

Françoise Philidet

Née le 13 juin 1948 à St Etienne 42

Formation et parcours professionnel :



- ♦ juin 1971 : Maîtrise de Lettres Classiques et Licence d'histoire à l'Université des Sciences humaines à Lyon
- ♦ juin 1972 : CAPES (Certificat d'aptitude à l'enseignement secondaire) de Lettres Classiques
- ♦ 1973 à 1978 : Enseignante de Lettres en collège et lycée
- ♦ 1979 à fin 2001 :
 - ⇒ Création et exploitation d'une ferme en biodynamie
 - ⇒ Création et exploitation d'un gîte pour adultes et enfants
 - ⇒ Animations nature, puis, à partir de 1992, organisation de week-ends et de journées d'initiation à la connaissance des plantes sauvages, suite à différentes formations :
 - 1988 à 1992 : Formation à l'Ecole lyonnaise de plantes médicinales. Obtention du diplôme d'herbaliste
 - avril-mai 1992 : Participation à un stage « d'animateur nature » avec l'association Croq'Nature
 - printemps-automne 1993 : Formation et obtention du BAFA dans le cadre de l'association Accueil Paysan
 - ⇒ 1995 : Organisation, en tant que responsable, d'un BAFA pour les paysans accueillant des enfants sur leur ferme et dans leur environnement, dans le cadre de « Accueil paysan »
- ♦ Depuis 2002 : Formatrice (salariée) de l'association Calenduline (siège social en Savoie) qui a pour objet la transmission des savoirs concernant les plantes sauvages, sous forme de stages, ateliers, formations.... (Sites calenduline.free.fr et calenduline.unblog.fr)
 - ⇒ Conception et animation d'une formation sur les plantes sauvages sur trois ans (et quatrième année perfectionnement sous forme de séminaires) à raison d'un WE par saison. Cette formation se déroule en continu depuis 2002, une ou plusieurs nouvelles promotions débutant chaque année, dans 3 régions (Savoie, Midi, Loire).
 - ⇒ Organisation de rencontres et voyages à but botanique et ethnobotanique (Savoie, Hérault, Bretagne...)

Formation sur 3 ans

Découvrir par une botanique vivante les lois universelles qui régissent la nature

Reconnaître les propriétés des plantes pour pouvoir les utiliser sous diverses formes

Approfondir les relations entre le corps humain les plantes, les saisons, le cosmos

Voir programme en annexe

- ⇒ Multiples conférences à Albertville, Conflans, St Jean de Maurienne (les soins de saison avec les plantes), St Michel de Maurienne (aromathérapie), Les Hurtières (plantes ou les baies comestibles), pour l'association de radiesthésie à Chambéry (deux fois pour), Le Bourget du Lac (Manifestation « les plantes en fête » ...
- ⇒ Intervenante au Congrès international des Homéopathes Unicistes, sur le thème : La camomille matricaire : son caractère, ses utilisations (2006)
- ⇒ Depuis 2007 : conception et animation d'une formation « Diététique et santé, connaissance des produits » dans le cadre de la formation professionnelle, pour les employés de la chaîne de magasins SATORIZ (voir programme en annexe)

Autres activités :

- ⇒ Création d'une association sur la santé (Groupe-Santé) sur Albertville (73), puis présidente pendant 2 ans
- ⇒ -Présidente de l'association « Accueil Paysan Savoie » pendant 2 ans
- ⇒ Animatrice de l'association CEP Savoie dans le cadre de Peuple et Culture Isère pendant 3 ans
- ⇒ Alphabétisation d'ouvriers étrangers dans le cadre du GRETA,
- ⇒ Participation à la création d'un lieu d'accueil-nature et de formation sur l'Ecologie à Olargues, dans l'Hérault
- ⇒ Participation à la création d'un jardin botanique
- ⇒ Réalisation d'un ouvrage : « Au fil des saisons, se soigner avec les plantes » édité pour la première fois en 2002
- ⇒ Réalisation d'une publication collective : « Contes en arc en ciel », éditée à l'automne 2008. Présentation contée de 7 plantes

Annexes

Programme de la formation sur 3 ans de Calenduline

Programme de la formation professionnelle pour Satoriz

Contact

06 18 42 32 33

f.philidet@nolog-org calenduline@laposte.net

hameau de Pradels 34390 SAINT VINCENT D'OLARGUES

Site web Calenduline : calenduline.free.fr – Blog : calenduline.unblog



FORMATION CALENDULINE en 3 ans

Conception et animation : Françoise Philidet

*Découvrir par une botanique vivante les lois universelles qui régissent la nature
Reconnaître les propriétés des plantes pour pouvoir les utiliser sous diverses formes
Approfondir les relations entre le corps humain les plantes, les saisons, le cosmos*

1ère année

1.1 Accueillir l'automne avec les plantes de la respiration

Qu'est-ce qu'une plante ?

Notions de base de botanique et de phytothérapie

2.1 Préparer l'hiver avec les plantes du rein

Découverte de l'évolution du monde végétal.

Les « premières » plantes

3.1 Le printemps et les plantes de la digestion :

estomac, foie

Découverte des conifères

4.1 L'été et la circulation du sang

Les plantes à fleurs : mono et dicotylédones

2ème année

2.1 La peau et les intestins

Découverte des fruits et des graines

2.2 Le squelette et les articulations, douleurs, rhumatismes

le monde des arbres

2.3 Le système nerveux

Le sommeil, la dépression

les plantes toxiques

2.4 Les glandes endocrines : puberté, règles, ménopause, andropause

Reconnaître les principales familles de plantes



3ème année

3.1 l'élément EAU

Les plantes de l'eau
Circulation des liquides dans le corps
Soins des oreilles

3.2 l'élément TERRE

Le minéral , les plantes liées à la terre
Consolider le corps, Soins des dents et des cheveux

3.3 l'élément AIR

Stimuler la vitalité
Soins des voies nasales
Initiation à l'aromathérapie

3.4 l'élément FEU

Les plantes de la chaleur et de la lumière
Soins des yeux
Initiation aux Fleurs de Bach



FORMATION DES EMPLOYES DES MAGASINS SATORIZ Année 2008

INTITULE DE LA FORMATION : « Connaissance des produits des magasins »

PUBLIC VISE :

Les employés des différents magasins

COMPETENCES A ACQUERIR :

Connaître les produits alimentaires proposés dans les magasins - notamment les produits qui ne sont pas de consommation courante (algues, tamari, laits végétaux, ...), connaître leurs utilisations et la façon de les cuisiner

Comprendre les modes de fabrication des produits et ce qui en fait la spécificité et qualité

Savoir répondre aux clients dans des cas particuliers ex : régime sans gluten

Acquérir des notions de diététique afin de pouvoir conseiller les clients

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Connaissances théoriques par exposés, documents écrits, montages audio-visuels

Mise en pratique : réalisation de préparations simples à partir des produits

ENCADREMENT :

Formatrice de l'association Calenduline : Françoise Philidet

SUIVI ET EVALUATION :

Les participants n'étant pas les mêmes d'une journée de formation à l'autre, il est fait une évaluation orale à chaque session

Un questionnaire sera envoyé à chaque stagiaire en fin de formation

DUREE :

13 journées

LIEU :

La formation a lieu dans les locaux de SATODISTRI à Ste Hélène-sur-Isère , mais peut être délocalisée suivant les besoins, après accord avec Satoriz

TARIFS :

700€ HTx 13J=9100€ + frais de déplacement



PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION :

19 FEVRIER :

Réflexions générales sur l'alimentation et présentation des différentes écoles de diététique

Masson, Montigny, Shelton, crudivorisme, végétarisme et végétalisme etc....

Ex : un menu macrobiotique

4 MARS :

Les céréales et le pain

Présentation de la boulangerie Des Bauges qui produit le pain des magasins Satoriz

Types de farines, qualités, problèmes liés au gluten

15 AVRIL :

Les soins naturels

Argile, charbon végétal, vitamines naturelles, jus de plantes, produits spécifiques

ex : élixirs, baumes....vendus en magasin

29 AVRIL :

Les plantes sauvages comestibles et les graines germées

Intérêt nutritionnel et reconnaissance des plantes sauvages

Intérêt nutritionnel et fabrication des graines germées

Exemples de préparations

27 MAI :

Soin de la peau et des cheveux

Rôle physiologique de la peau et des cheveux

Danger des produits à base de chimie

Soins naturels de la peau : crèmes, anti-rides, protection solaire, shampooings.

3 JUIN

Les huiles

Rôle des acides gras dans la santé

Acides gras saturés et insaturés

Comment utiliser les huiles dans la cuisine

24 et 25 JUIN

Plantes médicinales et aromatiques

La législation

Intérêt et utilisation des plantes pour la santé

Reconnaissance de plantes majeures sur le terrain

Les modes d'utilisation : tisanes, extraits alcoolisés, huiles, pommades ...

Notions sur les huiles essentielles et les fleurs de Bach



Ex de préparations et d'utilisations

23 SEPTEMBRE

Les protéines animales et végétales :

Rôle des protéines pour l'homme

Qualités et quantités nécessaires

Les protéines végétales : inconvénients et avantages

Modes de préparation

7 OCTOBRE :

Les sucres et les produits de la ruche

Qu'est-ce qu'un sucre ?

Les différents sucres , intérêt du sucre complet

Miel, pollen propolis, gelée royale

21 OCTOBRE

Lacto-fermentation et conserves

Intérêt nutritionnel, préparation et utilisation des lactofermentés

Conserves au naturel

Modes de conservation et de cuisson les meilleurs pour la santé

18 NOVEMBRE

Sel et produits de la mer

Sel raffiné et sel complet

Les algues : intérêt nutritionnel et modes de préparation des différentes algues

2 DECEMBRE

Epices et condiments

Rôle des épices dans la santé

Comment les utiliser ?

Intérêt des différents épices vendues en magasins