



- ▶ **Cuisiner autrement !**
Une cuisine Bio singulière et végétarienne !
- ▶ **La garrigue**
précieuse et pleine de vie !



- ▶ **Du Verger à la forêt-jardin**
Abordez de façon complémentaire les techniques du verger et de la forêt-jardin
- ▶ **Ateliers Baum' Baum'**
Faire soi-même ses huiles, onguents et baumes !

- ▶ **Permaculture**
Devenir autonome dans son jardin !
- ▶ **Jardin école Bio**
Un jardin nature au fil des saisons

Ateliers CIVAM du Vidourle



Dans le Sommiérois - Vaunage



www.civamgard.fr

Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture
et le Milieu Rural

Les Ateliers

du CIVAM du Vidourle

Depuis de nombreuses années, le CIVAM du Vidourle propose une offre diversifiée d'ateliers à destination du grand public.

Pour la saison 2018-2019, vous pouvez vous inscrire aux ateliers suivants :

Ateliers	Nbre de séances	Créneau
Cuisiner Autrement	7 séances	Samedi toute la journée
Jardin Ecole Bio	9 séances	Samedi matin
Du Verger à la forêt-jardin	9 séances	Samedi après-midi
Permaculture	3, 6 ou 9 séances	Samedi matin
La garrigue : précieuse et pleine de vie	5 séances	Samedi toute la journée
Ateliers Baum' Baum' : Faire soi même ses onguents...	2 séances	Samedi après-midi

Informations pratiques

► Tarifs

Le coût de chaque atelier étant différent, merci de vous reporter à la page de l'atelier correspondant. Pour certains ateliers, un paiement en deux fois est possible. Toutefois, les deux chèques sont à envoyer à l'inscription et seront encaissés en différé.

► Adhésion

Pour participer aux ateliers, l'adhésion au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille, pour la saison 2018-2019. Ces 10 € s'ajoutent au coût de l'atelier. En cas de participation à plusieurs ateliers, une seule adhésion sera nécessaire.

► Inscription

Les bulletins d'inscription sont disponibles à la fin de ce livret. Ils sont à renvoyer impérativement avant le début des ateliers à l'adresse indiquée sur chaque bulletin. **Un bulletin différent doit être rempli par chaque personne souhaitant participer.**

► Annulation

Après inscription, aucune annulation ne sera acceptée. En cas d'impossibilité de venir à une ou plusieurs séances d'un atelier, vous pouvez offrir votre place à un ami !



CIVAM du Vidourle
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIERES

Tél : 04.66.77.10.83.
ou 07.67.79.65.94.

www.civamgard.fr

2018 - 2019

Cuisiner Autrement

Une cuisine
végétarienne
et singulière !

Bio



à Sommières

Centre social
CALADE

Ateliers en groupe
de 12 à 15
personnes

7 samedis de 9h à 15h :

6 Octobre

10 Novembre

8 Décembre 2018

12 Janvier

2 Février

16 Mars

13 Avril 2019

Les papilles finement aiguisées, nous dégusterons ensemble le fruit de nos expériences culinaires, dans la simplicité et la convivialité !

Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural. www.civamgard.fr



CIVAM
du Vidourle

www.civamgard.fr

7 ateliers
pratiques

d'Octobre 2018
à Avril 2019

à Sommières
dans les locaux du
centre social CALADE
Rue Poterie

Manger moins
de viande
pour notre santé
et celle
de la planète ?

Bio,
pas cher,
facile,
équilibré ?

Manger,
c'est s'engager !!
Achetez local,
privilégiez les produits
de saison,
refusez de manger
n'importe quoi !

Et aussi...
Des recettes
sans gluten, sans lait
ou sans oeufs
mais avec des saveurs,
des couleurs
et du plaisir.

175 € pour les 7 ateliers
+ Adhésion 2018-2019
au CIVAM du Vidourle : 10 €
soit 185 €

Possibilité de payer
en plusieurs fois

Des ateliers organisés par le CIVAM du Vidourle
depuis 2008 et animés par :

Nirmala Daniel & Stella Campagna de L'Effet Gomasio
Laure Limouzin & Mireille Maurin

Contact inscriptions :
Mireille Maurin
mireillemaurin@sfr.fr

www.civamgard.fr



2018 - 2019

Jardin École Bio

Un jardin nature au fil des saisons !



1^{ère} séance : 13 Octobre 2018

dans le Sommiérois

Vous disposez d'un jardin...

Vous souhaitez produire vos légumes de façon biologique...

Vous avez besoin de conseils pratiques...

9 séances pratiques
animées par **Gérard Augé**,
un passionné de nature, de la vie
et souhaitant partager sa pratique
et sa passion pour le jardinage !

Organisation et Animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscription :

04.66.77.10.83. villajos@civamgard.fr



Avec le
soutien de





Programme

Un jardin école animé par :

Gérard Augé, ingénieur-conseiller et formateur de formateurs, expérimenté en agronomie, pédologie et phytothérapie. Il s'est aussi installé en agriculture pour tester, comparer et produire dans son grand éco-jardin-verger des traitements bio naturels pour promouvoir la santé du sol et des plantes.

Pour en savoir plus :
www.soinsdesplantes.fr

Grâce à un cycle complet de rencontres au fil des quatre saisons et une pédagogie participative, Gérard Augé vous fera partager son savoir-faire dans un paysage en devenir.

Vous recevrez les bases fertiles pour commencer un jardin nature, acquérir connaissances et pratiques et nourrir votre approche de la vie nature au jardin potager, aromatique ou de loisir.

Les ateliers du Jardin Ecole Bio sont construits autour d'un cycle complet de 9 séances permettant d'aborder les travaux au jardin tout au long de l'année :

Que faire ce mois-ci au jardin ?
Comment choisir les tâches à réaliser en fonction du jour et de la météo ?
Comment fixer les bonnes priorités et éviter les grosses erreurs ?

Vous découvrirez également les bases des pratiques du jardinage bio et les plantes et légumes à favoriser.

► Les bases pour commencer un jardin bio 13 Octobre 2018

Le sol : comment l'observer ? Le comprendre et l'améliorer ?

L'outillage : quels outils, notamment ceux adaptés au jardin bio ?

Les engrais verts : lesquels semer ? Pourquoi ? Quand et comment ?

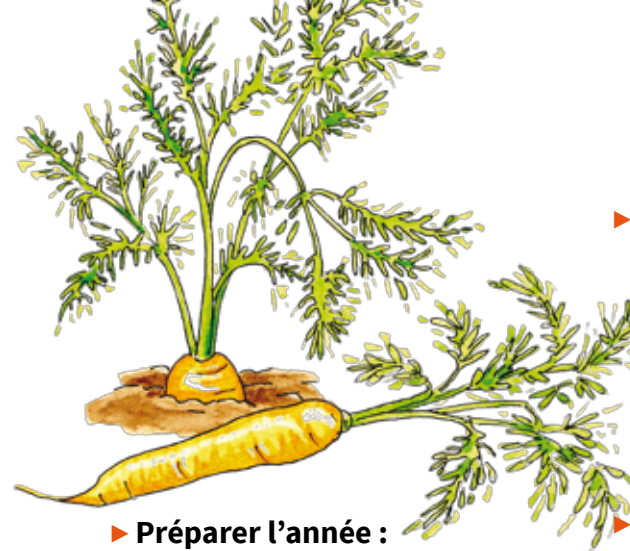
Quel temps disponible et à quel rythme ?

► La fertilisation à long terme 17 Novembre 2018

Comment faire un bon compost ?

Retour sur les engrais verts

Organiques et minéraux : sont-ils utiles ou indispensables ? A quelles doses et quelles périodes ?



► Préparer l'année : choisir ses cultures 08 Décembre 2018

Comment choisir les bonnes espèces et variétés ?

Préparer son calendrier de semis, de plantations et d'entretien.

Protection contre le froid : choisir entre paillage, buttes ou sol nu ?

► Choisir et préparer ses rotations Faire ses plants 16 Février 2019

Quelles associations de cultures mettre en place ?

Comment les adapter à vos surfaces et formes paysagères ?

Faire ses premiers plants en pépinière.

► Prévention et lutte contre les ravageurs - Semis 16 Mars 2019

Quels soins préventifs ou curatifs aux plantes par les plantes ?

Un problème, une solution.

Sont-ils faciles à faire soi-même ?

Poursuite des semis et repiquages de saison.

► Les pratiques de base du jardin bio 13 Avril 2019

Les bases du binage, du désherbage et du paillage/ sol couvert / sol semé.

Découvrez comment favoriser la vie sous toutes ses formes.

► Mieux comprendre et pratiquer les tendances actuelles du jardinage 18 Mai 2019

Biodynamie : les principes et les bases des préparations spécifiques. Atelier dynamisation.

Mais aussi : recyclage au jardin, permaculture, l'arbre nouveau, apiculture au jardin, agroécologie pratique (accueil des insectes et oiseaux).

► Préparer l'été au jardin 15 Juin 2019

Trucs et astuces pour se préparer aux chaleurs de l'été : paillage, bien choisir son matériel d'irrigation, etc.

Mais aussi : la culture des plantes « ratatouille » et retour sur les apprentissages de l'année.

► Préparer les récoltes d'automne et d'hiver 31 Août 2019

Comment préparer le retour au calme ?

Mais aussi : récolte des semences locales, repas partagé sous la tonnelle pergola et fête des jardiniers !

INFOS PRATIQUES

- Horaires

Les ateliers se dérouleront le samedi matin de 9h00 à 12h00.

- Lieu

Les ateliers auront lieu à Sommières. Pour la première séance du 13 octobre 2018, le rendez-vous est fixé à 9h00 à Sommières, sur le parking au bord du Vidourle. Point de rencontre près de la passerelle pour un départ groupé vers le terrain de Gérard Augé.

- Public

Tout public. L'atelier est limité à 15 participants. En dessous d'un certain nombre d'inscrits, le CIVAM du Vidourle se laisse la possibilité d'annuler la tenue de l'atelier.

- Tarifs

108 € pour l'ensemble des 9 séances. L'adhésion 2018-2019 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille. Soit un total de 118 €.

Pour ceux qui le souhaitent, le paiement en deux fois est possible. Merci d'envoyer 2 chèques de 59 € pour valider l'inscription. Le second chèque sera encaissé ultérieurement.

Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

QUI NOUS SOMMES ?

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens.

Il mène des actions et organise des ateliers pratiques sur les thèmes suivants :

- Jardinage bio - Jardin Forêt - Permaculture...
- Cuisine bio et alternative,
- Plantes de la Garrigue : usages et rapport au milieu naturel,
- Fabrication de ses propres cosmétiques,
- Alternatives aux pesticides,
- Compostage de proximité à la ferme,`
- Éco-habitat et énergies renouvelables.



CIVAM du Vidourle
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIERES
Tél : 04.66.77.10.83.
www.civamgard.fr

Avec le soutien de :



Ateliers

• Du Verger à la Forêt-jardin •



Abordez de façon complémentaire les techniques du verger et de la forêt-jardin

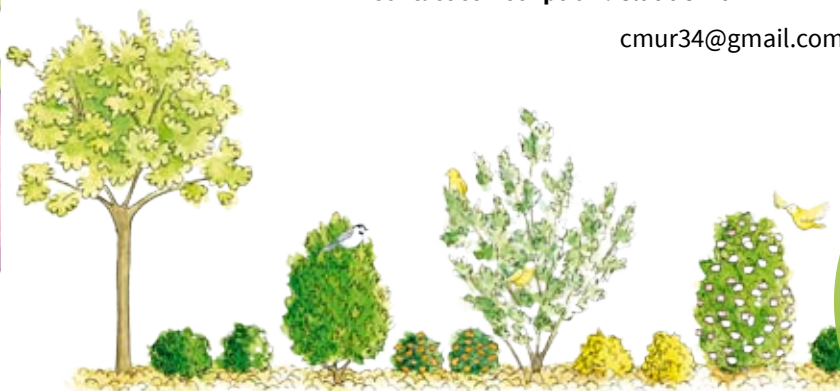
1^{ère} séance : 13 Octobre 2018

dans le Sommiérois

9 séances pratiques animées par trois amoureux des fruits !

Organisation et Animation : CIVAM du Vidourle
Contact et inscription : Claude Mur

cmur34@gmail.com



CIVAM
du Vidourle

www.civamgard.fr



Programme



Une «forêt-jardin»...

est un lieu dont la conception et la gestion s'inspirent de la forêt : étagement vertical, diversité et complémentarité des végétaux en place, multifonctionnalité du lieu et des végétaux.

La démarche de création et de gestion d'une forêt-jardin trouve tout son sens dans le contexte actuel :

- diversification des productions sur petites surfaces (prix du foncier élevé) et recherche d'autonomie à l'échelle de la ferme, ou du jardin,
- projets agricoles collectifs,
- érosion de la biodiversité,
- changements climatiques.

Daniel Payen, arboriculteur et Claude Mur, formateur en aménagements paysagers, vous invitent à découvrir l'entretien d'un verger et à le faire évoluer vers une forêt-jardin. **Gérard Augé, ingénieur-conseiller et formateur**, apportera également ses compétences.

Lieux des ateliers

Les ateliers auront lieu sur le verger paysager d'Aubais. **Vous pourrez semer, planter, tailler, greffer et entretenir** diverses plantes annuelles, vivaces, des arbustes et des arbres en vous initiant ou vous perfectionnant en alternance aux techniques du verger et de la forêt-jardin.

Cet atelier est composé de **neuf séances réparties de l'automne au début de l'été afin de connaître et pratiquer l'ensemble des gestes et itinéraires techniques de la création et de l'entretien d'un verger et d'une forêt-jardin au cours de l'année.**

Les participants se scinderont en deux groupes qui interviendront à tour de rôle sur le verger et la forêt-jardin.

► 13 Octobre 2018 *Chez Gérard Augé à Sommières*

Préparer le sol et l'enrichir avant plantation.

► 17 Novembre 2018 *Verger Paysager d'Aubais*

- Choisir ses variétés et ses porte-greffes. Connaître les traitements d'hiver en agriculture biologique.
 - Mise en place d'une forêt-jardin : le design (soleil, ombre, microclimats, compétition, coopération...).
- Les différents étages, les couvre-sol, les espèces et variétés.
La forêt-jardin en fonction de son temps libre, du lieu et de l'espace dont on dispose.

► 08 Décembre 2018 *Chez Gérard Augé à Sommières*

Planter ses arbres fruitiers et entretenir le sol, badigeons. Soins d'hiver en Biodynamie.

► 26 Janvier 2019 *Verger Paysager d'Aubais*

La taille des arbres fruitiers à noyaux.

Entretien d'une forêt-jardin : technique du «chop and drop», taille de transparence, remontée de couronne, taille de recépage, taille têtard.

► 16 Février 2019 *Verger Paysager d'Aubais*

La taille des arbres fruitiers à pépins. Planter des pépins et des noyaux d'arbres fruitiers.

La multiplication des plants au sein d'une forêt-jardin : semis, division de pieds...
Comment l'écologie nous parle des forêts jardins : succession écologique, aggradation des sols, contrôle des ravageurs par les auxiliaires, écologie du paysage...

► 16 Mars 2019 *Verger Paysager d'Aubais*

La greffe : greffe en fente et greffe en écusson

La forêt-jardin dans un petit espace : mise en place d'une guildes (plantes compagnes) du pommier, de l'olivier, des arbres fruitiers, etc.

► 13 Avril 2019 *Verger Paysager d'Aubais*

La greffe et la taille de l'olivier.

Le bois dans tous ses états : bois d'œuvre, arbres têtards, piquets, plessages, broyats et BRF. Mise en place d'une guildes : suite.

► 18 Mai 2019 *Chez Gérard Augé à Sommières*

Reconnaître les parasites des arbres fruitiers.

Prévenir et traiter les maladies en Agriculture Biologique.

► 15 Juin 2019 *Verger Paysager d'Aubais*

Matin :

Atelier pratique collectif. On effectue les derniers préparatifs du verger/forêt-jardin avant l'été.

Après-midi :

Questions concernant votre verger/forêt-jardin : le contenu de cette demi-journée est modulable en fonction des attentes et questions des participants.

INFOS PRATIQUES

▪ Horaires

Les ateliers se dérouleront le samedi de 13h30 à 17h00.

▪ Lieu

Les séances ont lieu au verger paysager d'Aubais ou à Sommières.

- Le lieu de rendez-vous est donné sur le parking de la coopérative Aubai Mema (Aubais) pour la première séance au verger paysager
- Et sur le parking au bord du Vidourle (Sommières), près de la passerelle pour la première séance sur le terrain de Gérard Augé.

▪ Public

Adultes

L'atelier est limité à 20 participants. En dessous d'un certain nombre d'inscrits, le CIVAM du Vidourle se laisse la possibilité d'annuler la tenue de l'atelier.

▪ Tarifs

156 € pour l'ensemble des 9 séances de l'atelier.

L'adhésion 2018-2019 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille.

Soit un total de 166 €.

Pour ceux qui le souhaitent, le paiement en deux fois est possible. Merci d'envoyer 2 chèques de 83 € pour valider l'inscription. Le second chèque sera encaissé ultérieurement.

Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

Contact et inscription pour cet atelier :
Claude Mur cmur34@gmail.com

QUI NOUS SOMMES ?

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif

de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens.

Il mène des actions et organise des ateliers pratiques sur les thèmes suivants :

- Jardinage bio - Jardin Forêt - Permaculture...
- Cuisine bio et alternative,
- Plantes de la Garrigue : usages et rapport au milieu naturel,
- Fabrication de ses propres cosmétiques,
- Alternatives aux pesticides,
- Compostage de proximité à la ferme,
- Éco-habitat et énergies renouvelables.

Avec le soutien de :



CIVAM du Vidourle
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIERES
Tél : 04.66.77.10.83.
www.civamgard.fr

Ateliers 2018 - 2019

• Permaculture •

Devenir autonome dans son jardin !



1^{ère} séance : 6 Octobre 2018

à Campagne (près de Sommières)

9 séances pratiques animées par Caroline Garrigues, productrice-formatrice en jardinage naturel et bio

Organisation et Animation : CIVAM du Vidourle
Contact et inscription :
villajos@civamgard.fr 04 66 77 10 83





Programme

Les ateliers Permaculture sont construits autour de deux cycles indépendants.

Le premier cycle est composé de 6 séances tandis que le deuxième en compte 3.

Ces ateliers visent à partager autour du jardin, à apprendre à l'observer, à être à l'écoute de ses rythmes tout au long de l'année, afin d'être capable d'intervenir pour y installer un équilibre durable et d'avoir des récoltes diversifiées.

Chaque atelier aborde un thème précis à travers une approche permaculturelle, et sera orienté selon les demandes des participants, mêlant observation, théorie et surtout pratique !

► Cycle 1

La permaculture de l'automne au printemps

► Jardiner sur sol vivant 8 Octobre 2018

Comprendre ce dont son sol a besoin pour y installer un équilibre propice aux cultures.

Découvrir l'approche de la bio-indication pour établir un diagnostic.

Des ateliers animés par :

Caroline Garrigues, jardinière expérimentée, conseillère et formatrice en jardinage naturel et bio mais également productrice de plants potagers, de plantes aromatiques, médicinales, fleurs comestibles, et maraîchage en Bio.

Sensible aux approches agro-écologiques et permacoles, elle expérimente différentes techniques de culture afin de limiter l'intervention humaine et de créer des jardins d'abondance les plus autonomes possibles, qu'elle se propose de partager avec vous.

A prévoir !

Après chaque atelier, Caroline Garrigues vous accueille pour un repas partagé. Pour ceux qui souhaitent y participer, apportez une spécialité culinaire de votre choix à faire découvrir aux autres participants

► Organiser son potager 10 Novembre 2018

Les critères à prendre en compte pour réaliser le design de son jardin.

Choisir son mode de culture : buttes sandwich, planches permanentes, carrés potagers, etc.

Trucs et astuces pour optimiser son espace.

► Attirer la biodiversité au jardin 1er Décembre 2018

Reconnaître les plantes et les matériaux utiles ou à privilégier au jardin selon les conditions de culture.

Découvrir l'arbre multifonction, les mares et les refuges à insectes.

► Le potager perpétuel 9 Février 2019

Les légumes à privilégier pour produire toute l'année.

Légumes vivaces, semis spontanés pour avoir un jardin proche de l'autonomie en quelques années.

► Produire ses plants 9 Mars 2019

Apprendre à faire ses semis et découvrir les différentes méthodes de multiplication.

Comprendre les conditions nécessaires selon les différentes espèces et découvrir les étapes clés pour réussir ses semis.

► Vers un jardin-forêt 6 Avril 2019

Comprendre le principe des associations de cultures.

Optimisation de l'espace, économie de temps, d'arrosage, biodiversité et prévention contre les maladies et ravageurs.

► Cycle 2

La permaculture et les plantes aromatiques et médicinales

► Cultiver : du semis à la récolte 15 Juin 2019

Techniques et calendrier de semis et de bouturage. Entretien et récolte.

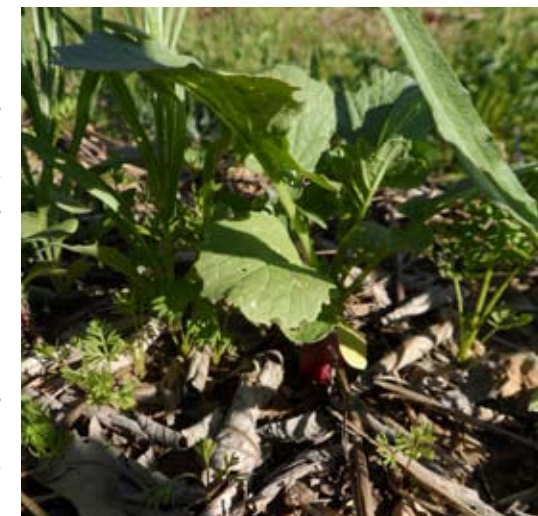
► Cueillir 22 Juin 2019

Règles et pratiques de la cueillette sauvage. Sortie en milieu naturel (les inscrits seront informés du lieu avant l'atelier).

► Utiliser et transformer 29 Juin 2019

Les différents moyens d'utiliser les plantes aromatiques et médicinales selon leurs vertus (séchage, macération, distillation, etc.).

Apprendre à faire un baume.



INFOS PRATIQUES

▪ Horaires

Les ateliers se dérouleront le samedi matin de 9h30 à 12h30.

▪ Lieu

Les ateliers auront lieu à Campagne (34), à 5 km de Sommières.

Le rendez-vous est donné à 9h15 à la Mairie de Campagne pour un départ groupé vers le terrain permacole de Caroline Garrigues qui accueille les ateliers.

▪ Public

Tout public.

L'atelier est limité à 15 participants. En dessous d'un certain nombre d'inscrits, le CIVAM du Vidourle se laisse la possibilité d'annuler la tenue de l'atelier.

▪ Tarifs

► **Cycle 1** : La permaculture de l'automne au printemps

72 € pour le cycle de 6 ateliers

► **Cycle 2** : La permaculture et les plantes aromatiques et médicinales

36 € pour le cycle de 3 ateliers

► **Cycles 1 + 2** :

108 € pour l'ensemble de 9 ateliers

Quelle que soit la formule choisie, l'adhésion 2018-2019 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10€ par famille.

Pour ceux qui le souhaitent, le paiement en deux fois est possible. Merci d'envoyer 2 chèques de 59€ pour valider l'inscription. Le second chèque sera encaissé ultérieurement.

Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

QUI NOUS SOMMES ?

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif

de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens.

Il mène des actions et organise des ateliers pratiques sur les thèmes suivants :

- Jardinage bio - Jardin Forêt - Permaculture...
- Cuisine bio et alternative,
- Plantes de la Garrigue : usages et rapport au milieu naturel,
- Fabrication de ses propres cosmétiques,
- Alternatives aux pesticides,
- Compostage de proximité à la ferme,
- Éco-habitat et énergies renouvelables.

Avec le soutien de :



CIVAM du Vidourle
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIÈRES
Tél : 04.66.77.10.83.
www.civamgard.fr

Ateliers 2019

• La garrigue : précieuse et pleine de vie ! •



Découvrez les plantes de la garrigue, leurs usages, leurs rapports entre elles et avec le monde animal

1^{ère} séance : 30 Mars 2019

Sommiérois & Vaunage

5 séances pratiques

**animées par
Françoise Lienhard
de l'association l'Oeil Vert**

Organisation et Animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscription :
Astrid Géraud
a.strid@carpediem.ovh





La garrigue sur notre territoire...

Dans le Gard, la garrigue abrite un patrimoine naturel, géologique, végétal et animal particulier.

De nombreuses plantes et insectes que nous trouvons dans notre région sont typiques de la garrigue et ne sont pas adaptées à d'autres régions françaises. C'est notre trésor ! Un trésor que nous souhaitons mettre en valeur et faire connaître au grand public.

L'association l'Oeil Vert : des compétences spécifiques

L'association l'Oeil Vert est engagée depuis plus de dix ans dans l'éducation à l'environnement, à la culture et au patrimoine. La garrigue est un des milieux naturels de prédilection de cette association partenaire qui dispose aujourd'hui de compétences et d'expériences spécifiques.

Nous vous proposons donc de venir découvrir, en compagnie de l'animatrice nature de l'Oeil Vert, Françoise Lienhard -également enseignante en botanique- les plantes qui poussent en garrigue, le lien entre ces plantes et les milieux où elles évoluent, les usages qui en sont faits par les humains depuis des milliers d'années et les interactions entre ces plantes et les animaux, en particulier les insectes qui peuplent ce milieu méditerranéen.

Éthymologie, observation, légendes, sociologie... des plantes

Ce cycle de 5 sorties s'appuiera sur l'étymologie, les légendes, l'observation, la botanique ou encore la sociologie des plantes pour vous faire découvrir la garrigue comme vous ne l'avez jamais vue.

Au fil des balades seront évoqués, les usages culinaires, médicaux, pratiques ou ludiques de la garrigue depuis des milliers d'années. Usages qui montrent le caractère indissociable des liens entre cette flore et la faune qui lui est associée.

En partageant les connaissances de l'association l'œil Vert, le CIVAM du Vidourle souhaite contribuer à nourrir le débat sur l'importance de la nature dans nos vies et autour de nos lieux d'habitation.

Programme

L'atelier est construit sur la base d'un cycle de 5 séances qui ne peuvent être réalisées séparément.

► Sortie n°1 : Lien entre les plantes et leur milieu 30 Mars 2019

Découvrez différents micro-milieus en garrigue et observez les plantes qui y vivent.

► Sortie n°2 : Les plantes emblématiques de la garrigue 20 Avril 2019

Faites connaissance avec les plantes emblématiques de la garrigue et observez leurs moyens d'adaptation au climat et au sol.

► Sortie n°3 : Comprendre la diversité en garrigue 4 Mai 2019

Annuelles, persistantes, ligneuses ou non, venez comprendre pourquoi les plantes en garrigue sont si différentes. Appréhendez les évolutions et la sociologie de ces plantes.

► Sortie n°4 et 5 : Les relations plantes et insectes 18 Mai 2019 et 1^{er} Juin 2019

Observez les liens entre les plantes de la garrigue et les insectes : plantes-hôtes, pollinisation, zoochorie, prédation, ravages, etc. Le matériel d'observation est fourni (filet, loupe, etc.).

En cas d'intempéries !

Le CIVAM du Vidourle se réserve le droit d'annuler une sortie en cas de météo défavorable.

Une séance de rattrapage pourra avoir lieu le 25 mai.

A prévoir à chaque sortie !

- De l'eau
- Un pique-nique
- Des chaussures adaptées à la marche à pied.



INFOS PRATIQUES

▪ Horaires

Les sorties se dérouleront le samedi toute la journée, de 10h à 17h.

▪ Lieu

Les lieux seront communiqués une dizaine de jours avant chaque sortie. Le secteur des balades est le Sommiérois et la Vaunage.

▪ Public

Tout public.

L'atelier est limité à 15 participants. En dessous d'un certain nombre d'inscrits, le CIVAM du Vidourle se laisse la possibilité d'annuler la tenue de l'atelier.

Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

▪ Tarifs

110 € pour le cycle de 5 sorties.

L'adhésion 2018-2019 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famillee.

Soit un total de 120 €.

Pour ceux qui le souhaitent, le paiement en deux fois est possible. Merci d'envoyer 2 chèques de 60 € pour valider l'inscription. Le second chèque sera encaissé ultérieurement.

QUI NOUS SOMMES ?

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif

de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens.

Il mène des actions et organise des ateliers pratiques sur les thèmes suivants :

- Jardinage bio - Jardin Forêt - Permaculture...
- Cuisine bio et alternative,
- Plantes de la Garrigue : usages et rapport au milieu naturel,
- Fabrication de ses propres cosmétiques,
- Alternatives aux pesticides,
- Compostage de proximité à la ferme,`
- Éco-habitat et énergies renouvelables.

Avec le soutien de :



CIVAM du Vidourle
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIERES
Tél : 04.66.77.10.83.
www.civamgard.fr



Atelier Baum' Baum'

Faire soi-même ses huiles, onguents et baumes !



www.civamgard.fr

Organisation et Animation :

CIVAM du Vidourle

Contact et inscription :

Nirmala DANIEL

nirbuena@gmail.com



Atelier Baum' Baum'



Huiles, baumes et onguents, en association avec la cire, la propolis et le miel que nous procurent les abeilles sont des cadeaux de la nature, si simples à confectionner, si doux et apaisants pour nos petits maux du quotidien.

Des ateliers animés par :

Magali Deshons et Agathe Dusch, deux passionnées de plantes mais également diplômées d'Imderplam, l'Ecole des plantes médicinales et de la médecine douce, ont réuni leurs compétences pour vous proposer ces ateliers et vous faire partager leur savoir-faire.

Ateliers pratiques !

Venez réaliser des recettes d'huiles, d'onguents et de baumes que vous pourrez ensuite reproduire chez vous. Vous repartirez également avec des conseils, indications thérapeutiques et précautions d'usage des produits réalisés pendant les ateliers.

Les ateliers vous permettront également d'être sensibilisés au respect des plantes et à leur cueillette grâce à des petites balades en début de séance.

Programme

L'atelier Baum' Baum' est composé de deux séances qui ne peuvent être réalisées séparément. Lors des ateliers, vous confectionnerez macérât huileux et onguents (base d'un baume fabriqué à partir d'une macération huileuse, de cire et de conservateur naturel).

► Atelier d'automne

Réalisation d'une huile circuloire et d'un onguent cicatrisant

6 Octobre 2018

- Balade découverte, reconnaissance de plantes et récolte de racines.
- Mise en macération huileuse des racines récoltées.
- Recette de l'onguent cicatrisant puis fabrication
- Échanges autour d'une infusion

→ Repartez avec votre onguent cicatrisant !

La macération huileuse nécessitant plusieurs jours, vous profiterez de votre huile circuloire à l'atelier de printemps.



A prévoir pour l'atelier !

- Un carnet de notes
- Un stylo
- Un appareil photo pour ceux qui le souhaitent



► Atelier de printemps

Réalisation d'une huile de beauté et d'un onguent contre les piqûres et démangeaisons

11 mai 2019

- Balade découverte, reconnaissance de plantes, cueillette et tri
- Mise en macération des plantes récoltées
- Recette de l'onguent apaisant puis fabrication
- Echanges autour d'une infusion

→ Repartez avec avec vos huiles et votre onguent !

INFOS PRATIQUES

- Horaires

Les ateliers se dérouleront le samedi de 13h30 à 17h00.

- Lieu

Les séances ont lieu à Sommières.

Le lieu de rendez-vous est donné sur le parking de l'Intermarché (côté laverie auto) à Sommières. Le groupe se rendra ensemble sur le lieu de l'atelier.

- Public

Adultes & Enfants (à partir de 10 ans et accompagnés d'un adulte).

L'atelier est limité à 12 participants. En dessous d'un certain nombre d'inscrits, le CIVAM du Vidourle se laisse la possibilité d'annuler la tenue de l'atelier.

- Tarifs

24 € (tarif unique adulte ou enfant) pour le cycle de 2 séances.

L'adhésion 2018-2019 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille.

Soit un total de 34 €.

Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

QUI NOUS SOMMES ?

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif

de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens.

Il mène des actions et organise des ateliers pratiques sur les thèmes suivants :

- Jardinage bio - Jardin Forêt - Permaculture...
- Cuisine bio et alternative,
- Plantes de la Garrigue : usages et rapport au milieu naturel,
- Fabrication de ses propres cosmétiques,
- Alternatives aux pesticides,
- Compostage de proximité à la ferme,
- Éco-habitat et énergies renouvelables.

Avec le soutien de :



CIVAM du Vidourle
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIÈRES
Tél : 04.66.77.10.83.
www.civamgard.fr

Bulletins d'inscription

Bulletin d'inscription «Cuisiner Autrement» 2018-2019

à retourner au plus tard le 28 septembre 2018 à :
Mireille MAURIN, 63 impasse des 3 ponts 30000 NIMES
mireillemaurin@sfr.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Mail :

Je m'inscris au cycle de 7 ateliers
« Cuisiner Autrement » 2018-2019 et :

je joins un chèque de 175€ + 10€ = 185 €
à l'ordre du CIVAM du Vidourle

ou

je joins deux chèques de 92,50 € à l'ordre
du CIVAM du Vidourle (paiement en 2 fois)

Fait à

, le

Signature

Bulletin d'inscription «Jardin école Bio» 2018-2019

à retourner au plus tard le 5 Octobre 2018 à :
CIVAM du Vidourle, 216 chemin de Campagne 30250 SOMMIÈRES
villajos@civamgard.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Mail :

Je m'inscris aux 9 ateliers «Jardin école Bio»
2018-2019 et :

je joins un chèque de 108 € + 10€ = 118 €
à l'ordre du CIVAM du Vidourle

ou

je joins deux chèques de 59 € à l'ordre du
CIVAM du Vidourle (paiement en 2 fois)

Fait à

, le

Bulletin d'inscription «Du verger à la forêt jardin» 2018-2019

à retourner au plus tard le 5 Octobre 2018 à :
Claude MUR, 25 Rue de l'Eglise 34160 SAUSSINES
cmur34@gmail.com

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Mail :

Je m'inscris aux 9 ateliers
«Du verger à la forêt-jardin » 2018-2019 et :

je joins un chèque de 156 € + 10€ = 166 €
à l'ordre du CIVAM du Vidourle

ou

je joins deux chèques de 83 € à l'ordre du CIVAM
du Vidourle (paiement en 2 fois)

Fait à

, le

Les CIVAM du Gard achètent des locaux à Sommières

Participez !
à la création de ce nouvel espace associatif

50 ans d'actions et de convictions !

Bâtir un avenir durable
Développer une agriculture et une alimentation Bio de qualité
Soutenir une consommation locale

DES PROJETS AGRICOLES ET CITOYENS POUR UN MILIEU RURAL DYNAMIQUE ET VIVANT

Centres d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural



Militants, Défricheurs, Innovants,

faites de ce projet le vôtre !

La Fédération Départementale des CIVAM du Gard installée depuis septembre 2017 à Sommières, a entamé une démarche d'acquisition de ses locaux.

Nous sommes tous concernés par ce projet qui contribuera à pérenniser et développer les actions des CIVAM dans le Gard tout en mobilisant de nouveaux partenariats et de nouvelles dynamiques.

► **Un pôle associatif... à construire ensemble pour la transition écologique**

Tiers lieu, co-working, services mutualisés, lieu d'accueil et de conférences...

Toutes vos idées et énergies sont les bienvenues !

Contact : Antoine CARLIN,
04 66 77 47 83
carlin@civamgard.fr

Bulletin d'inscription «Ateliers Permaculture» 2018-2019

à retourner au plus tard le 28 Septembre 2018 à :

CIVAM du Vidourle, 216 chemin de Campagne 30250 SOMMIÈRES
villajos@civamgard.fr

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

- Je m'inscris aux ateliers «Permaculture» 2018-2019 pour :
- Le cycle 1 et je joins un chèque de 72 € + 10 € = 82 € à l'ordre du CIVAM du Vidourle
 - Le cycle 2 et je joins un chèque de 36 € + 10 € = 46 € à l'ordre du CIVAM du Vidourle
- ou
- Les cycles 1 + 2 et je joins un chèque de 108 € + 10 € = 118 € à l'ordre du CIVAM du Vidourle
 - Les cycles 1 + 2 et je joins deux chèques de 59 € à l'ordre du CIVAM du Vidourle paiement en 2 fois)

Fait à , le Signature

Bulletin d'inscription «La garrigue...» 2018-2019

à retourner au plus tard le 22 mars 2019 à :

Astrid GERAUD, 4 avenue des Cévennes 30250 AUJARGUES
a.strid@carpediem.ovh

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

- Je m'inscris au cycle de 5 ateliers «La garrigue : précieuse et pleine de vie» 2018-2019 et :
- je joins un chèque de 110€ + 10€ = 120 € à l'ordre du CIVAM du Vidourle
- ou

je joins deux chèques de 60 € à l'ordre du CIVAM du Vidourle (paiement en 2 fois)

Fait à , le Signature

Bulletin d'inscription «Ateliers Baum' Baum'» 2018-2019

à retourner au plus tard le 28 septembre 2018 à :

Nirmala DANIEL, 9 Rue du Four 30250 AUJARGUES
nirbueana@gmail.com

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

- Je m'inscris aux ateliers Baum' Baum' des 6 octobre 2018 et 11 mai 2019 et je joins un chèque de 24€ + 10€ = 34 € à l'ordre du CIVAM du Vidourle

Fait à , le Signature

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

C'est un réseau d'association loi 1901 ayant pour objectif d'appuyer et d'accompagner des initiatives pour dynamiser les territoires ruraux ou des filières agricoles par un développement durable et solidaire.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens. Cette association a créé deux vergers paysagers et participé à la mise en place d'un sentier de découverte sur la commune d'Aubais (Gard).

Il mène des actions sur les thèmes suivants :

- sensibilisation aux dangers des pesticides et d'initiation au jardinage bio (Jardin et Verger Ecole Bio),
- cuisine bio,
- production citoyenne d'électricité photovoltaïque,
- cueillette et cuisine des plantes sauvages,
- compostage de proximité à la ferme,
- éco-habitat et des énergies renouvelables.

Le CIVAM du Vidourle est l'un des 7 groupes CIVAM du Gard (accompagné par la Fédération Départementale des CIVAM du Gard).



CIVAM du Vidourle

216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIERES

Tél : 04.66.77.10.83.
ou 07.67.79.65.94.

villajos@civamgard.fr

Avec le soutien de :

