



Collège d'E.T.C

**S.F.E.R.E.**

Société Française d'Études et de Recherches en Énergétique  
Méthodes Traditionnelles Chinoises



# FICHE PÉDAGOGIQUE

## HERBOLOGIE LOCALE

### PRÉ REQUIS :

- Age 18 ans minimum
- BAC ou équivalent ou étude du dossier

### PUBLIC VISÉ :

- Praticiens en Energétique Traditionnelle Chinoise
- Stagiaires ayant effectué les deux premières années d'E.T.C sur Aix ou 3 ans à Bordeaux ou Storckensohn.
- Stagiaires ayant effectué la 1<sup>ère</sup> année d'E.T.C pour les Ostéopathes.

### OBJECTIFS GÉNÉRAUX :

- Identifier les propriétés médicinales des plantes locales
- Mettre en relation ces propriétés médicinales avec l'énergétique chinoise et les cinq saisons.
- Reconnaître, cueillir, transformer et conserver ces plantes médicinales locales afin de les utiliser dans la pratique professionnelle.

### PROGRAMME DE FORMATION

#### **1<sup>er</sup> WE :**

##### Samedi :

##### **- 09H00 à 10H30 :**

Pourquoi utiliser les plantes locales. Origine, importance et mouvement des cinq saisons.

##### **- 10H45 à 12H00 :**

Présentation des plantes du printemps : L'ail des ours et l'ail, le framboisier.

##### **- 12H00 à 12H45 :**

Cueillette de plantes sauvages et préparation du repas en fonction des saisons.

##### **- 12H45 : Repas**

**- 14H30 à 16H00 :**

Cueillette de l'ail des ours.

**- 16H00 à 17H30 :**

Atelier : Transformation de l'ail des ours. Teinture mère, lacto-fermentation, séchage, pesto.

**- 17H30 à 18H30 :**

Cueillette des plantes du jardin pour l'Atelier cuisine et préparation du repas.

**- 18H30 : Repas**

**Dimanche :**

**- 09H00 à 10H30 :**

Plantes qui nourrissent le sang : Voir le lien étroit entre la chlorophylle et le sang. Présentation des plantes qui nourrissent le sang. L'ortie, le pissenlit, l'Egopode, le plantain.

**- 10H45 à 12H00 :**

Infusions : utilisations et avantages. Les Teintures mères : utilisations et avantages. Les huiles essentielles : utilisations et avantages.

**- 12H00 à 12H45 :**

Visite du jardin. Cueillette de plantes sauvages et préparation du repas en fonction des saisons.

**- 12H45 : Repas**

**- 14H00 à 18H00 :**

Récolte du framboisier et de l'ortie et initiation au séchage.  
Débriefing du WE.

**2<sup>ème</sup> WE :**

**Samedi :**

**- 09H00 à 10H30 :**

Découverte des plantes de l'été : L'armoise, la prêle, le sureau,

Lexique des molécules 1<sup>ère</sup> partie : Par le toucher, l'odorat, le goût, la vue reconnaître la présence des molécules thérapeutiques dans les plantes. Sentir et comprendre leurs propriétés.

**- 10H45 à 12H00 :**

Cueillette des plantes pour l'atelier cuisine

**- 12H00 à 12H45 :**

Atelier cuisine et préparation du repas

**- 12H45 : Repas**

**- 14H30 à 17H30 :**

Récolte de la prêle et du plantain.

Séchage de la prêle et fabrication d'une teinture mère de plantain.

**- 17H30 à 18H30 :**

Atelier cuisine et préparation du repas

**- 18H30 : Repas**

**Dimanche :**

**- 9H00 à 10H30 :**

Découverte des plantes de l'été : Aubépine, mélisse, menthe, Sauge

**- 10H45 à 11H45 :**

Lexique des molécules 2<sup>ème</sup> partie :

Visite du jardin : Par une écoute attentive du corps pour sentir et comprendre le mouvement des saveurs et les propriétés médicinales des plantes. Atelier de rencontre avec les plantes dans leurs milieux. Détermination de leurs propriétés par l'observation et l'écoute de nos sens.

**- 11H45 à 12H45 :**

Atelier cuisine des plantes sauvages et préparation du repas : beignets de consoude.

**- 13H00 : Repas**

**- 14H00 à 18H00 :**

Récolte de sureau et d'armoise. Fabrication d'une limonade de sureau et séchage du sureau et de l'armoise.

Débriefing du WE

**3<sup>ème</sup> WE :**

**Samedi :**

**- 9H00 à 10H30 :**

Découverte des plantes de l'automne : Gentiane, noyer, genévrier...

Vertus de la lacto-fermentation (IG).

**- 10H45 à 12H45 :**

Atelier cuisine lacto-fermentation et préparation du repas

**- 12H45 : Repas**

**- 14H30 à 17H30 :**

Récolte de la gentiane et des baies de genévrier.

Fabrication d'une teinture mère de gentiane.

**- 17H30 à 18H30 :**

Atelier cuisine lacto-fermentation suite et préparation du repas

**- 18H30 : Repas**

## Dimanche :

### **- 9H00 à 10H00 :**

Découverte des plantes de l'automne : guimauve, hysope, cynorrhodon.  
Vue rapide sur notre système intestinal. Avantages de l'alimentation sauvage (paléo).

### **- 10H00 à 10H45 :**

Fabrication du sel de prêle et d'ortie.

### **- 10H45 à 12H45 :**

Atelier cuisine et préparation du repas

### **- 12H45 : Repas**

### **- 14H00 à 18H00 :**

Les macérats huileux propriétés

Récolte de la guimauve et de la racine de consoude.

Atelier : fabrication d'un macérat huileux.

Atelier fabrication et utilisation des moxas à partir de l'armoise récoltée.

Débriefing du WE et de la première année.

## **4<sup>ème</sup> WE :**

## Samedi :

### **- 9H00 à 10H30 :**

Les trois axes thérapeutiques comment choisir la bonne plante : Saisons / syndromes / 8 principes.

Lexique des molécules/saveurs et 8 grands principes rappel

Cas cliniques

La primevère, la Sève de bouleau, le tilleul.

### **- 10H45 à 12H00 :**

Cueillette des plantes pour l'atelier cuisine.

### **- 12H00 à 12H45 :**

Atelier cuisine et préparation du repas

### **- 12H45 : Repas**

### **- 14H30 à 17H30 :**

Récolte de sève de bouleau (1<sup>ère</sup> partie).

Récolte de la primevère et séchage.

Récolte des plantes pour le repas.

### **- 17H30 à 18H30 :**

Atelier cuisine et préparation du repas

### **- 18H30 : Repas**

## Dimanche :

### - 09H00 à 10H00 :

La cardère, le thym, le romarin

### - 10H45 à 11H45 :

Syndromes et cas cliniques

### - 11H45 à 12H45 :

Atelier cuisine des plantes sauvages et préparation du repas

### - 13H00 : Repas

### - 14H00 à 18H00 :

#### **Récolte de la sève de bouleau (2ème partie)**

Cueillette de l'ortie et de ses racines, de la cardère.

Fabrication d'une teinture mère de racines.

Débriefing du WE.

## **5ème WE :**

## Samedi :

### - 09H00 à 10H30 :

Reine des prés, le millepertuis, Achillée.

#### **Syndromes et cas cliniques**

### - 10H45 à 11H45 :

Cueillette des plantes pour l'atelier cuisine

### - 11H45 à 12H45 :

Atelier cuisine et préparation du repas

### - 12H45 : Repas

### - 14H30 à 17H30 :

Récolte de la reine des prés, Valériane, d'achillée... et séchage

### - 17H30 à 18H30 :

Atelier cuisine et préparation du repas

### - 18H30 : Repas

## Dimanche :

### - 09H00 à 10H30 :

L'hysope, l'origan, la valériane, le coquelicot...

### - 10H45 à 11H45 :

Syndromes et cas cliniques.

**- 11H45 à 12H45 :**

Atelier cuisine et préparation du repas.

**- 13H00 : Repas**

**- 14H00 à 18H00 :**

Syndromes et cas cliniques

Les macérats huileux onguents et les baumes propriétés

Fabrication de macération huileuse

Atelier : Atelier fabrication d'un baume.

Débriefing du WE et de la formation.

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :**

A l'issue des cours théoriques les formateurs proposent des travaux pratiques de reconnaissance, cueillette et transformation des plantes médicinales étudiées.  
Croquis de plantes

**OUTILS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Matériel professionnel adapté : projecteur, tableau, échantillon de plantes
- Bibliothèque
- Tout le matériel nécessaire aux travaux pratiques : Pour les balades et la reconnaissance des plantes : flore, loupes, matériel de dessin.  
Matériel de transformation nécessaire pour le séchage, la fabrication de baume, de teinture mère, de sirop, d'essence et le bouturage

**DURÉE :**

5 weekends de 15h soit 75 heures.

**FORMATEUR :** Lise GIELEN

Pharmacienne, thérapeute en ETC, cueilleuse et herboriste.

Diplômée S.F.E.R.E et F.N.M.T.C

*La S.F.E.R.E. se réserve le droit de modifier le contenu d'un cours en cas de nécessité.*