



Rencontres Ethnobotaniques – Plantes & traditions au fil des saisons

Partez à la découverte des plantes compagnes et des savoir-faire des anciens !

Avec **13 Masterclass en direct, Clarisse – historienne de l'art, herboriste et passeuse de savoirs – vous invite à explorer l'histoire, la symbolique, les rituels et les usages traditionnels des plantes.** Apprenez à réaliser facilement des préparations ancestrales – infusions, décoctions, macérations, sirops, huiles et vinaigres – et à les intégrer dans votre quotidien.

Entre savoirs ancestraux, découvertes botaniques et pratiques concrètes, **plongez avec Clarisse dans la magie des plantes et laissez-vous guider par leurs pouvoirs au fil des saisons.**



Objectifs pédagogiques

- ✦ **Renouer avec les savoir-faire ancestraux et leur approche du soin** : comprendre l'histoire, la tradition orale et les pratiques ethnobotaniques.
- ✦ **Explorer le lien entre les plantes et les saisons** : identifier les plantes associées à chaque saison et comprendre leurs usages traditionnels.
- ✦ **Réaliser des préparations traditionnelles** : macérations, infusions, décoctions, sirops, huiles, baumes, vins médicinaux, vinaigres et grops, facilement reproductibles chez soi.



Prérequis

Connaissances informatiques de base : utilisation d'un ordinateur, messagerie, connexion visio - suite bureautique (niveau utilisateur familier – Niveau 3).



Public (18+)

Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins personnelles ou professionnelles



Effectifs

Minimum : **12 participants**
Maximum : **60 participants**



Lieu

Classes virtuelles (en direct et en replay)
Plateforme e-learning



Dates & durée

Durée totale : 26 heures
Dates : du 27 janvier au 21 avril 2026
Horaires : 18h-20h



Contenus de formation & Progression pédagogique

Première Rencontre : Introduction

✧ Rencontre 1 (27 janvier)

Histoire & Transmission des Savoirs des Plantes : traces écrites, tradition orale et grandes personnalités de l'Antiquité à nos jours.

Rencontres Ethnobotaniques : Le Printemps

✧ Rencontre 2 (3 février)

Nettoyer le corps après l'hiver, cure de printemps et rituels traditionnels (Februarua, Imbolc, carnaval).

✧ Rencontre 3 (10 février)

Plantes de la saison - Botanique, symbolique et usages (bouleau, fumeterre, salades sauvages, ballote, petite centaurée...).

✧ Rencontre 4 (17 février)

Masterclass Galénique "les préparations à l'eau" : macération à froid, infusion, décoction, sirops, tisanes et jus de plantes.

Rencontres Ethnobotaniques : L'Été

✧ Rencontre 5 (24 février)

Cure pendant les grandes chaleurs et rituels traditionnels (Saint-Jean, Lugnasad).

✧ Rencontre 6 (3 mars)

Plantes de la saison - Botanique, symbolique et usages (cyprès, millepertuis, marronnier, tilleul, ortie...).

✧ Rencontre 7 (10 mars)

Masterclass Galénique "les préparations à base de graisses" : macérations huileuses et baumes, recettes circulatoires et vulnéraires.

Rencontres Ethnobotaniques : L'Automne

✧ Rencontre 8 (17 mars)

Cure d'automne pour préparer le corps à l'hiver et rituels traditionnels (Saint-Michel, Samhain).



✧ **Rencontre 9 (24 mars)**

Plantes de la saison - Botanique, symbolique et usages (chicorée, pissenlit, pensée sauvage, lierre terrestre, marrube blanc...).

✧ **Rencontre 10 (31 mars)**

Masterclass Galénique “les plantes et le vinaigre comme solvant” : recettes vinaigres de soin et grogs.

Rencontres Ethnobotaniques : L'Hiver

✧ **Rencontre 11 (7 avril)**

Préserver le feu intérieur, soutenir la digestion et l'immunité. Rituels traditionnels : Saturnales, Yule, Noël.

✧ **Rencontre 12 (14 avril)**

Plantes de la saison - Botanique, symbolique et usages (serpolet, sauge, pin sylvestre, hysope, origan...).

✧ **Rencontre 13 (21 avril)**

Masterclass Galénique “les plantes et l'alcool comme solvant” : recette de vin traditionnel tonique et fortifiant, préparation à base de miel.



Ressources & Modalités

- ✧ **Classes virtuelles** en direct + replays
- ✧ **Espace digital** sur plateforme dédiée avec replays des visios
- ✧ **Supports de formation** : pdf, capsules vidéos, fiches pratiques



Formatrice

Clarisse Lebas – Historienne de l'art, ethnobotaniste, cueilleuse de plantes sauvages, herboriste, formatrice.



Evaluations & Suivi d'exécution

- ✧ Évaluation de pré-formation
- ✧ Feuilles de présence signées
- ✧ Quiz et cas pratique
- ✧ Évaluation de satisfaction
- ✧ Attestation fin de formation



Assistance

L'école met à disposition une **assistance technique et pédagogique** tout au long de la formation

- ✧ **Technique** : support@imderplam
- ✧ **Pédagogique** : pédagogie@imderplam



Accessibilité & délai d'accès

Formation ouverte à tous.

Aménagements-adaptations possibles sur demande.

Les inscriptions doivent être effectuées au plus tard 24 heures avant le début de la formation. Celles-ci sont proposées selon un calendrier annuel, en fonction des dates programmées.



Tarifs

Financement personnel : 380 € + 30 €
frais de dossier

Financement entreprise : 418 € + 30 €
frais de dossier

