation de la terre à la récolte de graines
2. Identification et préparations culinaires de **plantes sauvages comestibles**, pour assurer « la soudure » à la fin de l'hiver et au début du printemps
3. Techniques de **conservation des aliments** : théorie et pratique

Ces thématiques seront abordées au cours de chaque journée de formation, tantôt comme « **majeure** » selon les opportunités offertes par le projet de chacun(e), tantôt comme « **mineure** », en fonction des propositions de la formatrice ou des demandes du groupe.

Par exemple, au début avril, chez Anne qui démarre un potager, nous verrons comment planifier ses semis en fonction du potager qu'elle souhaite développer (majeure ; 4h), mais nous étudierons aussi comment identifier les plantes sauvages comestibles qui poussent à proximité de chez elle à ce moment-là (mineure 1 ; 1h), et nous travaillerons l'agencement du local de conservation (mineure 2 ; 1h).

Votre engagement au cycle complet est essentiel. C'est pourquoi, je vous propose un moment d'échange préalable pour vérifier ensemble si cette formation rencontre réellement vos attentes. Par ailleurs, une évaluation régulière est prévue durant la formation.

Une bibliographie commentée sera fournie.

Prix

Frais de formation pour l'année : 330 EUR.

Votre inscription sera effective à la réception de votre paiement. La clôture des inscriptions est prévue le 15 décembre 2014. Le paiement de la formation sera effectué au plus tard le 7 janvier 2015, sur le compte BE25 001730236082, de Odyssée Formations *asbl* (avec la mention « autonomie alimentaire »).

Aspects pratiques

Apporter son pic-nic et prévoir son matériel (sera précisé avant chaque cours). Pour le premier cours, prévoir de quoi écrire.

L'animatrice

Chantal Van Pevenage, passionnée depuis toujours par la nature.

- Gère un grand potager depuis plus de 30 ans, en s'inspirant de concepts comme celui d'agroécologie, Gertrude Frank, ..., dans le but de couvrir une grande part des besoins en légumes pour sa famille.
- Guide nature depuis plus de 12 ans, formée au CNB (Centre des Naturaliste de Belgique).
- Propose des promenades de plantes sauvages comestibles depuis presque 10 ans.
- Gère des gîtes écologiques (gîtes Panda, Clé verte), avec notamment un engagement de ne plus utiliser de produits phyto dans les jardins et dans les gîtes
- Co auteur du livre : « La serre en bio », édité chez Nature et Progrès (2011).

Exemple de programme (à adapter selon les projets des participants)

Thématique 1. **Gestion d'un potager**
Thématique 2. **Plantes sauvages comestibles**
Thématique 3. **Conservation des aliments**

Séance 1 : (Introduction)

Présentation de la formation - Base théorique - Plan du potager - Notion de « compagnonnage » entre les légumes – Rotations de cultures - Se fournir en graines (lesquelles ?) - Notion du vivant.

Sa 7 février 2015, de 9h30 à 16h (pause 30')

Cette séance aura lieu dans le gîte Ambroisie, à Ambly.

Séance 2 : (Thématique 1)

Le plan du potager - Notions de base sur la structure du sol ; comment garder un sol vivant au fil des années - Calendrier des semis - Outils, matériel - Récupération eau de pluie – Quelques notions de base à propos de la gestion d'une serre.

Sa 7 mars 2015, de 9h30 à 16h (pause 30')

Séance 3 : (Thématique 2)

Identification de quelques plantes sauvages comestibles (base botanique), et préparations culinaires (**en fonction du climat**) ou (Thématique 1) Travail du sol – Semis - Associations de cultures - Les fleurs compagnes.

Sa 11 avril 2015, de 9h30 à 16h (pause 30')

Séance 4 : (Thématiques 1 et 2)

Travail du sol – Semis - Associations de cultures - Les engrais verts - Les ravageurs (en fonction du climat) **ou** (Thématique 2) Identification de quelques autres plantes sauvages comestibles (base botanique), et préparations culinaires.

Sa 25 avril 2015, de 9h30 à 16h (pause 30')

Séance 5 : (Thématiques 1 et 2)

Travail du sol - Pourquoi couvrir le sol - Association de cultures – Semis - Identification de plantes sauvages comestibles – Compost - Premières récoltes ?

Sa 9 mai 2015, de 9h30 à 16h (pause 30')

Séance 6 : (Thématique 1)

Travail du sol - Association de cultures – Semis – Récoltes - Cueillette/identification de plantes pour préparation de certains purins, macérations... (soins des cultures)

Sa 30 mai 2015, de 9h30 à 16h (pause 30')

Séance 7 : (Thématique 1)

Approfondissement : Travail du sol - Association de cultures – Semis – Récoltes - Préparation de purins, macérations...

Sa 6 juin 2015, de 9h30 à 16h (pause 30')

Séance 8 : (Thématique 1)

Travail au potager - Plantes « sauvages », bioindicateurs du sol - Engrais vert - Amendements.

Sa 19 juillet 2015, de 9h30 à 16h (pause 30')

Séance 9 : (Thématiques 1 et 3)

Travail au potager - Préparation des parcelles pour un second semis et/ou engrais vert - Préparation du sol pour l'hiver - Récolte de semences - Conserves (atelier pratique).

Sa 19 septembre 2015, de 9h30 à 16h (pause 30')

Séance 10 : (Thématiques 1, 2 et 3)

Travail au potager - Conserves (atelier pratique) - Baies sauvages comestibles - Identification et préparation (atelier pratique)

Sa 3 octobre 2015, de 9h30 à 16h (pause 30')

Séance 11 : (Thématiques 1, 2 et 3)

Travail au potager - Dernières conserves - Préparations culinaires aux légumes, y compris sans gluten.

Sa 24 octobre 2015, de 9h30 à 16h (pause 30')

Contact et inscriptions

Chantal Van Pevenage

chantal@giteamandine.be - ☎ 084 223555

Vers une
autonomie
alimentaire au
fil des saisons

*Apprendre à
restaurer notre
souveraineté
alimentaire*

Formation et coaching
en Famenne

