



FORMATION PLANTES ET SANTÉ EN PRÉSENTIEL

CYCLE 1 EN SEMAINE / 2024-2025

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES

À l'issue du cycle 1, les étudiants seront capables :

- ✿ d'utiliser en autonomie, dans le cadre d'un strict usage familial une centaine de plantes médicinales usuelles de la pharmacopée européenne, pour le bien-être, en pouvant :
 - les identifier sous leur forme sèche ;
 - caractériser leurs propriétés principales, classées par leur action privilégiée sur les différents systèmes du corps humain, en prenant en compte leurs précautions d'emploi, leurs éventuelles interactions médicamenteuses et leur situation par rapport à la réglementation sur la vente des plantes ;
 - élaborer des mélanges de plantes sous forme de tisane en visant une synergie de leurs effets, en fonction de problématiques diverses (drainage, troubles respiratoires, circulatoires, nerveux) ;
- ✿ de confectionner une préparation simple de l'herboristerie ;
- ✿ d'identifier une centaine de plantes sauvages communes de la flore de France métropolitaine ;
- ✿ d'apporter les informations utiles sur leurs éventuels usages médicaux, alimentaires et leur toxicité.

PROGRAMME

Botanique théorique et appliquée

Systématique botanique : taxonomie, nomenclature - Organisation du règne végétal - L'appareil végétatif souterrain des végétaux - L'appareil végétatif aérien des végétaux - L'appareil floral : la fleur, les inflorescences - Fruits et graines - Ateliers d'observation d'échantillons végétaux et de caractérisation morphologique - Législation des plantes médicinales en France - Sorties botaniques : étude de la flore locale sur le terrain : bourgeons, ramures, silhouette des arbres - Initiation à la reconnaissance de plantes printanières - Les plantes comestibles de la forêt - Préparation à l'examen de reconnaissance de plantes fraîches.

Anatomie

Le corps humain et la cellule - Les émonctoires : le foie et les intestins, les reins, la peau et les poumons - L'appareil digestif - Le système nerveux - L'appareil locomoteur - L'appareil cardio-vasculaire - L'appareil uro-génital de la femme et de l'homme.

Plantes médicinales et galénique

Introduction aux plantes médicinales - Notion de drainage - Les plantes du drainage : plantes hépatiques et intestinales, plantes rénales et de la peau - Les plantes de l'appareil respiratoire - de l'appareil digestif - du système nerveux - de l'appareil locomoteur - de l'appareil cardio-vasculaire - de l'appareil uro-génital - Compléments et cas pratiques - Législation des plantes médicinales en France - Galénique : Confection d'une préparation - Ateliers Plantes médicinales : reconnaissance de plantes sèches.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cours magistraux, ateliers de reconnaissance de plantes fraîches, atelier d'observation et caractérisation d'échantillons végétaux ; sorties de botanique appliquée et de floristique sur le terrain ; ateliers de galénique, de reconnaissance de plantes sèches et cas pratiques en phytothérapie ; jeux pédagogiques, quiz ou questionnaires. Dégustation de tisanes.

PUBLIC CIBLE / ACCESSIBILITÉ

Formation ouverte à tout public en formation professionnelle ou en formation loisirs. Formation accessible aux personnes en situation de handicap, **nous contacter** pour assurer l'adaptation des modalités pédagogiques. Cette formation nécessite un travail personnel important qui implique une disponibilité certaine.

PRÉREQUIS

Majorité requise. Compréhension et expression en français sans exigence de diplôme.

DURÉE / CALENDRIER

161h en centre et en sorties qui s'organisent hors examens sur 4 semaines réparties entre octobre et avril selon le planning établi.

En mai, **6 jours de stage** d'apprentissage sur le terrain (48h) complètent cette formation (description au verso).

Examens en fin de cycle 1, un jour en week-end début juillet. Session de rattrapage en septembre.

VALIDATION / ÉVALUATION

Passage des examens obligatoire pour les étudiants en formation professionnelle.

La **Capacité de l'École des Plantes de Paris** est obtenue à l'issue de la validation :

- des examens écrits de fin de cycle sur l'ensemble des matières enseignées
- d'un examen de reconnaissance de 20 plantes sèches et 20 plantes fraîches en 20 minutes chacun.

L'obtention de la Capacité de l'EDPP est requise pour valider la certification du cycle 2.

POUR S'INSCRIRE

Dossiers d'inscription acceptés à compter du 1er janvier de l'année de début du cursus pour une rentrée en septembre (cachet de la poste faisant foi). Les inscriptions sont enregistrées au fil de l'arrivée des dossiers.

Attention, les promotions en présentiel sont souvent complètes avant fin janvier.

Les tarifs font l'objet d'un document dédié.

École des Plantes de Paris

22 rue Henri Regnault
75014 Paris

☎ 01 40 33 48 93

✉ secretariat@ecoledesplantes.fr



OBJECTIFS ET COMPÉTENCES

À l'issue de ce stage, les étudiants seront capables :

- ✿ d'utiliser une méthodologie et des outils simples d'observation leur permettant de décrire les plantes dans leurs milieux de vie, en utilisant le vocabulaire botanique ;
- ✿ d'identifier sur le terrain 15 à 20 familles de plantes en s'appuyant sur leurs principaux critères de distinction ;
- ✿ de reconnaître des plantes médicinales dans leur état naturel et pouvoir établir un lien avec les plantes sèches ;
- ✿ d'identifier une centaine de plantes sèches ;
- ✿ de confectionner des tisanes en choisissant les plantes adaptées à des cas simples et significatifs, dans un contexte d'herboristerie familiale, de bien-être ou de maintien de la santé.

PROGRAMME

- ✿ **Sorties d'étude botanique** de la flore locale pour la détermination d'espèces, genres et familles de plantes fraîches pour environ 120 espèces de références collectées sur place.
Dont deux sorties avec étude et reconnaissance conjointe des plantes médicinales locales.
- ✿ **Ateliers de reconnaissance de plantes** fraîches et sèches
- ✿ **Cas pratiques en phytothérapie** : choix des plantes, et confection des tisanes.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Sorties de botanique appliquée et de floristique sur le terrain - Exercices pratiques de reconnaissance de plantes fraîches et sèches - Études de cas en phytothérapie avec recherches complémentaires bibliographiques et en ligne tutorées, par petits groupes - Ateliers de confection de tisanes associées aux cas pratiques - Jeux pédagogiques, quiz et questionnaires - Dégustations de tisanes.



PUBLIC CIBLE / ACCESSIBILITÉ

Stage ouvert à tout public en formation professionnelle ou en formation loisirs. Formation accessible aux personnes en situation de handicap, **nous contacter** pour l'adaptation des modalités pédagogiques. Stage obligatoire pour les étudiants passant les examens.

PRÉREQUIS

Etre inscrit au cycle 1 de la formation en Plantes et Santé en présentiel.

DURÉE / CALENDRIER

48h d'enseignements sur le terrain et en atelier, à temps plein, en résidentiel hors région parisienne au printemps (6 jours en mai selon le planning établi).

VALIDATION / ÉVALUATION

Évaluation par quiz de reconnaissance de plantes sèches et de plantes fraîches collectées sur le terrain. Évaluation collective de cas pratiques de phytothérapie.

POUR S'INSCRIRE

Les inscriptions au stage sont enregistrées lors de l'inscription au cycle 1 de la formation Plantes et Santé.

Pour les étudiants en formation loisirs, l'inscription reste toutefois possible jusqu'au 15 décembre de l'année de cycle 1, au moyen d'une fiche d'inscription dédiée.

Les tarifs font l'objet d'un document dédié.

