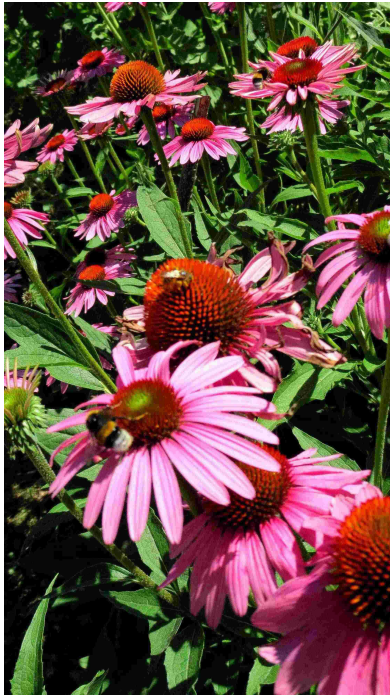


Herboristerie Populaire 2026-2027



Cycle d'ateliers pour découvrir les vertus du monde végétal, apprendre à cultiver son bien-être, cueillir la magie au bord du chemin

Nous voyagerons à travers les traditions pour mieux comprendre le lien qui nous unit au végétal, pister la réciprocité du prendre soin entre les plantes et soi.

Nous pisterons l'émerveillement en (re)découvrant notre flore banale et en particulier les "Simples", symboles de tant de richesses négligées.

Nous zigzaguons entre la théorie et la mise en pratique, pour savoir et savoir-faire ensemble.

Curiosité, Sensibilité, Familiarité

A travers ces ateliers nous créerons un lien avec nos cohabitants végétaux en affûtant nos regards du quotidien. Nous travaillerons les bases botaniques nécessaires pour les reconnaître, avec des outils simples. Nous nous appuierons sur l'ethnobotanique pour découvrir la diversité des liens hommes-plantes et laisser place aux imaginaires, à travers légendes d'antan, usages traditionnels, croyances et usages magiques. En naviguant ainsi entre science, approche sensitive et mythologies végétales, vous pourrez vous familiariser avec les plantes sous de multiples facettes et construire votre propre rapport à elles.

Usages médicaux et plantes comestibles

Cœur du contenu des ateliers, nous développerons les vertus médicinales des Simples, et fabriquerons des remèdes avec lesquels vous repartirez.

Nous rencontrerons aussi beaucoup de plantes comestibles lors de nos ballades. Nous évoquerons leurs usages alimentaires... même si je suis un piètre cuisinier !

1 - Tisanes & équinoxe d'automne



UN MOT SUR L'ESPRIT DE CET ATELIER

L'automne arrive, le jardin s'endort doucement et les récoltes se terminent. Un cycle de dépouillement commence, pour nous comme pour les plantes qui nous entourent. Laissons-nous envahir par l'envie de lâcher prise après l'intensité estivale. Ce solstice n'est-il pas une bonne occasion de prendre le temps d'éprouver de la gratitude envers les végétaux qui nous offrent leurs fruits ?

LE PROGRAMME DU JOUR :

-  Nous apprendrons à reconnaître les plantes de la famille des **Asteraceae**
-  Nous aborderons la signification du « **Drainage** » en herboristerie
-  Nous détaillerons les bienfaits du soin par les tisanes
-  Vous fabriquerez une **tisane** avec laquelle vous repartirez

			
Samedi 19 / 09 / 2026	De 9h à 12h	30 € <i>(230 € pour le cycle complet)</i>	Rdv à la Maison de quartier St-Ferjeux 2 avenue Ducat 25000 Besançon (Visite du jardin de la Charité)

 INSCRIPTIONS	https://framaforms.org/herboristerie-populaire-2026-2027-1787946358
 INFORMATIONS	Vincent Lecomte simplinite@zaclys.net // 06 14 05 16 53

2 - Pastilles & plantes de la douceur



UN MOT SUR L'ESPRIT DE CET ATELIER

Un peu de douceur dans un monde de brutes...Voilà qui résume bien l'ambiance du jour ! On peut y voir la douceur symbolique qu'apporte les plantes à notre monde., quand on les admire ou qu'on les offre. Dans cet atelier nous irons chercher la douceur jusque dans leurs principes actifs.

LE PROGRAMME DU JOUR :

 Nous apprendrons à reconnaître les plantes de la famille des **Malvaceae**

 Nous introduirons les **spécificités du soin par les plantes**

 Vous fabriquerez **des pastilles à la guimauve** avec lesquelles vous repartirez.

			
Samedi 17 / 10 / 2026	De 9h à 12h	30 € <i>(230 € pour le cycle complet)</i>	Rdv à la Maison de quartier St-Ferjeux 2 avenue Ducat 25000 Besançon (Visite du jardin de la Charité si possible)

 INSCRIPTIONS	https://framaforms.org/herboristerie-populaire-2026-2027-1787946358
 INFORMATIONS	Vincent Lecomte simplicite@zaclys.net // 06 14 05 16 53

3 - Alcoolatures & moment racines



UN MOT SUR L'ESPRIT DE CET ATELIER

Nos sens ne s'y trompent pas, nous rentrons pleinement dans la période sombre de l'année. Prenons le temps d'apprécier ce moment pour ce qu'il peut nous apporter plutôt que de le résumer à la déprime. Allons chercher les racines d'Halloween, des racines au jardin, nos propres racines aussi... car c'est là que se terre l'énergie pour traverser la rudesse hivernale.

LE PROGRAMME DU JOUR :



Nous apprendrons à reconnaître les plantes de la famille des **Rosaceae**



Nous détaillerons les intérêts du **soin par les teintures-mères** (alcoolatures)



Vous fabriquerez une **alcoolature** avec laquelle vous ne repartirez pas tout de suite ! Il faudra attendre qu'elle soit mise en flacon pour la récupérer (janvier 2027)

			
Samedi 07 / 11 / 2026	De 9h à 12h	30 € <i>(230 € pour le cycle complet)</i>	Rdv à la Maison de quartier St-Ferjeux 2 avenue Ducat 25000 Besançon (Visite du jardin de la Charité)

	INSCRIPTIONS	https://framaforms.org/herboristerie-populaire-2026-2027-1787946358
	INFORMATIONS	Vincent Lecomte simplicite@zaclys.net // 06 14 05 16 53

4- Fumigation & solstice d'hiver



UN MOT SUR L'ESPRIT DE CET ATELIER

Célébrons ce moment charnière où la lumière commence à l'emporter sur la nuit ! Et quoi de mieux pour ce faire que de redécouvrir les usages rituels des plantes, encore discrètement présents dans nos habitudes. Magie verte et plantes des sorcières ont un pouvoir loin d'être ésotérique, celui de nous guider pour devenir dans le monde qui vient.

LE PROGRAMME DU JOUR :

 Nous apprendrons à reconnaître les plantes de la famille des **Lamiaceae**

 Nous naviguerons dans le monde des **médecines traditionnelles**

 Vous fabriquerez un **bâton de fumigation** avec lequel vous repartirez

			
Samedi 19 / 12 / 2026	De 9h à 12h	30 € <i>(230 € pour le cycle complet)</i>	Rdv à la Maison de quartier St-Ferjeux 2 avenue Ducat 25000 Besançon

 INSCRIPTIONS	https://framaforms.org/herboristerie-populaire-2026-2027-1787946358
 INFORMATIONS	Vincent Lecomte simplicite@zaclys.net // 06 14 05 16 53

5 – Macérats huileux & baumes



UN MOT SUR L'ESPRIT DE CET ATELIER

Au creux de l'hiver le jardin est figé et rares sont les végétaux qui donnent signe de vie. Alors nous resterons bien au chaud, tout proche du radiateur. Profitons-en pour transformer les récoltes passées en remèdes qui aideront notre peau à faire face aux agressions du froid, entre autres bienfaits.

LE PROGRAMME DU JOUR :

 Nous apprendrons à reconnaître les plantes de la famille des **Poaceae**

 Nous zoomerons sur le **rôle crucial de cette famille végétale** dans l'histoire de l'humanité

 Vous fabriquerez un **baume** avec lequel vous repartirez

			
Samedi 23 / 01 / 2027	De 9h à 12h	30 € (230 € pour le cycle complet)	Rdv à la Maison de quartier St-Ferjeux 2 avenue Ducat 25000 Besançon

 INSCRIPTIONS	https://framaforms.org/herboristerie-populaire-2026-2027-1787946358
 INFORMATIONS	Vincent Lecomte simplicite@zaclys.net // 06 14 05 16 53

6 – Bourgeons & Gemmothérapie



UN MOT SUR L'ESPRIT DE CET ATELIER

La torpeur hivernale prend fin, c'est l'heure du débourrement ! Le jaillissement végétal transforme les paysages de manière saisissante. Jusque-là pétrifiés dans leurs écailles, les bourgeons éclatent avec une force impressionnante. Admirez le spectacle de la vie qui renaît...

LE PROGRAMME DU JOUR :

 Nous apprendrons à reconnaître les plantes de la famille des **Brassicaceae**

 Nous nous pencherons sur la **Gemmothérapie**, ses bienfaits, savoir l'utiliser.

 Vous fabriquerez un **macérat de bourgeons** avec lequel vous ne repartirez pas tout de suite ! Il faudra attendre qu'il soit mis en flacon pour le récupérer (mai 2027)

			
Samedi 06 / 03 / 2027	De 9h à 12h	30 € <i>(230 € pour le cycle complet)</i>	Rdv à la Maison de quartier St-Ferjeux 2 avenue Ducat 25000 Besançon (Visite du jardin de la Charité)

 INSCRIPTIONS	https://framaforms.org/herboristerie-populaire-2026-2027-1787946358
 INFORMATIONS	Vincent Lecomte simplicite@zaclys.net // 06 14 05 16 53

7 — Sortie sur les collines Bisontines



UN MOT SUR L'ESPRIT DE CET ATELIER

Allons fêter l'équinoxe de printemps et ses promesses d'abondance. Grimpons sur nos collines, marqueurs forts de l'identité bisontine, et gardiennes d'une part de sauvage dans nos vies citadines, pour leur exprimer notre gratitude. Sur leurs flancs saluons avec respect nos cohabitants végétaux, qui offrent leurs trésors simples et discrets à ceux qui ouvrent sens et cœur.

LE PROGRAMME DU JOUR :



Nous mettrons en pratique la **reconnaissance botanique**



Nous nous intéresserons aux **particularités végétales des collines bisontines**.

Nous observerons les **plantes médicinales et comestibles**



Vous pourrez repartir avec un **reportage photo** des plantes rencontrées, ou bien les récolter pour commencer un **herbier**, ou encore juste **profiter** du moment.

			
Samedi 20/ 03 / 2027	De 9h à 12h	25 € <i>(230 € pour le cycle complet)</i>	Lieu de Rdv précisé ultérieurement (ce sera évidemment sur une colline bisontine !)



INSCRIPTIONS

<https://framaforms.org/herboristerie-populaire-2026-2027-1787946358>



INFORMATIONS

Vincent Lecomte
simplicite@zaclys.net // 06 14 05 16 53

8 — Sortie à la forêt de Chailluz



UN MOT SUR L'ESPRIT DE CET ATELIER

La forêt offre bien plus que des planches et du bois de chauffage ! Peuplée de vies foisonnantes, gardienne de mystères enfouis sous l'humus, la forêt a façonné l'humain en nourrissant et soignant son corps comme son esprit. Au cœur de Chailluz nous irons à la rencontre d'arbres qui transpirent de sacralités anciennes et nouvelles.

LE PROGRAMME DU JOUR :



Nous mettrons en pratique la **reconnaissance botanique**

Nous apprendrons à reconnaître les plantes de la famille des **Fabaceae**



Nous nous intéresserons aux **représentations culturelles de la forêt**



Nous observerons les **plantes médicinales et comestibles**



Vous pourrez repartir avec un **reportage photo** des plantes rencontrées, ou bien les récolter pour commencer un **herbier**, ou encore juste **profiter** du moment.

			
Samedi 17/ 04 / 2027	De 9h à 12h	25 € <i>(230 € pour le cycle complet)</i>	Rdv au lieu-dit « Les grandes baraques » au cœur de la forêt de Chailluz (covoiturage à organiser)

 INSCRIPTIONS	https://framaforms.org/herboristerie-populaire-2026-2027-1787946358
 INFORMATIONS	Vincent Lecomte simplicite@zaclys.net // 06 14 05 16 53

9 — Sortie au Marais de Saône



UN MOT SUR L'ESPRIT DE CET ATELIER

Cette zone humide aux portes de Besançon, méconnue et pourtant si précieuse, accueille toute une gamme de végétaux qui aiment avoir les pieds dans l'eau. Cheminons à travers ce paysage si particulier et découvrons les pouvoirs médicinaux des plantes qui l'habitent.

LE PROGRAMME DU JOUR :



Nous mettrons en pratique la **reconnaissance botanique**

Nous apprendrons à reconnaître les plantes de la famille des **Apiaceae**



Nous nous intéresserons à l'importance des **zones humides**



Nous observerons les **plantes médicinales**



Vous pourrez repartir avec un **reportage photo** des plantes rencontrées, ou bien les récolter pour commencer un **herbier**, ou encore juste **profiter** du moment.

			
Samedi 15/ 05 / 2027	De 9h à 12h	25 € <i>(230 € pour le cycle complet)</i>	Rdv au lieu-dit « Les grandes baraques » au cœur de la forêt de Chailluz (covoiturage à organiser)

 INSCRIPTIONS	https://framaforms.org/herboristerie-populaire-2026-2027-1787946358
 INFORMATIONS	Vincent Lecomte simplicite@zaclys.net // 06 14 05 16 53

10 — Distillation de fin d'été



UN MOT SUR L'ESPRIT DE CET ATELIER

Quelle expérience fascinante que la distillation ! Voir le distillat goutter à la sortie du refroidisseur, sentir les puissances en jeu. Puissance solaire qui a concentré les végétaux en huile essentielle, puissante de la vapeur qui permet son extraction, puissance des arômes qui frappent nos narines. Attention, cet atelier pourrait libérer l'alchimiste qui sommeille en vous !

LE PROGRAMME DU JOUR :

 Nous ferons un point suite aux reconnaissances botaniques que vous aurez effectuées pendant l'été (difficultés rencontrées, questions qui émergent, etc)

 Nous étudierons les méthodes de distillation et l'**hydrolathérapie**

 Vous repartirez avec un **flacon d'hydrolat** de la plante que nous aurons distillée

			
Samedi 11 / 09 / 2027	De 9h à 12h	30 € <i>(230 € pour le cycle complet)</i>	Rdv au Jardin de la Charité 13 rue de la Basilique 25000 Besançon (tout près de la maison de quartier)

 INSCRIPTIONS	https://framaforms.org/herboristerie-populaire-2026-2027-1787946358
 INFORMATIONS	Vincent Lecomte simplicite@zaclys.net // 06 14 05 16 53

TARIFS ET CONDITIONS DE PAIEMENT

- ✓ **Atelier ou sortie unitaire** : VOIR LE PRIX INDIQUÉ SUR CHAQUE FICHE.
Le paiement s'effectue dans sa totalité dès l'inscription. Je reste disponible pour vous renseigner au préalable.
- ✓ **Pour le cycle complet** : **230 €** (pour les 10 ateliers et sorties)
Je vous laisse la possibilité de payer en 3 fois :
 - * Un paiement de 80€ à l'inscription
 - * Un paiement de 75 € en novembre
 - * Un paiement de 75€ en février

MOYENS DE PAIEMENT

- ✓ **WERO** : Si vous ne connaissez pas, c'est très simple : Vous installez l'application WERO propre à votre banque sur votre téléphone. Puis vous renseignez mon numéro de téléphone pour un virement sans frais ni prise de tête !
- ✓ **Virement bancaire** : IBAN : FR76 1027 8080 0300 0209 6110 // BIC : CMCIFR2A
- ✓ **Chèque** à envoyer au 28 chemin du fort de Chaudanne 25000 Besançon
- ✓ **Pives numériques** : La monnaie locale Franc-comtoise ! Vous me retrouverez sous l'intitulé « SimpliCité » (me contacter en cas de doute)
- ✓ Je peux vous envoyer un **Bon cadeau** si c'est pour offrir

CONDITIONS D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

- ✓ Votre inscription est ferme une fois le paiement reçu
- ✓ Je vous confirme la tenue de l'atelier/la sortie dès que le nombre minimal d'inscriptions est atteint, au plus tard la veille du jour J
- ✓ Le paiement est non remboursable sauf si j'annule l'atelier / la sortie, pour cause d'inscriptions insuffisantes ou de force majeure indépendante de ma volonté.
- ✓ Si vous me prévenez au moins 15 jours avant la date de l'atelier / la sortie, vous pourrez décaler votre inscription à une prochaine session.
- ✓ La météo n'est pas un motif d'annulation pour les sorties, sauf si les conditions présentent un danger pour les personnes. Dans ce cas vous pourrez choisir entre le remboursement ou une nouvelle date.
- ✓ Pour les ateliers / sorties unitaires le remboursement est égal au montant payé.
- ✓ Pour le cycle complet, si je dois annuler une session le montant du remboursement sera de 23 €