

Formation des

# Ambassadeurs

du Jardinage et du bien-vivre alimentaire

La formation a été particulièrement conçue pour des personnes susceptibles de monter et d'accompagner des initiatives de projets de jardins vivriers et d'ateliers culinaires auprès des personnes en situation sociale et économique fragile.

5 formations en 2013, réparties sur la France.

40 h sur 5 jours.

2 Manuels comme support pédagogique.



les anges  
des jardins

SolivTerre

Association  
LE MAT



Elle s'appuie notamment sur 2 ouvrages : **Le Manuel des jardiniers sans moyens** et **le Manuel de cuisine pour tous**.

Le Manuel des jardiniers sans moyens part de la conviction que tout le monde peut jardiner, malgré l'absence d'expérience, de terrain ou de moyens financiers. Le manuel de cuisine pour tous est son prolongement vers la transformation des produits et l'alimentation diversifiée. La formation est conçue par des acteurs spécialisés, profondément ancrés dans une pratique d'éducation à l'autonomie de la personne. Ici, il n'est pas seulement question de subsistance. L'activité personnelle liée à l'alimentation du foyer «donne de l'épaisseur» à nos vies, développe l'estime de soi, offre de nouvelles voies du «bien vivre ensemble» et peut intervenir favorablement sur la santé.

## Les objectifs

- Maîtriser des bases et des techniques de jardinage agrobiologique et de cuisine particulièrement adaptées aux personnes sans expérience et sans grands moyens financiers.
- Etre en capacité de mettre en place et d'animer une activité de jardin vivrier ou cuisine diversifiée à destination de personnes en situation précaire.
- Etre en capacité de transmettre de manière accessible les connaissances nécessaires pour jardiner, à partir du « Manuel des jardiniers sans moyens ».
- Disposer des connaissances de base pour l'animation d'ateliers culinaires, à partir du « Manuel de cuisine pour tous ».

## Le programme

- Bases d'agrobiologie : les contraintes d'un sol, les éléments essentiels à la croissance des plantes.
- Jardiner peu mais efficace : Le potager en carré, le jardin en «lasagne», le potager en pots, les «jardisacs», le compostage
- Les 12 légumes faciles à réussir
- Les « bons gestes » du jardinier : semer, planter, bêcher, sarcler...
- Récolter et transformer les produits du jardin : cuisiner gourmet, sain, facile et pas cher : vers une éducation à la diversité alimentaire
- Transmettre simplement ces connaissances et ces techniques, avec comme support les 2 Manuels.

## Durée

La durée de formation est de 40 heures sur 5 jours. La formation s'articule en deux temps entrecoupés d'une période de travail personnel.

## Coût

1000 € nets de taxes couvrant tous les frais inhérents à la mise en oeuvre de la formation.

Cette formation peut être prise en charge par votre fonds de formation (proforma disponible sur demande).



## Organisation des temps pédagogiques

- **Trois jours d'apprentissage** des bases opérationnelles de jardinage agrobiologique et première approche en cuisine.
- Entre les deux sessions, **un travail individuel** est vivement recommandé : réflexion, recherches personnelles à partir des ressources prescrites lors de la première session, conception et démarrage du projet dans la structure si possible.
- **Deux jours de retour** sur l'état d'avancée des projets de chacun, approfondissement technique et cuisine.

## Matériel et équipement de travail

Bottes, vêtements chauds et de pluie.  
Les tabliers de cuisine sont les bienvenus.  
Tout document présentant votre travail.



## Hébergement & Restauration

- L'hébergement est prévu pour 3 nuits :
  - 2 nuits pour la première session de 3 jours.
  - 1 nuit pour la deuxième session de 2 jours.
 Toutes les autres nuits précédant ou succédant les formations ne sont pas prises en charge. Nous pouvons cependant mettre à votre disposition une liste d'hébergements locaux, sur demande...
- Les repas font partie des séances pédagogiques et ne font pas l'objet de tarification supplémentaire.  
Première soirée : le premier repas est prévu sous forme "d'auberge espagnole" avec les produits locaux que vous voudrez bien ramener !

## Planning, Renseignements et inscriptions

Les 5 formations prévues sur 2013 sont réparties géographiquement.  
Contactez l'association organisatrice correspondant à la date ou au lieu qui vous intéresse !

Cliquez pour en savoir

[www.angesgardins.fr](http://www.angesgardins.fr)

- 28-29-30 janvier** session 1  
**21-22 mars** session 2
- 22-23-24 mai** session 1  
**17-18 juin** session 2
- 3-4-5 juin** session 1  
**24-25 juin** session 2
- 23-24-25 septembre** session 1  
**17-18 octobre** session 2
- 2-3-4 octobre** session 1  
**28-29 octobre** session 2



**Anges Gardins**  
03 21 34 08 42 – dhays@angesgardins.fr  
800, rue du Pont d'Oye - 62 162 VIEILLE EGLISE



**Saluterre**  
05 57 46 04 37 - contact@saluterre.com  
67, rue Denfert-Rochereau  
33220 SAINTE-FOY-LA-GRANDE



**Le Mat**  
04 75 37 73 80 -  
contact@levielaudon.org  
Le Viel Audon 07120 BALAZUC