

## L'ALIMENTATION NATURELLE : VERS L'AUTONOMIE ET LA SANTÉ

### Descriptif

La mal bouffe, fruit de l'agro-industrie, a des conséquences dévastatrice sur notre santé (maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité,...) comme sur l'équilibre écologique de la biosphère (pollution généralisée, perte de la biodiversité,...). Il est urgent de retrouver le goût d'une alimentation saine et régénératrice tant pour l'humain que pour la terre !

Nous présenterons lors de ce stage diverses outils permettant de s'alimenter plus sainement : les techniques culinaires de base, la diversité des variétés locales et de saison, les différents mode de conservation et comment les mettre en place, les différents modes de cuisson et comment choisir pour lequel opter, apprendre à reconnaître et cuisiner les plantes sauvages comestibles, et enfin découvrir les outils techniques pour une autonomie alimentaire (voir détails en page 2).

### Conditions d'inscription

Pour vous inscrire, vous devez :

1/ Adhérer à Alter'éco 30 (si ce n'est déjà fait). Pour cela, vous il suffit au choix :

- De compléter et de nous envoyer le bulletin d'adhésion (page 3), avec un règlement par chèque (**10€/année civile**) à l'ordre d'Alter'éco 30 (distinct du montant du stage).
- Ou vous rendre sur [notre page HelloAsso](https://www.helloasso.com/associations/alter-eco-30) : <https://www.helloasso.com/associations/alter-eco-30>, et suivre les étapes d'adhésion (règlement par Carte Bleue).

2/ Vous inscrire à la formation en complétant et en nous retourner le coupon d'inscription ci-dessous, accompagné d'un chèque d'arrhes équivalent à 50% du tarif selon votre situation (voir la rubrique Tarifs ci-dessous).

Pendant les formations, des solutions d'hébergement sont disponibles sur place : emplacements camping, lits simples en dortoir ou dans un gîte. Pour connaître les disponibilités et tarifs, nous contacter par mail.

### Tarifs

Tarif "Particuliers" (Auto-financement) : 120 €

Tarif "Solidaire" (Étudiants, bénéficiaires du RSA) : nous contacter

Tarif "Structure" (formation financée tout ou partie par une structure : employeur, OPCA, Pôle Emploi, autre) : 240 €.

### Conditions d'annulation

À compter de la date de réception des arrhes, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter. Au-delà, les arrhes ne seront plus remboursées (voir CGV).

### Contact & renseignements

Bruno Lorthois : 06 60 71 46 91 / altereco30@gmail.com / <http://www.altereco30.com/stages>

Dates de formation : 2 et 3 août 2021

### *Coupon d'inscription - L'alimentation naturelle : vers l'autonomie et la santé*

À retourner par voie postale à : Alter'éco 30, 1617 chemin des canaux, 30600 Vauvert.

Nom, prénom : .....

Adresse postale : .....

Mail (en majuscules), Tél : .....

### **Dates du stage : 2 et 3 août 2021**

Je certifie :

- Avoir pris connaissance et accepter l'ensemble des dispositions relatives à la formation : programme, Conditions Générales de Vente, livret d'accueil et règlement intérieur (téléchargeables sur la page "Stages" du site altereco30.com).
- Être adhérent(e) de l'association Alter'éco 30.
- Disposer d'une assurance responsabilité civile à jour pendant la durée de la formation.
- À ce coupon d'inscription, je joins le chèque de paiement des arrhes (50% du tarif de la formation).
- J'adhère à Alter'éco 30 (bulletin d'adhésion + règlement de 10€ par chèque ou preuve de paiement via HelloAsso).



Le ...../...../..... À .....

Signature

## PROGRAMME

# L'ALIMENTATION NATURELLE : VERS L'AUTONOMIE ET LA SANTÉ

**L'accueil aura lieu le premier jour de 8h30 à 9h00.**

## JOUR 1

### *Matin (9h00)*

- \* Autonomie et diversité alimentaire.
- \* Visite commentée des jardins et du verger, cueillette.
- \* L'équilibre nutritionnel

### *Repas et pause (12h30 à 13h30)*

### *Après-midi (13h30 à 17h)*

- \* L'unité : goût – plaisir - santé
- \* Reconnaître et cuisiner les plantes sauvages comestibles.
- \* Avantages et limites d'une alimentation crue et cuite

*Possibilité de soirée (21h) : Projection – débat (participation facultative)*

## JOUR 2

### *Matin (9h00)*

- \* Les différents modes de cuisson
- \* Les modes de conservation : techniques / avantages et limites
- \* En pratique : le séchage solaire, la cuisson solaire, la stérilisation,...

### *Repas et pause (12h30 à 13h30)*

### *Après-midi (13h30 à 16h30)*

- \* Graines germées et autre aliments régénérateurs
- \* Les 4 fondements de l'autonomie alimentaire
- \* Présentation et visite : le four à pain à double combustion (Alpaga) en auto-construction

*Bilan du stage (16h30-17h) : avis, retours des participants-es*



## Alter'éco 30

Formations à l'autonomie appliquée

Lieu dit « Le moulin des prêtres » ; 1617 Chemin des canaux ; 30600 Vauvert

Association loi 1901 - SIREN 510 373 574

N° d'enregistrement de déclaration d'organisme de formation : 76 300 41 99 30

## BULLETIN D'ADHÉSION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Commune :

Date de naissance :

Mail :

N° de téléphone (fixe ou portable) :

Je déclare par la présente souhaiter devenir membre de l'association Alter'éco 30.

À ce titre, j'adhère à l'objet de l'association et en accepte les statuts qui sont mis à ma disposition sur le site [www.altereco30.com](http://www.altereco30.com), rubrique « Stages ».

J'ai pris bonne note des droits et des devoirs des membres de l'association, et accepte de verser ma cotisation due pour l'année en cours. Le montant de la cotisation est de 10 euros, payable par chèque (à l'ordre de l'association Alter'éco 30), ou par carte bancaire sur la plateforme « HelloAsso » : <https://www.helloasso.com/associations/alter-eco-30>.

Fait le        /        /        , à

Signature (précédé de la mention « lu et approuvé ») :

*Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant au responsable de l'association.*