

Formation

2014



du 7 au 11 mars à la  
Ferme du Plessis (28)

du 14 au 16 mars à  
Lou Paradou (83)

# Formations sur les forêts nourricières

Deux à quatre jours de formation et  
d'approfondissement pratique



Green Friends

etw France



Martin Crowford dans sa forêt nourricière (source : The Independent)

Une méthode s'appuyant sur la philosophie de la permaculture pour concevoir des écosystèmes nourriciers

## Les forêts nourricières

Les forêts nourricières, remises au goût du jour par la permaculture, faisaient partie de la tradition de nombreuses civilisations en Amérique du nord et du sud, au Maghreb ou encore en Asie du Sud-Est.

La permaculture est née de l'utilisation de la nature comme un modèle pour créer et agencer notre propre habitat. Cette idée s'inspire du fait que la nature étant par définition durable, en parvenant à comprendre comment un écosystème naturel fonctionne, il devient possible d'appliquer cette connaissance pour créer un monde pérenne.

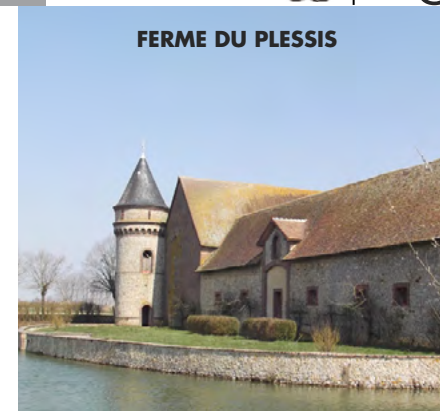
Dans le cas d'une forêt naturelle, celle-ci existe par elle-même et ne nécessite ni pesticides, ni herbicide, ni même engrais. Elle se renouvelle à l'infini, grâce à la diversité des relations bénéfiques existant entre les différents éléments qui la composent.

Une forêt nourricière (ou jardin-forêt) est un jardin qui imite la structure et les interactions de la forêt naturelle et où les espèces implantées sont sources d'un produit valorisable par l'homme (fruits, plantes médicinales, combustibles, engrais, etc.). Outre la réduction des apports extérieurs qui sont nécessaires à sa production, elle permet d'obtenir des rendements surprenants au vu du travail et de la surface investis, car ce sont les processus naturels qui réalisent l'essentiel du travail.

Cette méthode, à la fois ancienne et moderne, nous permet de vivre plus proche de la nature et de ses équilibres.



LOU PARADOU



FERME DU PLESSIS

Deux formations uniques dans les écosites de Lou Paradou et de la Ferme du Plessis

## Les week-ends

Pour découvrir et apprendre cette méthode, deux formations vous sont proposées sur les écosites d'Amma en France :

- A la **Ferme du Plessis**, à Pontgouin (près de Chartres, à 1h15 de Paris) : du vendredi 7 mars 2013 au soir jusqu'au dimanche 10 mars à 17h00. Deux journées complémentaires sont ouvertes le lundi 11 et le mardi 12 mars, pour approfondir des projets concrets portés par les participants.

Contact et inscription: par mail à l'adresse [centreamma@etw-france.org](mailto:centreamma@etw-france.org) ou par téléphone au 02 37 37 44 30 (permanence entre 11h et midi).

- A **Lou Paradou**, à Tourves (près de Brignoles, dans le Var) : du vendredi 14 mars 2013 au soir jusqu'au dimanche 16 mars à 17h00. Contact et inscription : depuis le site internet <http://www.mam-louparadou.org/> ou par téléphone au 09 83 20 16 75.

INSCRIVEZ-VOUS DES MAINTENANT pour l'hébergement et les repas (date limite: 4 jours avant le début de la formation). La participation financière pour les frais d'hébergement et de repas (pension complète) s'élève à **33 € par jour** pour les deux formations, à payer à votre arrivée. Le contenu du week-end est laissé en **donation libre**, pour que chacun puisse contribuer suivant ses moyens.

Plus d'informations sur : <http://www.greenfriends-europe.org/>



**NORBERT FOND,**  
formateur en permaculture  
et spécialiste des forêts  
nourricières

Après des études sur les plantes médicinales option apiculture, Norbert s'est peu à peu spécialisé en permaculture. Il a participé à plusieurs PDC, avec Warren Brush et Geoff Lawton, et à de nombreuses formations (rocket stoves, analyse de site,...) qu'il met en pratique sur son terrain près de St-Etienne. Il a été formé à l'enseignement de la permaculture par Rosemary Morrow. Il a initié et coordonne le projet Primeurs de Vie de GreenFriends et est un spécialiste des forêts nourricières.



Une formation alternant cours théoriques, ateliers interactifs et applications pratiques

# Emploi du temps

Les deux formations comprennent un contenu théorique identique et des ateliers pratiques adaptés aux contextes des deux écosites (mise en place d'une nouvelle forêt nourricière à Lou Paradou et poursuite de la plantation de la forêt nourricière débutée en 2013 à la Ferme du Plessis).

## Vendredi 7 et 14 mars

17h00 | 20h00 Accueil des participants  
 20h00 | 21h00 Dîner  
 21h00 | 22h30 **Soirée de présentation et d'introduction à la permaculture**

## Samedi 8 et 15 mars

6h00 | 7h00 Archana  
 8h00 | 8h30 Petit-déjeuner  
 9h00 | 10h15 **Le concept de forêt nourricière**  
 10h30 | 12h00 **L'observation et l'analyse sectorielle de l'environnement**  
 12h15 | 12h30 Méditation libre  
 12h30 | 14h00 Pause déjeuner  
 14h00 | 15h15 **La préparation du sol et son entretien**  
 15h30 | 17h00 **La fertilité du jardin forêt et la guide des arbres**  
 17h00 | 18h00 Goûter  
 18h15 | 19h30 Bhajans (chants)  
 20h00 | 21h00 Dîner  
 21h00 | 22h30 **Les espèces de l'étage supérieur et leur design au sein de la forêt nourricière**



## Dimanche 9 et 16 mars

6h00 | 7h00 Archana  
 8h00 | 8h30 Petit-déjeuner  
 9h00 | 10h15 **Les espèces de l'étage intermédiaire et leur design au sein de la forêt nourricière**  
 10h30 | 12h00 **Situer les fruitiers et les fixateurs d'azote**  
 12h15 | 12h30 Méditation guidée  
 12h30 | 14h00 Pause déjeuner  
 14h00 | 15h15 **Les espèces de l'étage inférieur et leur design au sein de la forêt nourricière (cours)**  
 15h15 | 16h30 **Atelier pratique**  
 16h30 | 17h00 **Clotûre et retours sur le week-end**

## Lundi 11 et mardi 12 mars

### Dans le cadre de la formation réalisée à la Ferme du Plessis :

Une **session d'approfondissement** suivra le week-end pour vous donner la possibilité de concrétiser vos projets, le lundi 10 et mardi 11 mars.

**Des ateliers pratiques et individualisés vous permettront de travailler avec l'intelligence collective du groupe et l'appui de Norbert Fond pour la conception de votre forêt nourricière.**

Ces ateliers se dérouleront de 9h à 12h et de 14h à 17h durant ces deux journées.

Pour toute information complémentaire : [contact@greenfriends-france.org](mailto:contact@greenfriends-france.org)

DEUX JOURS  
 COMPLEMENTAIRES



Un programme théorique vaste et détaillé, accompagné d'applications concrètes

## Les ateliers

### SOIRÉE DE PRÉSENTATION ET D'INTRODUCTION À LA PERMACULTURE

Le déroulement de la formation et son programme seront brièvement présentés. Seront ensuite abordés l'éthique de la permaculture, ses principes et ses méthodes de conception. Enfin suivront des ateliers ludiques pour faire connaissance avec le groupe.

### LE CONCEPT DE FORÊT NOURRICIÈRE

Dans cette partie, les principes de la forêt nourricière (imitation, succession écologique, ressources locales, etc.) seront détaillés par un cours théorique et des échanges en groupes.

### L'OBSERVATION ET L'ANALYSE SECTORIELLE DE L'ENVIRONNEMENT

Sera abordé le thème de l'observation et de l'analyse de l'environnement (le sol, le climat et microclimat, les différentes énergies en présence sur le terrain, etc.), qui est un préalable indispensable à toute conception en permaculture. Une sortie terrain permettra de concrétiser ces observations et de réaliser une analyse de sol.

### LA PRÉPARATION DU SOL ET SON ENTRETIEN

Différentes techniques, permettant de fertiliser et de préparer le sol en vue de la plantation d'une forêt nourricière, seront présentées. Une application pratique, visant à préparer le terrain pour un agrandissement de la forêt nourricière des écosites en 2015, permettra de se familiariser avec l'une d'entre elle : celle de la culture de pommes de terres sous cartons.



### LA FERTILITÉ AU JARDIN FORÊT ET LA GUILDE DES ARBRES

Seront ici étudiés les besoins nutritionnels d'une forêt nourricière et les méthodes à mettre en œuvre afin de la rendre «auto fertile». La question de l'agencement et de l'harmonisation des plantes entre elles, dans le but de limiter le développement des ravageurs et maladies, sera également abordée.

### LES ESPÈCES DE L'ÉTAGE SUPÉRIEUR ET LEUR DESIGN AU SEIN DE LA FORÊT NOURRICIÈRE

Les espèces les plus répandues dans la canopée et les techniques utilisées pour les placer de manière optimale dans le jardin forestier, prenant en compte les besoins en luminosité des étages inférieurs, seront présentées.

### LES ESPÈCES DE L'ÉTAGE INTERMÉDIAIRE ET LEUR DESIGN AU SEIN DE LA FORÊT NOURRICIÈRE

Seront ici abordés les arbustes capables de supporter un peu d'ombre tout en donnant des fruits, ainsi que la manière de les placer au sein du jardin forêt.

### SITUER LES FRUITIERS ET LES FIXATEURS D'AZOTE

Durant cet atelier, nous appliquerons la technique consistant à positionner, sur un plan à l'échelle, les arbres pré-existants et les espèces sélectionnées à ajouter. Les observations de terrain et les interactions entre les différentes plantes devront être prises en compte.

### LES ESPÈCES DE L'ÉTAGE INFÉRIEUR ET LEUR DESIGN AU SEIN DE LA FORÊT NOURRICIÈRE

Ici seront présentées les plantes vivaces à feuilles, les racines, les fruits, ainsi que les champignons que l'on peut rencontrer au niveau du sol et qui supportent bien l'ombre, permettant d'obtenir une récolte ou de protéger le sol afin de conserver sa fertilité. Nous verrons comment les placer au mieux dans la forêt nourricière.

### ATELIER PRATIQUE

Dans le cas de la formation se déroulant à la Ferme du Plessis, cet atelier pratique consistera en la plantation de l'étage inférieur et du semi couvre-sol sur une partie de la forêt nourricière en cours d'installation. De plus, les arbres et arbustes décédés après leur mise en place l'an passé seront remplacés, et les fixateurs d'azote de l'étage intermédiaire seront implantés.

Durant la formation se déroulant à Lou Paradou, l'implantation d'une nouvelle forêt nourricière sera réalisée. Les arbres des étages supérieur et intermédiaire, ainsi que les espèces de l'étage inférieur et les couvre-sols, seront installés sur une portion de la parcelle qui lui sera dédiée.

LOU PARADOU

FERME DU PLESSIS



OBSERVER  
AUTONOMIE

# PERMACULTURE

HARMONIE  
COMMUNAUTÉ

PARTAGER

INTELLIGENCE  
INSPIRANT

SOUTENABLE

BIENVEILLANCE NATURE PRATIQUE

FORÊTS

# GRANDIR

ÉCOLOGIQUE

CONCEVOIR



# FRUITS

BONHEUR  
ENGAGEMENT



SERVICE

OBSERVATION

RESPECT

AMOUR

UNITÉ

COMPASSION

EXPERIMENTATION

# AMMA



PRENDRE SOIN



CRÉATIVITÉ

