

# APPRENTI·e CUEILLEUR·e

*L'art de concocter ses potions  
au rythme des saisons*

**CYCLE D'APPRENTISSAGE 2024 - 2025**



**Apprenti·e Cueilleur·e** est un cycle d'apprentissage réparti sur 1 an, en pleine nature, pour se réapproprier la connaissance et l'usage des plantes sauvages au quotidien.

« C'est vrai, l'ortie ça se mange ... tout le monde le sait ! »... mais qui le fait régulièrement ?

Reconnaître sans confusion une plante au milieu des champs, évaluer si elle peut être cueillie et consommée, choisir les meilleurs usages (en fonction de nos goûts et de nos besoins), connaître les gestes de préparation... Les étapes sont nombreuses avant d'oser se faire confiance.

Pourtant, toutes ces « mauvaises herbes » sont porteuses d'une sagesse et d'un pouvoir accessibles qu'il serait dommage de délaissier. C'est avec cette volonté de partage et de transmission, de re-découverte collective également, que nous avons construit le cycle **Apprenti·e Cueilleur·e**... à la rencontre des plantes sauvages pour concocter ses potions au rythme des saisons.

## Objectifs

- aiguïser ses perceptions sensorielles
- connaître et reconnaître les plantes sauvages locales : identification botanique, propriétés et usages
- se réapproprier les gestes des préparations culinaires et bienfaisantes
- se relier à la sagesse des plantes et se (re)connecter au cycle naturel saison après saison
- repartir avec les potions fabriquées, un savoir-faire à partager et une vision élargie de notre rapport à la nature



## Déroulement

L'apprentissage se déroule sur 1 an, dans les environs de La Réole (en Sud-Gironde, 33190).

Les séances ont lieu essentiellement en extérieur, les pieds et les mains dans l'herbe afin de remettre en mouvement notre fibre végétale naturelle. Nous nous déplaçons à la rencontre de différents biotopes : jardin, prairie, lisière de forêt, milieu humide... Nous y étudions les différentes plantes qui s'alternent au fil de l'année, ainsi que les différentes parties de plantes utilisées en fonction des saisons. Nous entrons en connexion avec l'environnement qui nous entoure grâce à des pratiques sensorielles afin de ressentir l'énergie du moment.

Des plantes sauvages donc ... mais pas que !

Chaque séance débute par un réveil sensoriel afin d'améliorer l'ancrage et la capacité d'observation. Puis nous abordons en détail quelques plantes choisies (ou croisées lors de notre vagabondage) afin de les comprendre et de découvrir leurs bienfaits. Nous allons à la rencontre du vivant qui nous entoure et prenons toujours un temps pour nous y relier.

À chaque séance également, nous réalisons ensemble une transformation de plantes (fraîchement cueillies ou séchées) pour que chacun se réapproprie le savoir-faire et reparte avec sa préparation végétale. Quelques moments d'apports théoriques sont aménagés afin d'acquérir des bases de botanique, et d'autres moments sont conçus pour vous faire explorer le pouvoir magique des plantes. C'est bien une approche holistique du monde végétal qu'il nous tient à cœur de vous faire vivre.



## Plantes sauvages

Il y a celles qu'on sait déjà reconnaître (mais qu'on n'utilise pas, ou peu), il y a celles qu'on a peur de confondre, celles qu'on n'a jamais vu (enfin, on pense...). Au rythme de 2 à 3 par demi-journée, une trentaine de plantes sauvages sont étudiées sur 1 an - toutes locales et de saison, que vous pourrez retrouver près de chez vous !

À titre d'exemple, voici les plantes étudiées l'année passée :

ronce, noisetier, achillée millefeuille, benoîte, pimprenelle, pulmonaire, ortie, cardamine, chicorée, carotte sauvage, chénopode, pâquerette, cerfeuil des bois, pissenlit, aubépine, vesce, mauve sylvestre, plantain, épiaire des bois, menthe(s), lierre terrestre, tanaïs, consoude, sureau noir, aigremoine, bouillon blanc, églantier, millepertuis, prunellier, origan.





## Cuisine et potions

Reconnaissance et cueillette sauvage nous amènent naturellement à l'étape suivante : l'usage de la plante.

Ici, la connaissance fait place à la pratique. Pour se réappropriier les gestes, les dosages, les temps, il est nécessaire d'essayer, et de recommencer encore et encore. C'est pourquoi toutes les préparations, culinaires et bienfaisantes, sont réalisées par les participant·e·s à chaque séance ; puis les recettes et fiches technique sont envoyées pour que vous puissiez passer à l'action à la maison ... et échanger vos expériences, réussites et difficultés à la séance suivante. Ainsi tout le groupe bénéficie de l'expérience de chacun·e !

Comme pour les plantes, nous avons sélectionné nos recettes et potions préférées mais cette liste est susceptible d'évoluer au fil de l'année. A titre d'exemple, les Apprentis Cueilleurs de l'année dernière sont passés derrière les fourneaux pour préparer des pestos sauvages, des roulés aux orties, des beignets de consoude, un fondant chocolat-lierre terrestre, un flan de sureau ou encore un pétillant de fleurs... Quant aux préparations bienfaisantes, nous pouvons citer : le séchage, l'infusion, les macérâts -à l'huile, au vinaigre, à l'alcool, au miel-, la teinture-mère, le sirop, le confit, le baume, le bâton de fumigation.



## Reliance au vivant

Nous allons donc passer beaucoup de temps avec les plantes et nous vous inviterons à vous (re)connecter à votre nature profonde. Nous parlerons du cycle naturel des saisons, des sabbats (fêtes héritées des traditions païennes qui composent la roue de l'année), de la lune et des étoiles. Nous marcherons sur les traces de nos ancêtres les sorcières pour réapprendre à faire entrer un peu de magie dans nos vies. Méditations, rituels, cercles de partage, des pratiques simples qui relient et permettent, tous ensemble, de célébrer la beauté de la vie.

## 11 dates dans l'année // 6 demi-journées et 5 journées complètes // 60 heures d'apprentissage

L'apprentissage étant construit de manière progressive, l'assiduité est essentielle. Les dates sont réparties à la fois en semaine et en week-end ; elles sont fixées à l'avance pour faciliter l'organisation de chacun.

Chaque saison présente des spécificités et des intérêts particuliers. C'est pourquoi les séances seront maintenues s'il pleut, s'il fait froid ou s'il vente. Équipez-vous en conséquence !

*Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que des mauvais vêtements !*



Sam. 23 mars	après-midi	-- 4h --
Mar. 23 avril	journée	-- 7h --
Jeu. 16 mai	journée	-- 7h --
Dim. 9 juin	matin	-- 4h --
Lun. 11 juillet	journée	-- 7h --
Mer. 28 août	journée	-- 7h --
Sam. 21 sept	soirée	-- 4h --
Lun. 28 octobre	après-midi	-- 4h --
Mar. 3 décembre	après-midi	-- 4h --
Jeu. 16 janvier	après-midi	-- 4h --
Sam. 22 février	journée	-- 8h --

Lors des journées complètes, les repas sont pris ensemble sous forme d'auberge espagnole et incluent quelques plats « sauvages » préparés ensemble au cours de la matinée suite à la cueillette.



## Animatrices

Aurélié Delayen, *Passeure de Nature.*



« Petite, je courrai pieds nus dans l'herbe. Que faire dans la Nature ? Mais tout, c'était mon refuge, mon espace de liberté, mon aire de jeu. Ancré dans la Terre, mon parcours d'étudiante m'a offert le pragmatisme de l'ingénieure et la méticulosité du docteur en chimie organique. Après 10 ans de travail en recherche pharmaceutique, je n'ai guère avancé dans l'exploration du Vivant ; je choisis donc de continuer mon chemin en pleine nature. Un BTS de Gestion et Protection de la Nature, puis une formation de 2 ans aux plantes sauvages comestibles ont attisé mon émerveillement et m'invitent à explorer au quotidien la connexion sensorielle à la Nature.

J'ai créé Ô Jardin des Kamis, jardin pédagogique écologique expérimental en 2017. Devenue Passeure de Nature, je m'engage pour propager la curiosité et l'émerveillement dans notre rapport quotidien à la Nature, aux autres et à nous-même.

Différents formats d'ateliers explorant rapport sensible au monde sont proposés... parmi lesquels *Apprenti·e Cueilleur·e* où je vous partage mes meilleures recettes de cuisine sauvage. »

Juliette Macret, *Sorcière holistique.*



« L'idée de créer Les Simples Sacrés m'est venue après plus de 10 ans à travailler dans le graphisme, un métier passion mais bien loin de la nature qui m'appelait. J'ai donc écouté l'appel, puis les plantes médicinales sont arrivées tout naturellement dans mon quotidien. Étant intimement persuadée qu'elles peuvent apporter un véritable bien-être, j'ai eu envie de faire découvrir leurs bénéfices au plus grand nombre. En partageant des valeurs plus authentiques dans un monde de plus en plus virtuel.

Revenir aux choses simples mais tellement... sacrées ! Le terme Simples vient du Moyen-Âge, il s'agit du nom donné aux plantes médicinales. Simples, car leurs bénéfices se trouvent dans la plante à l'état naturel, non composée avec d'autres substances. L'être humain utilise les plantes pour se soigner depuis la nuit des

temps. À travers les siècles, des femmes, guérisseuses, druidesses ou sorcières, ont perpétué ce savoir en bousculant parfois l'ordre établi. C'est en explorant ces destinés et notamment les écrits de l'Abbesse Hildegarde De Bingen, que je puise l'inspiration. Productrice de plantes aromatiques et médicinales depuis 2020, il me tient à cœur de partager mon approche holistique de l'utilisation des plantes, de leur usage médicinale à leur pouvoir magique... »

# Leurs témoignages

## Ce qu'ils/elles en ont pensé :

*Un énorme merci !!! J'ai adoré, je vous adore ! Vous offrez une formation de grande qualité ! J'ai découvert un autre monde, une autre fréquence grâce à vous !*

*C'est une formation fantastique, très originale, qui tire sa force selon moi dans l'expérimentation, l'expérience sensorielle, la connexion in situ à la Nature et les énergies de groupe.*

*J'ai énormément apprécié pouvoir poser toutes les questions qui me passaient par la tête et qu'on y réponde avec entrain. La grande connaissance et l'envie des organisatrices sont assurément des atouts, c'est motivant.*

*J'ai aussi beaucoup apprécié le groupe, dans lequel se sont tissés des liens, au fur et à mesure des sorties : il y avait une bonne ambiance et pour les fabrications, c'était un plus indéniable.*

*Ce fut très agréable de partager : partager les sorties, partager les expérimentations/fabrications, partager les expériences, partager les recettes culinaires ... bon là, ce fut surtout de les manger, le point intéressant pour moi :-)*

*Et le «plus» sorcière/magie, pour moi, était génial !!*

*Ravie, surprise, enchantée de toutes ces découvertes -nature, plantes, groupe - et vos dynamiques recettes de sorcières généreuses, fraîches, joyeuses !!!*

*Bref que de beaux et savoureux rdv avec vous qui m'ont fait beaucoup de bien : un grand Merci*

*Cela m'a apporté beaucoup d'apaisement, et j'ai vraiment pu profiter pleinement de ces temps de « formation », en ayant justement coupé avec le quotidien. Alors merci !*





## Conditions de participation

Cette année d'apprentissage est accessible à tout adulte enthousiaste de la nature. Aucune connaissance préalable n'est requise.

Il s'agit d'un apprentissage construit pour vous apporter progressivement le savoir et le savoir-faire nécessaires pour vous rendre autonome dans la reconnaissance et l'utilisation quotidienne des plantes sauvages locales. Vous vous engagez donc pour 1 an. C'est un engagement envers nous pour le temps que nous consacrons à cet apprentissage, envers le groupe avec lequel vous échangez pendant 1 an, et envers vous-même dans votre chemin vers les plantes.

La participation financière est de 650 € pour l'entièreté de l'apprentissage. Nous proposons un paiement en 3 fois : 250 € à l'inscription, 250 € en juillet et 150 € en novembre. Tout autre étalement des paiements est possible (jusqu'à 10 fois ou + !). N'hésitez pas à nous consulter.

Tout le matériel (ustensiles) et matières premières sont fournis par les organisatrices. Des fiches récapitulatives (fiches Plantes ; fiches Transformation ; fiches Botanique ; fiches Recettes) sont envoyées au fil des séances. Une plateforme en ligne, dédiée au groupe exclusivement, est proposée pour faciliter le partage des documents/photos et les discussions entre les séances.

Libre à vous de constituer un herbier... et prendre quelques notes supplémentaires pour ceux qui le souhaitent.

## Inscriptions

Nous sommes disponibles pour vous répondre ! Les pré-inscriptions sont ouvertes dans la limite d'un groupe de 12 personnes.

Juliette Macret : [contact@lessimplessacres.com](mailto:contact@lessimplessacres.com) / 06.16.98.61.50

Aurélié Delayen : [aurelie@ojardindeskamis.fr](mailto:aurelie@ojardindeskamis.fr) / 06.51.47.09.40



## FICHE D'INSCRIPTION

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....  
Téléphone : .....  
Mail : .....

Je m'inscris au cycle d'apprentissage **Apprenti·e Cueilleur·e**, session 2024/2025.

L'ensemble du cycle d'apprentissage est organisé et animé en collaboration par

- Juliette Macret, *Sorcière holistique - Les Simples Sacrés*

SIREN 499189330

contact : contact@lessimplessacres.com / 06.16.98.61.50

- Aurélie Delayen, *Passeuse de Nature - Ô Jardin des Kamis*

SIREN 813181997

contact : aurelie@ojardindeskamis.fr / 06.51.47.09.40

Je m'engage à régler la participation financière de 650 euros TTC, forfait pour l'ensemble du cycle d'apprentissage (paiement par virement, chèque, ou espèces). Je paye la participation totale le premier jour de l'apprentissage ; il est possible d'étaler les paiements, cependant **l'ensemble des chèques doit être fournis dès le premier jour** avec des dates d'encaissement différées. Je choisis les modalités de règlement qui me conviennent le mieux (remplir la colonne souhaitée) :

<input type="checkbox"/> Paiement en 3 fois	ou	<input type="checkbox"/> Autre modalité de règlement (à préciser ci-dessous)
250 € à l'inscription		.....
250 € au mois de juillet		.....
150 € au mois de novembre		.....

Afin de valider mon engagement de participation, je verse à l'inscription des arrhes d'un montant de 100 euros. Les arrhes sont fournies sous forme d'un chèque (ordre Aurélie Delayen) qui sera conservé et vous sera restitué le jour de la première session. Le chèque d'arrhes ne sera encaissé que si vous annulez votre participation avant le début de la formation, à l'exception de cas de force majeure.

### Droit à l'image

- J'accepte la prise de photographies sur lesquelles j'apparais, et leur diffusion sur les supports de communication ayant pour unique objectif de mettre en valeur **Apprenti·e Cueilleur·e**.
- Je refuse la prise de photographies sur lesquelles j'apparais, et leur diffusion sur les supports de communication ayant pour unique objectif de mettre en valeur **Apprenti·e Cueilleur·e**.

L'inscription est effective à réception de la fiche complétée et signée, accompagnée des arrhes (adresse : Aurélie Delayen, Ô Jardin des Kamis, 224 route des châteaux 33190 Saint-Sève, ou remise en mains propres).

Nous comptons sur votre présence autant que possible tout au long de l'apprentissage pour favoriser la dynamique du groupe !

Lu et approuvé le

Signature