



Association *Liens, Enseignements, Sens et Autonomie*

Le Village 05300 Éourres

04 92 49 65 93

contact@asso-lesa.com

www.sens-et-autonomie.com

n°siret: 500 169 339 00016

déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93 05 00691 05  
auprès du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur

## Programme de la formation-découverte *Sens et Autonomie*

### Présentation et détermination des objectifs de la formation

La formation-découverte *Sens et Autonomie* comprend **389 heures**.

Elle propose aux participants de découvrir des métiers et des savoir-faire dans les domaines de la biodiversité domestique, de l'éco-construction, et de l'artisanat avant de se lancer dans un (nouveau) projet socioprofessionnel, ou de compléter une formation classique.

Cette action de formation vise ainsi à :

- susciter des vocations à des adultes qui cherchent à se reconvertir
- faire découvrir des métiers basés sur des techniques en passe d'être abandonnées, en permettant donc de participer à la conservation et à la transmission de savoir-faire oubliés
- répondre à une volonté de préserver la planète (en utilisant des matériaux qui consomment moins d'énergie par exemple, ou encore de développer des activités localement ...)

À ce titre, notre action de formation offre à chaque stagiaire, un suivi personnalisé afin de l'aider à y voir plus clair dans son projet de vie.

### 1. Pré requis

Pour s'inscrire à cette formation-découverte, il suffit d'envoyer les 5 documents suivants: une **lettre de motivation**, une ébauche de projet, un **CV**, une lettre expliquant les liens entre les compétences qu'on veut acquérir et son projet, ainsi qu'un document à remplir intitulé "liste de compétences".

Sur base de ce dossier, l'équipe pédagogique valide ou non l'inscription en fonction des motivations de la personne intéressée par la formation, et de ses compétences de base (une personne qui aurait déjà beaucoup de compétences parmi celles proposées dans Sens et Autonomie pourrait perdre son temps en s'inscrivant à cette formation-découverte).

Quand l'inscription est validée, des documents administratifs et pédagogiques sont remis : l'emploi du temps de la formation, le présent programme de formation, un livret évolutif des compétences, et un recueil comprenant des fiches techniques accompagnant les ateliers pratiques dispensés. Le premier jour de formation, chaque apprenant récupère de la documentation sur les différents sujets abordés sur une clé USB de 8GB qu'il doit apporter.

### 2. Public visé

La formation s'adresse à un public désirant découvrir et pratiquer des savoir-faire en écoconstruction et en biodiversité domestique, leur permettant plus d'autonomie.

Notre public se distingue quelque peu par leurs motivations. Ce sont:

- des adultes qui veulent quitter la ville pour la campagne et qui doivent dès lors se réorienter professionnellement
- des personnes qui veulent quitter le salariat pour une position d'entrepreneur et de créateur de leur activité
- des personnes qui, à cause de difficultés diverses, n'ont pas l'envie d'exercer le même métier toute leur vie
- des jeunes qui ne trouvent pas (ou de moins jeunes qui ne trouvent plus) de travail dans le domaine

- pour lequel ils ont été formés
- des techniciens ou artisans voulant élargir leur domaine de compétences à des domaines plus respectueux de l'environnement

### 3. Contenu de la formation et objectifs déterminés pour chaque contenu

#### 3.1. Les ateliers pratiques et théoriques **348h**

##### 3.1.1. Découverte de savoir-faire dans le domaine de la biodiversité domestique **125h**

3.1.1.1. Découverte de la permaculture et de savoir-faire agroécologiques **54h** formateurs :  
Emmanuelle Philippo, Sophie Anselin, Yves Willaert

- être capable de comprendre les enjeux de la permaculture
- être capable de comprendre la culture sur butte
- être capable de mettre en place une butte
- être capable d'utiliser et de comprendre le fonctionnement et les enjeux du compost
- être capable d'utiliser et de comprendre le fonctionnement et les enjeux des toilettes sèches
- être capable de fabriquer des purins de plante et de connaître leurs usages
- être capable de comprendre les raisons des associations de légumes
- être capable de comprendre le système de rotation des cultures
- être capable de conserver des légumes avec la lactofermentation
- être capable de récolter et de conserver des graines

3.1.1.2. Autour des fruitiers et des techniques de pépiniéristerie **35h** formateur : M. Philippo

- être capable de repérer des greffons
- être capable de récolter des greffons
- être capable de conserver des greffons
- être capable de reconnaître les bons porte-greffes
- être capable d'utiliser les bons porte-greffes
- être capable de déplacer des porte-greffes
- être capable de planter des arbres/arbustes
- être capable de pratiquer le semis de fruitier
- être capable de pratiquer la greffe en fente
- être capable de pratiquer la greffe en couronne
- être capable de bouturer des fruitiers qui se bouturent facilement
- être capable de bouturer des agrumes
- être capable de fabriquer de l'hormone de bouturage

3.1.1.3. Découverte de savoir-faire autour des plantes sauvages **36h** formatrice :  
Emmanuelle Philippo

- être capable d'identifier des plantes sauvages, de les sécher et de conserver ces plantes sèches
- être capable de présenter les principales propriétés thérapeutiques des plantes identifiées
- être capable de préparer : infusion, décoction, macération, baume et alcoolature
- être capable de définir les thérapeutiques utilisant les plantes (phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, homéopathie ...)
- être capable de présenter des produits naturels que l'on peut utiliser en cas d'urgence (piqûre, brûlure, ...)
- être capable de présenter le principe de fonctionnement d'un distillateur et d'en utiliser un
- être capable de cuisiner des plantes sauvages

### 3.1.2. Découverte de métiers et de savoir-faire dans le domaine de l'éco-construction 182h

formateurs : Michel Philippo et Laurent Rivière

- être capable de connaître les ingrédients à utiliser pour une peinture naturelle et d'appliquer une recette avec succès
- être capable de restituer les qualités et les défauts de 5 types de fondations qui n'utilisent pas le ciment (pneus, pilotis, lit de sable, cyclopéenne, pierre sèche)
- être capable de cueillir et de poser du chaume sur un toit
- être capable d'expliquer les étapes de la construction d'une charpente
- être capable de séparer l'argile du reste de la terre
- connaître les avantages et les inconvénients de la terre en construction
- être capable de polymériser de l'argile pour améliorer la résistance mécanique de l'enduit fait avec cette argile
- être capable de réussir esthétiquement un enduit en terre
- être capable d'améliorer la résistance à l'eau d'un enduit en terre
- être capable de tester une terre aux normes des règles professionnelles afin de l'appliquer en construction (mélanges précis en fonction de la composition d'une terre locale)
- être capable de préparer un support d'enduit en fonction des pathologies qui pourraient intervenir sur certains matériaux
- avoir quelques rudiments de pratique de pose d'enduits
- connaître les différents mélanges utilisés dans la construction d'un four à pain en terre crue, un poêle de masse, un sol en terre, une cloison terre-paille
- connaître le mélange pour réaliser une patine, une peinture, un béton d'argile, une couche isolante, un enduit réfractaire, une brique de terre crue et du pisé
- connaître les avantages et les inconvénients de la paille en construction
- connaître les principales règles professionnelles qu'il faut respecter quand on construit en paille (avoir 60 % au test)
- avoir quelques rudiments de pratique de construction d'une ossature en bois qui va accueillir des ballots de paille dans une construction
- avoir quelques rudiments de pratique de pose de ballots de paille en construction
- être capable de découper un ballot de paille et de faire le nœud adéquat

### 3.1.3. Découverte de métiers et de savoir-faire dans le domaine de l'artisanat 41h

- être capable de confectionner un panier en vannerie formateur : Hugues-Mircea Paillet
- être capable de fabriquer un petit meuble en bois de récupération formatrice : Michel Philippo

## 3.2. Le bloc pédagogique 37h

Il s'agit d'entretiens individuels et collectifs permettant à l'équipe de formateurs d'évaluer l'évolution des apprenants en terme de compétences (acquises complètement, acquises partiellement, non acquises) pour chaque savoir-faire. Dans ce bloc, sont compris également : un atelier au cours duquel on présente la théorie de plusieurs petits ateliers dispensés par d'anciens apprenants, et des \*ateliers animés par les apprenants.

*\* Il s'agit pour chaque apprenant d'animer un atelier de ±2h. Pour l'apprenant-animateur, il s'agit d'une expérience enrichissante, tant du point de vue pédagogique que du fait qu'il se plonge ainsi sans formateur dans un thème en rapport avec l'autonomie. Il s'aperçoit alors qu'on peut facilement se lancer seul dans certains domaines, faire soi-même en suivant une fiche technique, ... ce qui peut lui donner confiance en lui pour continuer d'expérimenter d'autres savoir-faire en toute autonomie. Il peut aussi s'agir d'un savoir-faire que l'on maîtrise déjà et que l'on veut transmettre. Et pour les apprenants qui participent à cet atelier, c'est*

*sympa de soutenir celui qui anime et qui n'est pas forcément à l'aise et/ou qui a envie de partager, et c'est intéressant d'apprendre encore de nouveaux savoir-faire.*

Des compétences supplémentaires, d'ordre pédagogique, sont ainsi évaluées:

- être capable de comprendre, afin de les mettre en pratique en autonomie par la suite, des fiches techniques
- être capable d'animer un atelier de ce type

### 3.3. Les entretiens individuels autour du projet ou d'un objectif 4h

- être capable de formuler un objectif
- être capable de formuler des stratégies/créer des outils pour atteindre cet objectif
- être capable d'identifier l'état actuel de mes connaissances et compétences qui vont pouvoir m'aider à atteindre cet objectif
- être capable d'évaluer ce qui me manque pour atteindre cet objectif
- (être capable d'envisager les connaissances et compétences que je vais pouvoir acquérir grâce à *Sens et Autonomie*, et qui vont pouvoir m'aider à atteindre cet objectif)

## 4. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

### *Pour les ateliers pratiques*

Animé par un formateur qui en a les compétences, chaque atelier pratique se déroule en deux temps: un temps de présentation théorique avec fiche technique et un temps de démonstration à l'issue de laquelle une mise en pratique avec le matériel adapté permet à chaque stagiaire d'intégrer ce qui a été transmis par le formateur.

### *Pour le suivi "projet/objectif" avec chaque stagiaire*

Nous travaillons avec lui le projet qu'il a l'intention de mettre en place par la suite. Nous nous servons pour cela de différents outils qui aident le stagiaire à y voir plus clair, et à concrétiser progressivement son projet, afin qu'à l'issue de l'action de formation "Sens et Autonomie", il puisse avoir des pistes objectives sur lesquelles se lancer (nouvelle formation, création d'une auto-entreprise, reprise de son ancien travail à temps partiel afin de créer autre chose à côté, ...). Ces entretiens individuels permettent par ailleurs de travailler sur tout type d'objectif ; il n'est donc pas obligatoire de travailler sur un projet de vie (où vais-je m'installer ?, quel type d'activités vais-je mener ? ...), on peut également travailler sur sa difficulté à prendre la parole en public, ou encore sur son manque d'organisation, ...

## 5. Modalités de contrôle des connaissances (savoirs) ou des compétences (savoir-faire), et appréciation des résultats

Les acquisitions de connaissances ayant comme seul but de mettre en œuvre des compétences techniques, tant au niveau des ateliers découvertes de métiers, que de la construction du projet, nous évaluons dans la mise en pratique.

### Modalités de contrôle des compétences:

Pour les ateliers pratiques, une vérification a lieu auprès de chaque stagiaire au moment de la mise en pratique. Si une technique n'est pas maîtrisée, le formateur peut alors demander à l'apprenant de recommencer une manœuvre, ou lui demander de la refaire seul en lui prouvant ultérieurement que la compétence a été acquise (selon un horaire qu'ils fixent entre eux).

- **Concernant plus spécifiquement la découverte de savoir-faire dans le domaine de la biodiversité domestique**

### *Autour de la permaculture et des savoir-faire agroécologiques*

Chaque apprenant participe à la préparation d'une butte, à la récupération et conservation de graines, et à la préparation d'un produit lactofermenté. Le formateur vérifie les compétences pendant la pratique et par

un échange régulier avec chaque apprenant pendant les parties théoriques.

### ***Autour des fruitiers et des techniques de pépiniéristerie***

Afin d'évaluer les compétences décrites pour cet atelier découverte métier, chaque apprenant doit repartir avec des arbres greffés selon les 2 méthodes, des arbres bouturés dont au moins un agrume et un prunus, quelques marcottes sevrées du pied-mère, et des semis pour pratiquer des greffes ultérieurement.

### ***Découverte de savoir-faire autour de la cueillette de plantes sauvages***

Afin d'évaluer les compétences décrites dans ces ateliers, les apprenants devront récolter, sécher et conserver au moins 1 plante sauvage locale au choix parmi les plantes découvertes, réaliser 1 macération, 1 pommade, de l'hydrolat et de l'huile essentielle et cuisiner au moins deux sortes de plantes sauvages.

- **Concernant plus spécifiquement la découverte de savoir-faire dans le domaine de l'éco-construction**

Afin d'évaluer les compétences dans ce domaine, chaque apprenant doit réaliser un petit lavabo en tadelakt, et décorer par une peinture naturelle, un objet de son choix.

Pour les autres ateliers construction: chaume, terre et paille, ... une vérification a lieu auprès de chaque apprenant au moment de la mise en pratique. Si une technique n'est pas maîtrisée, le formateur peut alors demander à l'apprenant de recommencer une manœuvre et, selon le temps qu'il reste, lui demander de la refaire seul en lui prouvant ultérieurement que la compétence a été acquise (selon un horaire qu'ils fixent entre eux).

- **Concernant plus spécifiquement la découverte de savoir-faire dans le domaine de l'artisanat**

Afin d'évaluer les compétences décrites pour cet atelier découverte métier, chaque apprenant doit réaliser un panier en vannerie et un petit meuble en bois.

- **Concernant l'élaboration du projet/ l'atteinte de l'objectif**

Afin d'évaluer l'évolution de chaque apprenant dans l'élaboration de son projet, il devra avoir travaillé sur des outils concrets validés lors des entretiens. Si il a choisi de travailler sur un objectif, ce dernier devra avoir été atteint.

À la fin de l'action de formation, **une attestation de fin de formation** est délivrée aux conditions suivantes:

- avoir participé à + de 80 % des ateliers
- avoir réalisé 90% des productions demandées

Nous vérifions les apprentissages en situation et grâce à la réalisation. Nous demandons un engagement de résultat. Nous communiquons nos appréciations en situation.

Nous ne délivrons une attestation de participation au stage que si les capacités techniques sont acquises.