

Vers une autonomie alimentaire au fil des saisons

Formation et coaching en Famenne

Année 2018–2019

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 autonomie alimentaire, au fil de 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.

Un cycle complet de formation de 12 séances est proposé aux personnes qui souhaitent démarrer et approfondir leur formation en autonomie alimentaire, soit 6 séances d'initiation et 6 séances d'approfondissement.

Par ailleurs, les 6 dernières séances (séances 7 (à partir du 22 juin 2019) à 12,) sont ouvertes aux personnes qui ont déjà suivi une première formation en autonomie alimentaire, ou qui ont de l'expérience et qui souhaitent l'approfondir.

Comment ?

Par la mise en œuvre et/ou la gestion d'un potager dans votre jardin, ou sur une parcelle mise à disposition, et par l'approfondissement de techniques potagères.

Par l'identification et la préparation des plantes et baies sauvages comestibles, en vue de créer la « soudure » entre l'hiver et le printemps.

Par l'apprentissage et l'élargissement 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, et apprendre à être autonomes en petits fruitiers
 2. Les participant(e)s pourront identifier des plantes sauvages comestibles et les cuisiner.
 3. Les participants pourront mettre en œuvres plusieurs modes de conservation des légumes pour l'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

Les 6 premières séances se dérouleront sous forme de tournante dans le jardin des participant(e)s. Les lieux pour les 6 suivantes seront déterminés avec les participant(e)s, en fonction du programme et des opportunités qui se présentent.

La formation sera répartie autour de trois thématiques :

1. Gestion d'un potager, y compris les petits fruitiers, en sortant des sentiers battus.
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 ; notion de légumes « de garde ». Théorie et atelier pratique.

Votre engagement au cycle complet est essentiel.

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

Un coaching individuel peut s'envisager soit sans suivre la formation, soit en sus de la formation.

Aspects pratiques

Contribution à l'auberge espagnole traditionnelle. Prévoir son matériel (sera précisé avant chaque cours). Pour le premier cours, prévoir de quoi écrire.

Prix

Cycle complet (12 séances) : 450 EUR.

Clôture des inscriptions pour le cycle complet : 30 novembre 2018.

Pour les 6 séances d'approfondissement : 240 EUR.

Clôture des inscriptions pour les 6 séances d'approfondissement : 31 mars 2019.

Séance de coaching individuel : 50 EUR + frais de déplacement/demi-journée.

Païement du cycle complet : au plus tard pour le 8 décembre 2018.

Païement pour les 6 séances d'approfondissement : au plus tard pour le 22 mai 2019.

Compte : BE59 7320 4277 4526 de l'asbl « Vers une autonomie alimentaire au fil des saisons ».

Possibilité de payer en monnaie locale «Volti »* pour les personnes qui vivent dans la région d'Havelange, Hamois, Marche, Nassogne, Ciney, Rochefort et Somme-Leuze.

L'animatrice

Chantal Van Pevenage, passionnée depuis toujours par la nature.

- Gère un potager depuis 36 ans, ...
- Guide nature depuis plus de 15 ans, ...
- Propose des promenades de plantes sauvages comestibles depuis plus de 14 ans.
- Co-auteur du livre : « La serre en bio », édité chez Nature et Progrès (2011)
- Auteur d'articles sur le jardinage dans la revue « L'esprit jardin » depuis 4 ans.
- Auteur du livre : « Collaborer avec la terre et ses êtres vivants », édité chez Weyrich (octobre 2018)

*Infos : www.levolti.be

Contact et inscriptions :

f Chantal Van Pevenage

chantal@giteamandine.be – Tél. : 084 22 35 55
[groups/autonomiealimentairefamenne/](https://www.facebook.com/groups/autonomiealimentairefamenne/)

En partenariat avec la librairie



Thématiques

1. Gestion d'un potager + les petits fruitiers
2. Plantes sauvages comestibles
3. Conservation des légumes et fruits

Séance 1 – Introduction

Présentation de la formation

- Base théorique/Familles des légumes
- Différentes techniques pour quels types de potagers ? (Sortie et visite d'un potager en hiver).

8 décembre 2018, rue Principale, 5B à 6953 AMBLY

Séance 2

Plan du potager

- Notion de « compagnonnage » entre les légumes
- Rotations et associations de cultures
- Protection du sol en hiver – Garder un sol vivant
- Se fournir en graines (lesquelles ?)
- Achat groupé.

26 janvier 2019

Séance 3

Plan du potager : mise en commun

- Notions de base sur la structure du sol
- Les vers de terre
- Calendrier des semis/repiquages
- Premiers semis sous couverts.

23 février 2019

Séance 4

Un potager dans des conditions climatiques « extrêmes » que nous connaissons depuis quelques années (soit très humide, soit très sec, ...). Comment faire ? Repiquage et semis sous couvert.

23 mars 2019

Séance 5

Préparation du potager : travail du sol, paillage, ...

- premiers semis et repiquages en pleine terre
- l'eau au potager - les engrais verts.

27 avril 2019

Séance 6

Identification des plantes sauvages comestibles (base botanique), cueillette et préparations culinaires

18 mai 2019

Séance 7

La reproduction des végétaux : multiplier, diviser et reproduire les plantes pour assurer l'abondance végétale dans nos jardins - les fleurs compagnes au potager.

22 juin 2019

Séance 8

Anticiper les déconvenues au potager (qualité du sol, semis, repiquages, maladies, ...) (théorie et pratique).

20 juillet 2019

Séance 9

Les petits fruits/les baies les moins connus ; sortir des sentiers battus. Les introduire dans nos jardins. Apprendre à les cultiver et à cuisiner leurs baies pour le bien de notre santé. (théorie et pratique).

14 septembre 2019

Séance 10

Comment conserver les légumes de manière économique, écologique et durable ; les différentes techniques. Les légumes « de garde ». (Théorie et pratique).

19 octobre 2019

Séance 11

Les légumes perpétuels/pérennes au potager. Pourquoi ? Comment ? Lesquels ? (théorie et pratique).

16 novembre 2019

Séance 12

La gestion d'une serre toute l'année ; comment la rentabiliser – Différentes techniques pour créer de l'humus (source de vie) dans le potager (Bokashi, lombricompost,...).

14 décembre 2019