

FORMATION “CUEILLETTE SAUVAGE”

Programme 2025-2026



Présentation

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Plongez dans le monde végétal pour découvrir les bienfaits d'une alimentation sauvage, et vous reconnecter avec le monde vivant !

Tel est mon souhait à en vous proposant cette formation unique, qui s'articule entre l'enseignement en ligne et un véritable accompagnement sur le terrain.



La formation comprend 5 modules à étudier en ligne, avec de nombreuses ressources et documents pédagogiques fournis, ainsi que 12H de botanique en présentiel pour bien ancrer et valider ensemble les connaissances acquises sur la plateforme, et... cerise sur le gâteau : apprendre à se servir d'une flore de terrain, le véritable outil du botaniste !



Organisation

DÉROULÉ ET DATES CLÉS



Enseignements

LES + DE LA FORMATION



+ 60 PLANTES SAUVAGES

Entre les vidéos et les livrets pédagogiques qui accompagnent chaque famille botanique, pas moins de 60 plantes sauvages comestibles sont traitées sur la plateforme !



13 FAMILLES BOTANIQUES

13 familles botaniques riches en plantes sauvages comestibles sont étudiées de fond en comble sur la plateforme.



12H DE BOTANIQUE

12h de botanique en présentiel sur le terrain pour consolider et vérifier ensemble les acquis de la plateforme + apprendre la lecture de la flore.



30 RECETTES SAUVAGES

1 Ebook de recettes sauvages offert pour vous entraîner avec premières cueillettes dès que vous vous sentez en sécurité pour vous lancer !



SUIVI ASSURÉ

Suivi du groupe et convivialité grâce à un groupe whatsApp pour échanger et poser vos questions. Visio possible à la demande si difficulté d'apprentissage.



10 ÉLÈVES MAXIMUM

Afin de pouvoir assurer ce suivi avec sérieux, je n'accompagnerai pas plus de 10 élèves par groupe. En cas de fortes demandes, 1 autre groupe pourra être créé.

Qui suis-je ?

ET POURQUOI CHOISIR MA FORMATION !



Je m'appelle Morgane, et je suis passionnée par la nature depuis toujours. J'ai d'abord appris en autodidacte, puis aux côtés de grands noms de la botanique comme François Couplan, mon mentor.

Aujourd'hui, je suis l'auteure de plus de 15 d'ouvrages sur les plantes et la nature et j'accompagne des groupes depuis 2019 à la découverte des plantes sauvages comestibles.

Ce que je souhaite avant tout : vous transmettre mes connaissances avec rigueur et passion.

Je veux vous guider et vous donner les clés pour vous reconnecter avec la nature et cueillir en toute sécurité.

C'est la raison pour laquelle cette formation comprend le suivi et surtout : l'apprentissage sur le terrain, rare à l'heure actuelle dans les formations sur le sujet et pourtant indispensable !

C'est le combo plateforme + terrain qui vous donnera l'assurance nécessaire pour cueillir. Vous voulez le combo gagnant pour de vrais résultats ? Ne cherchez plus !

PROGRAMME COMPLET

Introduction

Module 1 : Les bienfaits et les risques de la cueillette

1.1 Les bienfaits des plantes sauvages et de la cueillette :

étude de la richesse nutritionnelle des plantes sauvages, des bienfaits physiques, écologiques, psychologiques de la cueillette + ouvrage de référence

1.2 Les deux règles fondamentales :

étude des dangers de la cueillette, des situations à risques, et des moyens de les éviter + notions de respect à ne pas négliger pour une cueillette consciente et sans dommage pour l'environnement

1.3 Le point sur les zoonoses

étude des maladies transmissibles des animaux à l'homme et des risques inhérents à la cueillette + les moyens de s'en prémunir, divers documents officiels accessibles et sourcés.

Module 2 : Par où commencer ?

2.1 Les bonnes plantes pour démarrer :

études des meilleures plantes et de la meilleure saison pour commencer la botanique, simplement et en confiance.

2.2 L'importance de l'accompagnement :

Pourquoi il est indispensable de se faire accompagner par des professionnels sur le terrain + accès à une liste de formateurs en France, en Suisse et en Belgique.

2.3 La cueillette sauvage, une profession ? :

décryptage des opportunités dans le domaine et du métier de cueilleur, des statuts et des écoles ou organismes qui dispensent des formations certifiantes, dont je vous ai fait la liste bien entendu !



Module 3 : Les bases de la botanique

étude de principes fondamentaux, de la structure et de la morphologie du végétal (rôle des différents organes et les formes qu'ils peuvent prendre), des racines jusqu'aux fruits.

3.1 L'importance du végétal

Zoom sur la photosynthèse et l'importance des plantes en tant qu'organismes autotrophes pour l'ensemble du règne vivant.

3.2 Herbacée ou ligneux ?

La différence entre les plantes herbacées et les ligneux ou "plantes ligneuses", distinction entre les différents catégories de ligneux (arbres, arbustes, arbrisseaux, etc.).

3.3 Les racines

étude des fonctions et des différentes formes de systèmes racinaires et organes souterrains, introduction au cycle de vie des plantes (annuelles, bisannuelles, pérennes).

3.4 La tige

étude des fonctions et des différentes formes de tiges.

3.5 Les feuilles

étude des fonctions, de la structure et des différentes formes de feuilles, les éléments fondamentaux : différence entre feuilles simples/composées et introduction à la phyllotaxie.

3.6 Les fleurs et les inflorescences

étude des fonctions et de la structure d'une fleur, organisation et formes des différentes pièces florales, détail des différents types d'inflorescences (ombelle, capitule, épi, etc.)

3.7 Les fruits

étude des fonctions et de la structure des fruits, différents types de fruits (secs/charnus, déhiscent, indéhiscent, etc.), différence fruits simples / fruits multiples ou complexes.



Module 4 : Les familles botaniques

étude des principales familles botaniques, pour chaque famille, 1 vidéo détaillée + 1 fiche de rappel caractéristiques + des exemples à télécharger sous la vidéo

4.1 Introduction

4.2 Les Astéracées

4.3 Les Brassicacées

4.4 Les Apiacées

4.5 Les Lamiacées

4.6 Les Rosacées

4.7 Les Fabacées

4.8 Les Rubiacées

4.9 Les Malvacées

4.10 Les Boraginacées

4.11 Les Polygonacées

4.12 Les Violacées

4.13 Les Caryophyllacées



Module 5 : Plantes comestibles à connaître

1 vidéo par plante détaillant les différents organes + pour chaque plante 1 fiche de rappel des usages et 1 fiche de rappel des caractéristiques à télécharger sous la vidéo + quelques recettes à découvrir pour vous exercer à la cuisine sauvage !

Introduction

5.1 La cueillette : mode d'emploi + triage + conservation

5.2 Le plantain

5.3 Le chénopode blanc

5.4 La mauve sylvestre

5.5 La grande ortie

5.6 L'achillée millefeuille

5.7 Le sureau noir

5.8 Le pissenlit

5.9 L'églantier

5.10 Le lierre terrestre

5.11 Le tilleul

