PERMACULTURE, ÉCOCULTURE

PERMACULTURE HUMAINE

ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

PROGRAMME 2023

Nous proposons à la Ferme du Bec Hellouin des formations en écoculture, énergies renouvelables et permaculture humaine.

Cherchons ensemble des solutions pour habiter durablement la Terre !

La Ferme biologique du Bec Hellouin est l'un des lieux
où s'invente l'agriculture de demain.

POURQUOI SE FORMER À LA FERME DU BEC HELLOUIN ?

La permaculture est une approche profondément novatrice qui s'inspire du fonctionnement des écosystèmes naturels pour concevoir des installations humaines harmonieuses et durables. Elle repose sur 3 piliers éthiques : prendre soin de la Terre et des êtres humains, partager équitablement. C'est pourquoi nos formations s'intéressent tant au bien-être de la nature qu'à celui des personnes. Nous sommes la nature ! Ce dossier présente d'abord nos formations en Ecoculture, puis la formation Ecologie intérieure.

« La ferme de Charles et Perrine le démontre sur chaque mètre carré : ils créent des solutions. Le Bec Hellouin est le plus bel exemple que j'ai vu d'un maraîchage permaculturel professionnel qui va bien plus loin que la norme... La ferme est une sorte de Nations Unies de toutes les plus belles idées d'agriculture durable. »

Eliot COLEMAN
maraîcher aux USA, auteur

Sommaire

FORMATIONS EN ÉCOCULTURE

Introduction à la permaculture et à l'écoculture 12

Jardinier-maraîcher permaculturel 15

Concevoir et gérer une microferme résiliente 27

L'autonomie énergétique d'une microferme
Le vent, le soleil et le bois : construction d'une éolienne ... 39

FORMATIONS EN PERMACULTURE HUMAINE

Niveau 1 : Guérir stress et anxiété
par le toucher et le yoga 45

Niveau 2 : Cultiver la joie
par le toucher et le yoga 58

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Hébergement 64

Inscription 65

Les formateurs 66

Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin 74

Description des lieux et organisation des séjours 76

Accès 80

Petit clin d'œil amical : malgré notre profond respect des genres et des différentes orientations, afin de ne pas alourdir le texte de ce dossier, le choix a été fait de ne pas opter pour l'écriture inclusive.

DES FORMATIONS EN ECOCULTURE 100 % EFFICACES

L'écoculture est une agriculture qui prend la nature pour modèle et intègre les concepts de la permaculture. La méthode de la Ferme du Bec Hellouin associe le design permaculturel à des pratiques d'agriculture naturelle traditionnelles, des techniques de micro-maraîchage éprouvées et des données issues des dernières découvertes scientifiques. A ces concepts et techniques s'ajoute une gamme d'outils manuels innovants qui permettent de produire autant de légumes par heure travaillée qu'avec un tracteur, à des coûts inférieurs. Cette méthode rend possible une micro-agriculture sans pétrole, réalisée sur une très petite surface intensément cultivée, ce qui libère de l'espace pour créer un agroécosystème diversifié pouvant accueillir des arbres fruitiers, des animaux, des mares et des haies, un éco-habitat... Une microferme ainsi conçue gagne en

autofertilité, en résilience, en productivité, tout en constituant un puits de carbone et une réserve de biodiversité.

« Seuls les vrais praticiens, ceux qui ont les mains dans l'humus, sont capables d'offrir la synthèse éclectique que l'on peut découvrir dans la microferme du Bec Hellouin, associant le meilleur de toutes les traditions de guérison de la terre et le meilleur de la technologie. »

Joël SALATIN,
agriculteur aux USA, auteur

Cette approche permet de concilier des exigences de productivité et de performance économique et des exigences éthiques, chaque microferme contribuant, à sa mesure, à régénérer la biosphère.
Les stagiaires bénéficient de la richesse exceptionnelle du contexte de la Ferme du Bec Hellouin, où paysans et chercheurs coopèrent tout au long de l'année. Les enseignements et les apprentissages se fondent sur des pratiques qui ont révélé leur efficacité.
Nos formations alternent théorie et pratique. Les journées sont denses et conviviales. Chaque stage est l'occasion de se connecter à un réseau de personnes engagées dans une démarche de transition.

Témoignage de Dominique :

Je suis arrivée au stage «microferme» avec un rêve et en suis repartie avec un projet bien plus ancré dans la réalité, munie d'informations et d'outils très concrets pour mener ce projet à bien.

NOTRE OBJECTIF : VOUS DONNER DES OUTILS POUR RÉUSSIR VOTRE PROJET

L'écoculture développée au Bec Hellouin se fonde sur une connaissance approfondie de la nature. C'est une approche low-tech, mais intensive en connaissances, en observations, en conception. Pour créer votre ferme, vous n'aurez pas besoin de gros investissements dans le machinisme agricole : c'est en vous-même qu'il faudra investir.

Témoignage de Christine, agricultrice :

Ce qui me frappe lorsque je viens à la ferme du Bec, c'est le point commun entre les participants... Leur grande envie d'apprendre, de partager et leur capacité à communiquer.

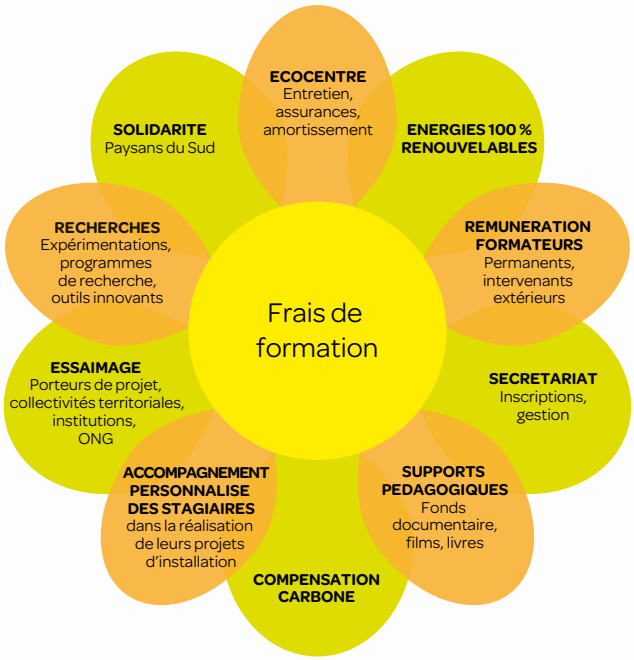
Cela me bouscule... et cela m'inspire.
Nous (les familles d'agriculteurs) sommes actuellement très exposés... décriés.
Sommes-nous capables de nourrir le monde ?
Oui.
Sommes-nous capables de soigner la terre et nourrir les hommes ?
Non.
Sommes-nous responsables ?
Oui.
Sommes-nous les seuls responsables ?
Comment dégager un revenu suffisant tout en respectant la nature ? Tel est l'enjeu.
Venir à la ferme du Bec, c'est se donner le droit de rêver !
C'est la possibilité d'appréhender la nature en combinant plusieurs nécessités... Respecter la nature, produire sainement, dégager un revenu décent.
C'est rencontrer toutes sortes de personnes qui partagent les mêmes rêves, stagiaires de tous horizons et formateurs très compétents.

Une formation de plusieurs jours, dans laquelle nous vous proposons la synthèse de près de deux décennies de recherches et d'expérimentations, peut vous éviter des années de tâtonnements. Notre intention est de vous faire gagner du temps dans la réalisation de votre projet en vous permettant d'implanter plus vite et plus efficacement votre microferme. Vous serez en capacité de mieux choisir votre terrain et les équipements nécessaires. Vous pourrez également éviter bien des dépenses inutiles et atteindre plus rapidement une production rentable.

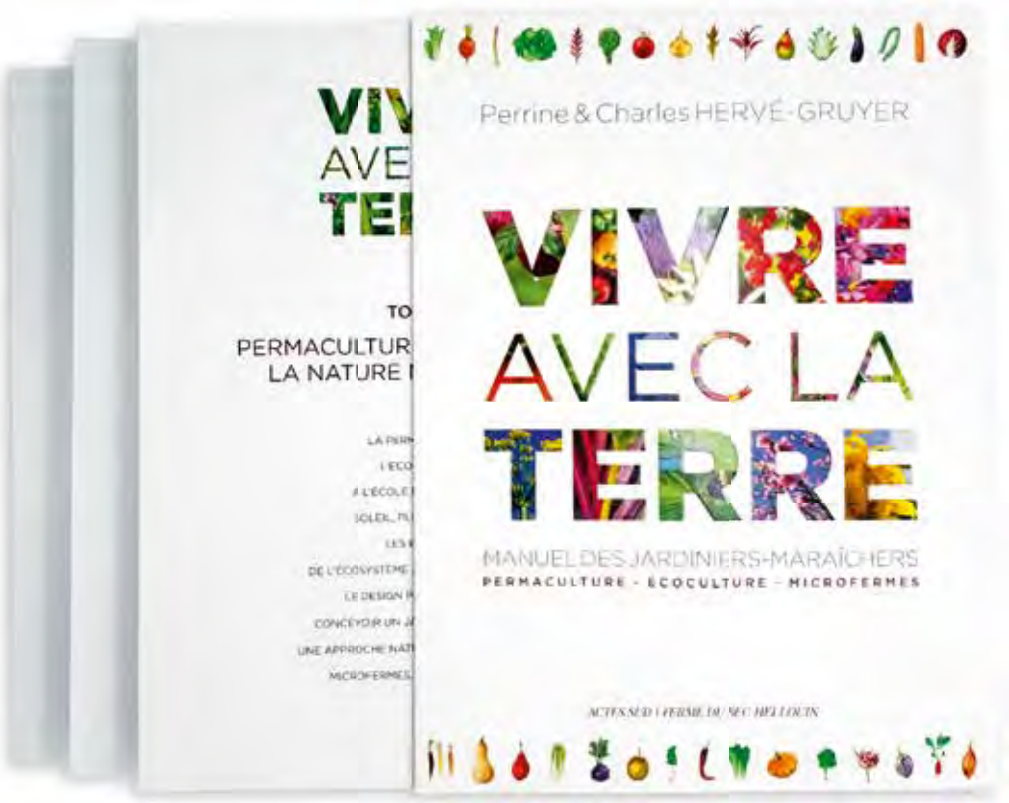
Nous vous suggérons, pour préparer votre venue, la lecture des livres de Perrine et Charles HERVE-GRUYER, ainsi que celle du rapport final de l'étude « **Maraîchage biologique permaculturel et performance économique** », et le visionnage de nos vidéos pédagogiques sur le site **www.fermedubec.com.**

VOTRE PARTICIPATION AUX FRAIS

Nos formations ont un coût plus élevé que la plupart des formations en permaculture. Cela s'explique par le nombre élevé d'expériences conduites sur le site de la Ferme du Bec Hellouin, que vous pourrez découvrir lors de votre venue : 3 forêts-jardins, toutes les formes d'agroforesterie dont des jardins de bois, serre bioclimatique, cultures de blé jardiné, pâturage holistique... Votre participation aux frais contribue également à financer les programmes de recherches scientifiques qui se déroulent sur la ferme. Nous cherchons à pousser loin la cohérence : énergies renouvelables, compensation carbone, solidarité Nord-Sud (50 000 arbres ont pu être plantés à Madagascar grâce aux ventes de « Vivre avec la Terre »...). Nous avons pu constater chaque année que les stagiaires sont les premiers bénéficiaires de tous ces travaux poursuivis depuis 2003. La ferme est probablement l'un des lieux au monde où sont concentrés le plus grand nombre d'expériences de terrain et de recherches en permaculture et écoculture. Nos formations ne sont pas éligibles au compte personnel de formation, sauf pour les agriculteurs (VIVEA).



Perrine & Charles HERVÉ-GRUYER



“Plus encore qu’un manuel, ce livre se veut un hommage à la beauté du monde, à son harmonie.”
Loïc Mangin, *Pour la science*

“La permaculture en chef-d’œuvre. Le livre *Vivre avec la Terre* est une immensité, le continent oublié de tant de savoirs oubliés mais prodigieux.”
Fabrice Nicolino, *Charlie Hebdo*

“Ouvrage exceptionnel. Une somme, un pavé, un travail énorme.”
Laure de Hesselle, *Imagine demain le monde*

ACTES SUD
Communiqué de presse

RELATIONS PRESSE :
Régine Le Meur
05 62 66 94 63
06 63 90 56 06
r.lemeur@actes-sud.fr

assistée de Camille Seube
01 55 42 14 40
c.seube@actes-sud.fr

ACTES SUD
SERVICE DE LA COMMUNICATION
18, rue Séguier, 75006 Paris
Tél. 01 55 42 63 00 Fax 01 55 42 63 01
communication@actes-sud.fr
www.actes-sud.fr

PERRINE ET CHARLES HERVÉ-GRUYER

Permaculture

Guérir la Terre, nourrir les Hommes

EN LIBRAIRIE LE 10 SEPTEMBRE 2014

En 2004, Perrine et Charles Hervé-Gruyer créent la ferme du Bec Hellouin, en Haute-Normandie. Cette ferme prend rapidement une trajectoire étonnante, à tel point qu'elle fait aujourd'hui référence en matière d'agriculture naturelle et attire des visiteurs du monde entier.

Permaculture, Guérir la Terre, nourrir les Hommes est le récit d'une aventure humaine, celle d'une famille qui réussit à créer, en quelques années seulement, une oasis de vie généreuse sur des terres peu fertiles. C'est également une vaste enquête menée autour du monde, à la rencontre de pionniers de l'agriculture qui explorent des voies novatrices et inventent le monde de demain.
La démarche de Perrine et Charles Hervé-Gruyer repose sur la permaculture. Son principe est de prendre la nature comme modèle et de concevoir des installations humaines fonctionnant comme des écosystèmes. Elle propose des règles conceptuelles simples, tirées de l'observation de la nature, permettant de créer des systèmes autonomes et résilients, plus productifs et plus économes en ressources.
Les récoltes obtenues par la méthode de la ferme du Bec Hellouin, grâce à l'énergie du soleil, stupéfient aujourd'hui les agronomes : en travaillant entièrement à la main, les habitants de la ferme produisent autant de légumes que leurs confrères mécanisés, mais sur une surface presque dix fois moindre, tout en créant de l'humus, en aggradant la biodiversité, en embellissant les paysages, en stockant du carbone dans les sols et les arbres. Les résultats de cette nouvelle forme d'agriculture ont mené Charles et Perrine Hervé-Gruyer à lancer une étude agronomique – appelée "Maraîchage permaculturel et performance économique" –, en partenariat avec d'éminents chercheurs de l'INRA et d'AgroParisTech, soutenue par huit fondations. Les premiers retours ont démontré la pertinence sociale, économique et écologique d'une agriculture permaculturelle.

Dans cet ouvrage résolument positif, Perrine et Charles Hervé-Gruyer proposent de nombreuses pistes novatrices, fondées sur des expériences réussies développées dans la mouvance de la permaculture et dessinent une nouvelle manière d'être paysans au XXIe siècle, source potentielle de millions d'emplois.

Perrine Hervé-Gruyer *a d'abord entamé une carrière de juriste en Asie, avant de se consacrer à la psychothérapie. Éducateur de formation,* ***Charles Hervé-Gruyer*** *a sillonné le globe à bord du voilier-école Fleur de Lampaul pendant vingt-deux ans. En 2004, ils décident de se consacrer à l'agriculture et créent ensemble la ferme du Bec Hellouin en Normandie. Ils élargissent leurs activités et deviennent formateurs, conférenciers, et consultants en permaculture. Ils sont tous deux professeurs certifiés de permaculture depuis 2013. Perrine Hervé-Gruyer est par ailleurs conseillère régionale de Haute-Normandie, missionnée pour le développement de l'agriculture biologique. Elle a publié :* La Relaxation en famille *(Presses de la Renaissance, 2008). Charles Hervé-Gruyer est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont des livres pour la jeunesse et un roman :* La Femme feuille *(Albin Michel, 2007).*

FORMAT : 14 x 19 / 372 PAGES / 22,8 EUROS

Collection dirigée
par Charles Hervé-Gruyer

INTRODUCTION À LA PERMACULTURE ET À L'ÉCOCULTURE

1 jour - 8 heures

Pour découvrir, sur une seule journée, l'essence de notre travail et l'approche innovante développée à la Ferme du Bec Hellouin

Dates pour l'année 2023 :

Samedi 18 mars

Vendredi 21 avril

Lundi 29 mai

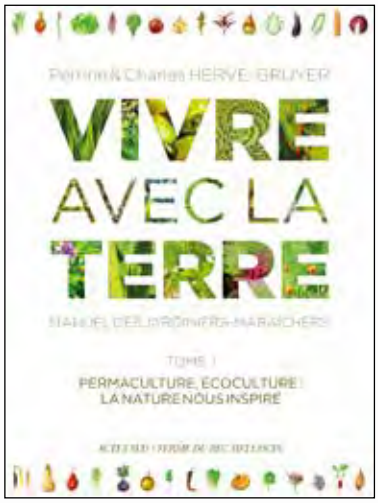
Samedi 8 juillet

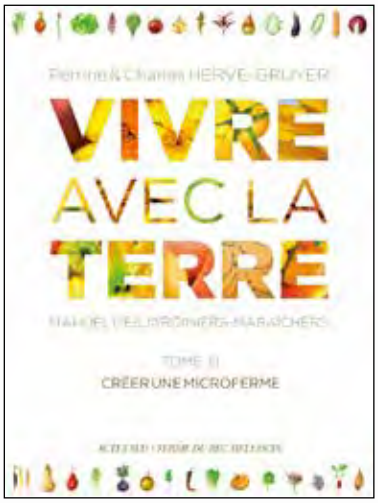
Vendredi 22 septembre

Cette formation courte est particulièrement indiquée en complément de la lecture du manuel VIVRE AVEC LA TERRE. Le livre donne des dizaines de milliers d'informations utiles, mais il ne remplace pas une visite très approfondie de la ferme. Les photos ne peuvent se substituer à l'expérience d'une immersion sensorielle au cœur des jardins ! Cette journée se déroule essentiellement dehors, elle consiste principalement en une exploration des jardins, des forêts-jardins, du paysage de résilience... Elle permet d'observer le fonctionnement des outils et de poser toutes ses questions à Charles.

Vous pourrez donc découvrir, sur une seule journée, l'essence de notre travail et l'approche innovante développée à la Ferme du Bec Hellouin :

- Initiation à la permaculture et à l'écoculture.
- Historique : les différentes influences ayant mené à l'élaboration de la méthode de la Ferme du Bec Hellouin.
- Les concepts de design permaculturel appliqués à la ferme.
- Les enseignements des programmes de recherche menés au Bec Hellouin.
- Visite de la ferme : espaces de production, serre bio-climatique, paysage de résilience, forêts-jardins, pâturage holistique, cultures en traction animale, cultures de blé jardiné, jardins de bois...
- Description des associations de cultures.
- Présentation d'outils innovants.





Cette introduction globale permettra aux personnes intéressées de saisir l'essentiel du maraîchage bio permaculturel tel qu'il est pratiqué au Bec Hellouin. La formation donne les clés pour comprendre cette approche bio-inspirée, qui se révèle capable d'atteindre de très hauts niveaux de production tout en contribuant à régénérer l'environnement. Charles décrira la manière dont les grands principes observés dans la nature sont déclinés en techniques appliquées dans les jardins. Les stagiaires pourront ensuite mettre en œuvre chez eux (jardins, microfermes...), ce qui leur aura semblé pertinent.

La visite de la ferme se déroule de 9 h à 17 h. Elle est suivie d'une collation et d'une heure de questions-réponses. Les porteurs de projets peuvent ensuite dialoguer avec Charles et bénéficier de conseils personnalisés, jusqu'à 19 h 30.

Public : toute personne désireuse de découvrir la méthode de la Ferme du Bec Hellouin, jardiniers, porteurs de projet d'installation en maraîchage et/ou arboriculture biologique, agriculteurs installés désireux d'explorer de nouvelles pratiques.

Formateur : Charles HERVE-GRUYER

Dates : 5 sessions sont proposées

- Samedi 18 mars
- Vendredi 21 avril
- Lundi 29 mai
- Samedi 8 juillet
- Vendredi 22 septembre

Horaires : 9 h - 18 h 30. Accueil à 8 h 30. Dialogue personnalisé jusqu'à 19 h 30 pour celles et ceux qui le souhaitent.

Âge minimum pour participer : 16 ans (une autorisation parentale, ou la présence de l'un des parents, est souhaitée pour les mineurs).

Tarif : 300 €.
Ce tarif inclut la formation et les collations (matin et après-midi). Il ne comprend pas le déjeuner : **merci d'apporter votre pique-nique.** Il n'y a pas d'hébergement possible à la ferme pour cette formation.

Modalités de paiement :
Contrairement à nos autres formations, nous vous remercions de payer l'intégralité du coût de cette formation (300 €) lors de votre inscription.

JARDINIER-MARAÎCHER PERMACULTUREL

Formation de 12 jours
(4 stages de 3 jours)

Une master class...
pour un groupe de 25 personnes seulement !

Dates des 4 stages pour l'année 2023 :

Du vendredi 10 au dimanche 12 février

Du vendredi 7 au dimanche 9 avril

Du vendredi 30 juin au dimanche 2 juillet

Du vendredi 8 au dimanche 10 septembre

Le monde de demain sera soumis à des perturbations croissantes liées au réchauffement climatique ainsi qu'à diverses crises énergétiques, économiques, migratoires... Raison de plus pour entreprendre, dès aujourd'hui, la création d'îlots de fertilité et d'abondance, autonomes et résilients, qui seront autant de lieux-ressources en temps de crise ! La question de la résilience est au cœur des programmes de recherches menés dans notre ferme. Durant cette formation, nous explorerons une voie positive qui permet d'embellir notre vie en nous reconnectant avec cette fonction essentielle: produire localement une nourriture bio de qualité pour les êtres humains, tout en contribuant à la guérison de la Terre.

Cette formation traite des spécificités du maraîchage permaculturel, tel que nous l'avons développé à la Ferme du Bec Hellouin. Elle s'adresse tant aux jardiniers amateurs désirant atteindre une large autonomie alimentaire tout au long de l'année qu'aux maraîchers professionnels. Selon nous, une micro-ferme peut être créée par une personne, une famille, un collectif..., dans une perspective d'autonomie et de qualité de vie ; elle peut également servir de support à une activité professionnelle. Le terme « jardinier-maraîcher » peut donc désigner un amateur investi et compétent ou un professionnel !

Afin de garantir à nos stagiaires une formation réellement approfondie, nous proposons cette année un cursus de 12 jours répartis en 4 stages de 3 jours, ce qui permet de suivre les saisons.

Ceci est un facteur de succès essentiel dans la conduite d'un jardin ou d'une ferme. Par exemple, durant le stage de février vous apprendrez à réaliser une couche chaude et sèmerez les légumes primeurs. En avril, vous repiquerez les jeunes plants des légumes semés en février. En juin-juillet, vous vous initierez à la conduite des cultures estivales sous serre. En septembre, à l'implantation des cultures d'automne et d'hiver... Vous découvrirez ainsi les travaux à effectuer à chaque saison, et apprendrez à bien planifier les cultures et leur enchaînement sur une année. La ferme vous deviendra familière au fil des stages. Cette formule longue demande un investissement certain en temps et en argent, mais elle vous permettra de devenir un jardinier-maraîcher efficace et compétent. Pour les professionnels, le coût de cette formation équivaut à une seule culture réussie ! Et pour ceux qui sont en quête d'autonomie pour eux-mêmes et leur famille, elle vous garantit l'accès à un savoir essentiel : savoir se nourrir de son jardin, tout au long de l'année.

Durant ces 12 journées, nous étudierons ensemble les outils et techniques permettant de réaliser une production intensive, sur une très petite surface cultivée, de manière naturelle et pratiquement sans recours aux énergies fossiles. L'attention portée au sol, le travail à la main, l'intensité des soins prodigués aux cultures, les buttes permanentes, les associations de cultures, l'utilisation d'outils innovants sont les principaux facteurs autorisant une production durable, largement supérieure, par unité de surface et par calorie investie, à la production moyenne du maraîchage bio mécanisé*. Cette approche permet de limiter les charges d'investissement et de fonctionnement, et donc éventuellement de dégager un revenu décent ainsi qu'une bonne qualité de vie, comme l'a démontré l'étude « Maraîchage biologique permaculturel et performance économique » qui a été conduite sur notre ferme de 2011 à 2015, en partenariat avec l'INRA et AgroParisTech.

Les résultats de cette étude ont souligné la viabilité économique d'une microferme comprenant 1 000 m² de cultures maraîchères diversifiées, cultures entièrement réalisées à la main. Avec une production commercialisée moyenne de 55 € par mètre carré, 80 € sous serre, ces résultats valident ce que John Jeavons, pionnier américain de la culture sur buttes, annonçait dans les années 70 : il est possible de produire autant de légumes à l'heure en travaillant à la main, qu'avec un tracteur !

* Le rapport complémentaire numéro 6 « Données technico-économiques en maraîchage biologique en France », disponible sur notre site, dresse un état des lieux des études réalisées à ce jour dans notre pays. Il fait apparaître que les rendements moyens du maraîchage biologique mécanisé sont de l'ordre de 25 à 30 000 € l'hectare, tandis que l'approche permaculturelle développée au Bec Hellouin a permis d'atteindre 55 000 € sur 1 000 m² cultivés, ce qui libère le reste de la ferme pour d'autres usages : arbres, mares, haies, élevage, habitat…

Il convient de souligner que la performance économique découle de la viabilité écologique de la microferme. Cette agriculture permaculturelle, ou écoculture, qui va dans le sens de la vie, offre de nombreuses externalités positives : création d'humus, séquestration de carbone dans les sols et les arbres, amélioration de la biodiversité, embellissement du paysage, création d'emplois...

La méthode de la Ferme du Bec Hellouin ouvre la voie d'une écoculture parfaitement adaptée à l'ère de l'après-pétrole. Elle peut faciliter l'épanouissement d'une agriculture urbaine confrontée à la rareté du foncier. Les responsables de grandes villes et de plusieurs capitales européennes viennent au Bec Hellouin chercher de l'inspiration pour leurs programmes d'agriculture urbaine et de nombreuses propositions de postes sont adressées aux maraîchers formés au Bec Hellouin.

Des recommandations de lectures seront proposées entre chaque stage.

Objectifs de la formation : découvrir une méthode novatrice, permettant une approche plus naturelle du maraîchage bio. Savoir cultiver beaucoup de légumes sur peu d'espace, grâce à des outils et techniques manuelles. Apprendre à se nourrir de son jardin tout au long de l'année, y compris au cœur de l'hiver.

Public : jardiniers recherchant une autonomie alimentaire, maraîchers, techniciens et formateurs de l'enseignement agricole, porteurs de projet d'installation agricole.

Formateurs : Charles HERVE-GRUYER, assisté d'Elodie LOQUET et de Morganne LEPERLIER, formées au Bec Hellouin, de Pauline DE VOGHEL, nutritionniste et botaniste, et de Luc DEVAUX, producteur de semences (voir les portraits à la rubrique « Les formateurs »).

Formation : 12 journées réparties en 4 stages de 3 jours, alternant théorie et pratique à la Ferme du Bec Hellouin.

Dates :
Du vendredi 10 au dimanche 12 février
Du vendredi 7 au dimanche 9 avril
Du vendredi 30 juin au dimanche 2 juillet
Du vendredi 8 au dimanche 10 septembre

Accueil le vendredi à partir de 8 h 30, début de la formation à 9 h précises.

Pour les stagiaires venant de loin et ayant choisit un hébergement à la ferme, il est possible d'arriver le jeudi soir. Attention : l'accueil se fait uniquement de 19 h à 20 h. Il n'est pas prévu de dîner sur place le jeudi soir.

Fin de la formation à 17 h le dimanche. Il n'est pas possible de rester à la ferme le dimanche soir.

Horaires : 9h - 18h. En soirée, pour celles et ceux qui le souhaitent : débats et retours d'expériences.

Age minimum pour participer : 18 ans.

Nombre de participants : 25.

Tarifs :
Frais pédagogiques : 3600 €.
Repas en pension complète (du vendredi midi au dimanche midi) : 335 €, à régler directement à notre chef cuisinier le premier jour du stage. Les repas bio et végétariens, cuisinés à partir des produits de la ferme pour l'essentiel, sont des temps forts de la formation, des moments d'échanges importants. Nous vous remercions donc de bien vouloir considérer l'option « pension complète » comme... obligatoire !

Hébergement non compris, voir « Informations pratiques », page 64.

Participation aux services : une aide de chacun est sollicitée, environ une heure par jour, afin de contribuer au bon déroulement du stage : nettoyage de l'éco-centre, mise en place des repas et vaisselle...

Contenu : La formation comporte environ 50 % de théorie et 50 % de pratique dans les jardins et vergers expérimentaux de la Ferme du Bec Hellouin. Chaque demi-journée comprend généralement une séance théorique et un atelier pratique. En fin d'après-midi, une séance de questions/réponses permet de revenir sur les points abordés durant la journée. Le programme est donné à titre indicatif, il peut être aménagé en fonction notamment de la météo et des attentes des participants.

Le manuel « VIVRE AVEC LA TERRE » sert de support pédagogique. Il sera offert à chaque stagiaire.

PROGRAMME ET CONTENUS DE LA FORMATION

La formation **Jardinier-maraîcher permaculturel** est centrée sur la culture des légumes et sur les cultures de diversification. Les thématiques liées à la conception d'une microferme, aux arbres et aux animaux sont traitées dans la formation **Concevoir et gérer une microferme résiliente.** Certaines thématiques peuvent être abordées de manière succincte dans l'une des formations et développées dans l'autre.

Le programme des formations correspond aux sujets traités dans notre manuel **Vivre avec la Terre,** qui servira de support de cours.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Les principes fondateurs de l'écoculture

- Le maraîchage bio-intensif

- Connaissance des végétaux

- Une approche naturelle du sol et de la fertilité

La stratégie organique
Les paillis
Les composts
Les engrais verts
Les amendements
Micro-organismes utiles, bokashi et biochar

- **Méthodes de culture**
    - **Les buttes de culture permanentes**
        - Les buttes rondes
        - Les planches permanentes plates
        - Les buttes coffrées

    - **Préparation du sol**
    - **Les semis directs**
    - **Faire ses plants, les repiquages**
    - **Les arrosages**
    - **Le désherbage**
    - **Les récoltes**

- **Densifier et associer les cultures**
    - **Intensifier la production**
    - **Les associations de cultures**

- **Cultiver toute l'année**
    - **Les cycles de la nature**
    - **Des légumes pour toutes les saisons**
    - **Culture sous abris : les équipements simples, serres, serres bioclimatiques**
    - **Les couches chaudes**
    - **Organiser la production du jardin**
    - **Plannings de cultures**
    - **Assolements**
    - **Fruits et légumes de garde**

- **Les principales cultures légumières**

- Cultures spécifiques
    - Les légumes vivaces
    - Les mini-légumes
    - Des salades toute l'année
    - Les mescluns
    - Les très jeunes feuilles, les micro-pousses
    - Les légumes asiatiques
    - Les fleurs comestibles
    - Les plantes aromatiques et médicinales
    - Les plantes sauvages comestibles
    - Les champignons

- Produire ses semences

- Santé du jardin et biodiversité

- Cultures de plein champ en traction animale (avec un âne et un cheval)

- Les outils
    - Les outils indispensables au jardinier-maraîcher travaillant à la main (liste, prix, fournisseurs)
    - Deux outils oubliés mais essentiels : la faux, la houe
    - Entretien et affûtage des outils

- Agroforesterie : le verger-maraîcher

- Devenir maraîcher professionnel

- Design d'une microferme maraîchère « idéale »

- Prendre soin de soi et des autres

TÉMOIGNAGES MARAÎCHAGE BIO PERMACULTUREL

Guillaume : Je vous remercie de tout ce travail effectué durant ces années d'installation et de pouvoir nous partager, nous transmettre vos expériences, c'est un merveilleux cadeau de la vie. Un grand merci à cette équipe très agréable, disponible et chaleureuse.

Anne : Cette formation est très dense en connaissances scientifiques indispensables à la réussite d'une microferme permaculturelle, mais on y trouve aussi des conseils et encouragements sur ce qu'il est possible de faire avec ce que nous avons autour de nous. Les échanges avec les autres stagiaires sont extrêmement riches. Cela m'a permis de recadrer mon projet et mieux le définir.

Philippe : On peut se demander ce qu'un « bouseux » vient faire à une formation sur le maraîchage mais c'est un peu comme si j'avais fait une semaine de bilan de compétences pour faire le point. J'ai trouvé, formulé et mis en œuvre ce que cherchais ! Merci.

Pascale : Bel équilibre entre cadrage de la permaculture, le contexte socio-économique et les instruments pratiques, dans un cadre très stimulant. Merci !

Jean-Pierre : Il est toujours difficile d'avoir des pratiques différentes de la norme sociale de son époque, notamment dans un système ou le progrès n'est entendu que comme le triomphe de la mécanisation, du numérique et de la chimie. Retrouver et valoriser des savoirs millénaires qui placent l'Humain au centre de la question agricole, tout en s'appuyant sur les avancées scientifiques les plus pointues, voilà le premier élément du triptyque. Le deuxième est de démontrer avec des méthodes de gestion de production qui n'ont rien à envier à l'industrie qu'on peut produire avec une extrême efficacité en s'appuyant sur des pratiques qui peuvent sembler primitives. Le troisième est de traduire cette richesse expérimentale en une pédagogie interactive et de partager avec les stagiaires cette «utopie pragmatique» pour que nous soyons toujours plus nombreux à fabriquer, pour nos enfants, un monde plus nourricier et bienveillant. Charles et Perrine ont réussi à créer ce triptyque. Ils y apportent la rigueur qui fait que ce projet peut exister durablement mais aussi toute l'humanité qui sous-tend leur démarche. Ceci fait de leurs programmes de formation un incontournable pour tous ceux qui veulent construire une alternative crédible à nos sociétés en perte de sens.

Matthieu : un rêve éveillé dans les jardins du Bec Hellouin autour d'une équipe passionnée et passionnante. Cette semaine a été pour moi la possibilité de comprendre que la vérité s'exprime dans le beau...

CONCEVOIR ET GÉRER UNE MICROFERME RÉSILIENTE

Formation de 12 jours
(4 stages de 3 jours)

Une master class...

pour un groupe de 25 personnes seulement !

Dates des 4 stages pour l'année 2023 :

Du vendredi 10 au dimanche 12 mars

Du vendredi 19 au dimanche 21 mai

Du vendredi 6 au dimanche 8 octobre

Du vendredi 3 au dimanche 5 novembre

« L'agriculture devrait être davantage qu'une somme de connaissances et de techniques. Elle devrait redevenir un art, faisant aussi appel à la créativité et à l'intuition humaines. »

Mokichi OKADA,
agronome japonais, auteur

Depuis plusieurs années nous ressentons fortement les effets des changements climatiques dans notre ferme. Chacun de nous peut constater à quel point le modèle agricole dominant, fortement dépendant des énergies fossiles, est peu durable et destructeur de l'environnement. Nous avons donc orienté tous nos programmes de recherches sur la question de la résilience. Comment concevoir et gérer des microfermes autonomes, susceptibles de continuer à nourrir notre famille, nos amis et la communauté locale, y compris en cas de crise, de pénurie de pétrole, voire d'effondrement ? Cette question essentielle est au cœur de cette formation.

Une microferme permaculturelle est une ferme de petite taille qui a pour objectif de répondre aux besoins alimentaires de la communauté locale tout en contribuant à régénérer l'environnement. Une microferme remplit de nombreuses fonctions sociétales et environnementales : elle favorise la sécurité alimentaire et l'autonomie énergétique des territoires, contribue à la santé des personnes en produisant durablement des aliments biologiques de qualité, crée des emplois et du lien

social, restaure les paysages, améliore les sols et préserve les nappes phréatiques, protège la biodiversité, contribue à la stabilisation du climat en stockant du carbone...

Mettant en pratique l'adage « Pense globalement, agit localement », ce nouveau type d'installation agricole est susceptible d'apporter une contribution majeure à la résolution de certains grands problèmes contemporains. Dans les décennies à venir, l'agriculture industrielle ne sera plus viable, ne serait-ce qu'à cause de sa dépendance aux énergies fossiles et de son impact sur le changement climatique. Les microfermes permaculturelles, dont le fonctionnement repose sur l'imitation des milieux naturels spontanés, pourront contribuer à nourrir l'humanité de demain. De nos jours déjà, un milliard de paysans travaillent entièrement à la main des fermes de petite taille. Fondée sur une expertise de l'environnement local et sur la mise en valeur des services écosystémiques, l'approche bio-inspirée est une « agriculture de l'intelligence » qui peut permettre aux paysans de gagner en productivité et en durabilité par des moyens simples, ne créant pas de dépendance à des technologies sophistiquées et dispendieuses.

La création d'une microferme permaculturelle peut donc demander un investissement moindre qu'une ferme mécanisée. Mais on peut aussi choisir d'investir dans les arbres et les aménagements écologiques du lieu ce que l'on aura économisé en se passant de mécanisation. A superficie égale, les productions peuvent être plus diversifiées, les emplois créés plus nombreux et le territoire fournir davantage de biomasse et de services écosystémiques. Attention, il ne faut pas sous-estimer les compétences nécessaires, probablement plus grandes que dans une approche mécanisée car l'agroécosystème à concevoir et gérer est plus complexe.

Chaque jardin, chaque ferme dépend de son environnement naturel et social ainsi que des aspirations et ressources du jardinier. Cette formation vous propose des **aides à la conception** et des **repères** pour créer vous-même un agroécosystème adapté à votre contexte. Elle ne propose pas des normes à dupliquer en tous lieux, ce qui serait contraire à l'approche permaculturelle !

La formation **Microferme permaculturelle** est un partage de l'expérience acquise au Bec Hellouin dans la gestion de notre ferme depuis 2003, mais aussi par l'accompagnement de centaines de porteurs de projets et d'institutions au fil des ans. Le programme se fonde sur le constat que la performance économique de la microferme est étroitement liée à son efficacité écologique et les deux pôles sont constamment envisagés de concert.

Afin de garantir à nos stagiaires une formation réellement approfondie, nous proposons cette année un cursus de 12 jours répartis en 4 stages de 3 jours, ce qui permet de suivre les saisons.

Ceci est un facteur de succès essentiel dans la conduite d'un jardin, d'un verger ou d'une ferme. Les stages de début et de fin d'année permettront d'aborder de manière approfondie la plantation, la taille et l'entretien des arbres fruitiers. Cette thématique sera notamment animée par Julien Mercher, arboriculteur et pépiniériste bio. Le stage de mai sera l'opportunité de réaliser les premières récoltes dans la mini forêt-jardin. En octobre et en mars, nous implanterons les cultures de blé jardiné et de céréales de plein champ. Cette thématique bénéficiera de l'intervention d'Antoine Marin, chercheur à l'INRAE et spécialiste des blés anciens.

Au fil des stages, la ferme vous deviendra familière. Vous pourrez mieux évaluer la charge de travail que représente chaque aspect d'une microferme, et ainsi mieux réussir votre design. Vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé dans la conception de votre projet. Cette formule longue demande un investissement certain en temps et en argent, mais elle vous permettra de réussir à créer une microferme efficiente et bien adaptée à vos aspirations.

Objectifs de la formation : Acquérir les compétences nécessaires pour concevoir, créer et gérer une microferme permaculturelle autonome et résiliente. Savoir évaluer ses besoins en termes de formation, de foncier, de bâti, d'équipements, de budgets d'investissement et de fonctionnement.

Public : Les personnes aspirant à créer un lieu résilient pour eux-mêmes et leurs proches, porteurs de projets d'installation en maraîchage et/ou arboriculture biologique, agriculteurs installés désireux de découvrir de nouvelles pratiques, techniciens et formateurs de l'enseignement agricole, élus et responsables de collectivités territoriales, responsables de fondations et d'ONG...

Formateurs : Charles HERVE-GRUYER, assisté d'Elodie LOQUET, Morganne LEPERLIER, formées au Bec Hellouin, Julien MERCHER, pépiniériste bio aux pépinières Lecuyer (une maison familiale depuis 1852 !), auteur de « Créer et entretenir un verger permaculturel », Résiliences, Ulmer 2022, Antoine MARIN, chercheur à l'INRAE, spécialiste des blés anciens, qui supervise le programme de recherches sur le blé jardiné de la Ferme, et Marc GROLLIMUND, jardinier et botaniste (voir les portraits à la rubrique « Les formateurs »).

Formation : 12 journées réparties en 4 stages de 3 jours, alternant théorie et pratique à la Ferme du Bec Hellouin.

Dates :
Du vendredi 10 au dimanche 12 mars
Du vendredi 19 au dimanche 21 mai
Du vendredi 6 au dimanche 8 octobre
Du vendredi 3 au dimanche 5 novembre

Accueil le vendredi à partir de 8 h 30, début de la formation à 9 h précises. Pour les stagiaires venant de loin et ayant choisi un hébergement à la ferme, il est possible d'arriver le jeudi soir. Attention : l'accueil se fait uniquement de 19 h à 20 h. Il n'est pas prévu de dîner sur place le jeudi soir.

Fin de la formation à 17 h le dimanche. Il n'est pas possible de rester à la ferme le dimanche soir.

Horaires : 9h - 18h. En soirée, pour celles et ceux qui le souhaitent : débats et retours d'expériences.

Age minimum pour participer : 18 ans.

Nombre de participants : 25.

Tarifs :
Frais pédagogiques : 3600 €.
Repas en pension complète (du vendredi midi au dimanche midi) : 335 €, à régler directement à notre chef cuisinier le premier jour du stage. Les repas bio et végétariens, cuisinés à partir des produits de la ferme pour l'essentiel, sont des temps forts de la formation, des moments d'échanges importants. Nous vous remercions donc de bien vouloir considérer l'option « pension complète » comme... obligatoire !

Hébergement non compris, voir « Informations pratiques », page 64.

Participation aux services : une aide de chacun est sollicitée, environ une heure par jour, afin de contribuer au bon déroulement du stage : nettoyage de l'éco-centre, mise en place des repas et vaisselle...

Contenu : La formation comporte environ 50 % de théorie et 50 % de pratique dans les jardins et vergers expérimentaux de la Ferme du Bec Hellouin. Chaque demi-journée comprend généralement une séance théorique et un atelier pratique. En fin d'après-midi, une séance de questions/réponses permet de revenir sur les points abordés durant la journée. Le programme est donné à titre indicatif, il peut être aménagé en fonction notamment de la météo et des attentes des participants.

Le manuel « VIVRE AVEC LA TERRE » sert de support pédagogique. Il sera offert à chaque stagiaire.

PROGRAMME ET CONTENUS DE LA FORMATION

La formation **Concevoir et gérer une microferme résiliente** traite des thématiques liées au design permaculturel, à la conception d'une microferme, aux arbres et aux animaux, ainsi que des dimensions économiques d'une installation agricole sur petite surface. Les cultures maraîchères et les cultures de diversification sont abordées dans la formation **Jardinier-maraîcher permaculturel.** Certaines thématiques peuvent être évoquées de manière succincte dans l'une des formations et développées dans l'autre.

Le programme des formations correspond aux sujets traités dans notre manuel **Vivre avec la Terre,** qui servira de support de cours.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Nourrir les humains, guérir la Terre

- Comment concevoir une agriculture naturelle et durable, susceptible de nourrir l'humanité tout en restaurant les grands équilibres de la biosphère ?
- L'écoculture, une agriculture bio-inspirée
- Les principes fondateurs de l'écoculture
- Les programmes de recherches de la Ferme du Bec Hellouin

- A l'école de la nature

- De l'écosystème à l'agroécosystème
- Les services écosystémiques
- La biodiversité
- Connaissance des végétaux

- La permaculture

- Initiation à la permaculture
- Le design permaculturel appliqué à une microferme
- Les designs de la Ferme du Bec Hellouin

- **Design des projets des stagiaires** (thématique « fil rouge » durant les 4 sessions)
    - Etude personnalisée des différents projets : travail individuel, en petits groupes et rendus en séance plénière
    - Conseils individualisés par Charles

- **Les facteurs de résilience d'une ferme**
    - Comment créer un système autonome et résilient, en particulier face au réchauffement climatique et aux pénuries d'énergies fossiles

- **Le sol et la fertilité naturelle**

- **Arbres, buissons, forêts-jardins**
    - L'agroforesterie
    - Les arbres champêtres, les trognes
    - Les haies (champêtres, fruitières, fourragères, corridors de biodiversité), le bocage
    - Les prés-vergers
    - Les vergers-maraîchers
    - Les petits fruits
    - Les forêts-jardins, zoom sur la mini forêt-jardin étudiée au Bec Hellouin
    - Concevoir une forêt-jardin
    - Devenir sylvanier

- **Créer un verger**
    - Plantation des arbres, des petits-fruits
    - Entretien des arbres fruitiers : taille, prévention des bio-agresseurs…

- **Multiplication des végétaux**
  - La reproduction végétative : boutures, greffes, divisions, marcottes

- **Les animaux d'élevage**
  - Basse-cour, ovins, caprins, équidés

- **La traction animale moderne**
  - Fonctions des animaux de trait dans une microferme (âne, poney, cheval)
  - Le matériel moderne de traction animale

- **Les céréales**
  - Les céréales jardinées
  - Les céréales de plein champ

- **Les foins et les moissons**

- **Les cultures maraîchères** (thématique développée dans la formation Jardinier-maraîcher permaculturel)

- **Les outils**
  - Equipements nécessaires au bon fonctionnement d'une microferme, selon sa taille et les activités pratiquées (équipements, prix, fournisseurs...)
  - Affûtage et entretien des outils manuels

- **Microferme et énergies renouvelables**
  - Les différentes options pour atteindre l'autonomie énergétique d'une microferme grâce aux énergies renouvelables : vent, soleil, bois...

- Créer une microferme
    - Le « moteur humain » de la ferme
    - En quête d'un terrain
    - L'agriculture urbaine
    - Quelles activités pour une microferme ?
    - La ferme et son environnement
    - Vendre sa production
    - Les produits transformés
    - La réussite économique d'une microferme
    - Le bâti
    - Microfermes, écosystèmes de microfermes, systèmes agraires solidaires
    - Organiser des formations
    - Produire des connaissances
    - Réaliser des activités de conseil

- Devenir paysan
    - Formations
    - Statuts des agriculteurs
    - Fiscalité
    - Protection sociale, retraite
    - Prendre soin de soi et des autres

TÉMOIGNAGES LA MICROFERME PERMACULTURELLE

Marc : Je suis arrivé à la formation avec des brides de rêves non structurées et je suis reparti avec des intentions claires, structurées et très pragmatiques ! Merci pour votre pédagogie.

Emmanuel : La formation n'a pas parfaitement répondue à mes attentes, mais elle les a transformées et c'est bien plus important et bien plus remarquable. J'ai été transporté par l'aspect humain de cette session : joie, énergie, confiance, ambition dans son rêve, bienveillance... Une très belle leçon de Vie, un moment fondateur pour l'homme que je suis et le maraîcher que je deviens.
Un immense merci donc à toute l'équipe.

Jean-Jacques : Je n'ai qu'un mot en tête, GRATITUDE ! Ma semaine passée à la ferme a été pour moi une merveilleuse aventure. Une aventure humaine avant tout. Les rencontres et les cadeaux reçus ont soigné mon âme. Beaucoup de mes peurs se sont envolées au contact chaleureux de la communauté. Ma quête de beauté qui m'a guidé vers la ferme n'a pas été déçue. Dans la ferme, des jardins aux bâtiments, de l'accueil à la cuisine, des cours théoriques à la pratique, tout est beauté et perfection. Merci à tous les formateurs, formatrices, facilitateurs, facilitatrices et à toutes les personnes qui œuvrent dans l'ombre, pour faire de la ferme du Bec Hellouin un modèle de ce que sera le monde de demain. Je me sens transformé et vis maintenant en permanence la permaculture en prenant soin de la terre et de ses habitants, MERCI.

L'AUTONOMIE ÉNERGÉTIQUE D'UNE MICROFERME

LE VENT, LE SOLEIL ET LE BOIS

CONSTRUCTION D'UNE ÉOLIENNE

Stage de 5 jours

Dates pour l'année 2023 :
Du lundi 12 juin à 9 h
au vendredi 16 juin à 17 h.

Cette formation exceptionnelle vous propose de découvrir différentes options permettant d'atteindre l'autonomie énergétique d'une microferme en utilisant des énergies renouvelables : le vent, le soleil et le bois. Elle est animée par trois spécialistes : **Jay Hudnall,** qui vous guidera dans la construction d'une éolienne Piggott, **Tristan Urtizberea,** ingénieur expert dans la réalisation de petites unités solaires, et **Charles Hervé-Gruyer,** qui explore depuis de nombreuses années les possibilités offertes par le bois.

La recherche d'autonomie et de résilience, essentielle dans la conception d'une microferme, s'intègre dans un projet plus global de relocalisation et d'indépendance. L'énergie est un volet sur lequel on souhaiterait agir, mais l'on se sent bien souvent démuni tant sa production nous échappe... Elle est pourtant l'un des meilleurs indicateurs de notre impact environnemental !

Il est heureusement tout à fait possible de devenir producteur de ses électrons, comme on peut l'être pour ses légumes ! Cela implique bien entendu un changement dans nos habitudes de consommation et une reprise en main de la production... mais qui a dit que c'était compliqué ?

En quelques jours, un néophyte peut apprendre à construire une éolienne qui lui fournira du courant pendant les prochaines décennies ! En quelques heures, il est tout à fait possible de réaliser son installation photovoltaïque. Quant au bois de chauffage, il redevient aujourd'hui une option économique et pertinente et permet, grâce aux installations contemporaines, de cuisiner, de chauffer un habitat ainsi que l'eau sanitaire.

Cette formation unique en France aborde les bases d'une production énergétique sobre, locale et décentralisée. Les trois options étudiées gagnent à être utilisées de manière complémentaire, comme c'est le cas à la ferme du Bec Hellouin.

L'éolien

Le fil rouge de la formation sera la construction et l'installation d'une éolienne Pigott. Le modèle retenu - 3 m de diamètre, pour site isolé -, a été conçu par Hugh Piggott pour être facile à fabriquer, produire efficacement par vents faibles et moyens et résister aux vents forts.

Durant cette formation, Jay vous proposera un peu de théorie - aérodynamique, électricité, mécanique de l'éolienne -, et beaucoup de pratique : sculpture des pales en bois, soudure de la nacelle, fabrication de l'alternateur, etc. Le stage se focalisera sur l'apprentissage de savoir-faire tels que soudure et électricité, afin de permettre à chacune et chacun de devenir un auto-constructeur potentiel.

A la fin du séjour, l'éolienne construite par les stagiaires sera hissée et mise en service.

Le solaire photovoltaïque

En parallèle, Tristan abordera les bases de l'énergie et de l'électricité : qu'est-ce que l'énergie ? Et comment devenir plus autonome ? Quels sont les différents modèles de production/consommation qui s'offrent à nous ?

Nous verrons les principes et méthodes pour réaliser son bilan énergétique, puis aborderons la production électrique grâce au solaire photovoltaïque, que ce soit en étant raccordé au réseau ou en site isolé. Nous aborderons les étapes et démarches permettant à chacun de réaliser sa propre installation solaire.

La Ferme du Bec Hellouin dispose de 3 installations photovoltaïques différentes, elles nous serviront d'exemples pour illustrer la théorie. La combinaison avec d'autres sources de production, telle que la petite hydroélectricité ou le solaire thermique, sera également évoquée.

Le bois

Le bilan carbone de la Ferme du Bec Hellouin et la réflexion menée depuis bien des années autour de son autonomie énergétique ont montré que le bois de chauffage y est une énergie naturellement bien adaptée. Afin de s'affranchir, autant que possible, des énergies fossiles, la consommation d'énergie a été réduite et des systèmes de chauffage au bois ont été installés dans chaque bâtiment (8 cuisinières et poêles au total). Deux maisons d'habitations ont été équipées de systèmes modernes associant des ballons d'eau chaude (600 et 800 litres) aux cuisinières à bois. Ainsi, une même flambée permet de chauffer la maison, l'eau sanitaire et de cuisiner.

Dans le même temps, afin d'éviter d'avoir recours à du pétrole pour couper le bois, des solutions manuelles et efficaces ont été explorées. Charles vous proposera des ateliers en forêt et vous découvrirez l'utilisation des haches, scies passe-partout et merlins. Toutes les étapes de la réalisation de bois de chauffage seront abordées (petit bucheronnage, fendage, séchage, stockage et utilisation). Pour des raisons de sécurité, nous n'utiliserons pas de tronçonneuse.

Dans le but de permettre à la ferme de devenir indépendante et d'utiliser la ressource vivante qu'est le bois de manière durable, des « jardins de bois » et toutes les formes d'agroforesterie y ont été implantés. Nous aborderons les bases de la sylviculture et les diverses possibilités de produire son bois-énergie, sur son terrain.

Par ailleurs, l'indépendance de la ferme a été accrue grâce à une douche et un four solaires.

La combinaison des énergies offertes par le vent, le soleil et les arbres permet à chacun de devenir autonome et résilient. Cette démarche est source de nombreux apprentissages et donne beaucoup de satisfactions !

Objectifs de la formation :
Apprendre à construire une éolienne et développer les savoir-faire associés : connaissance théorique, soudure, travail du bois, réalisation d'une génératrice...
Savoir estimer sa consommation énergétique et calculer ses besoins, développer des méthodes pour réduire sa consommation et associer astucieusement les différentes sources d'énergies.
Apprendre les bases de l'auto-installation photovoltaïque.
Connaître les arbres et le bois, la mise en œuvre du bois-énergie et les installations modernes à haut rendement énergétique.

Public : Toute personne en quête d'autonomie et de cohérence. Aucune connaissance pratique n'est nécessaire.

Formateurs :
Jay HUDNALL, passionné de petites éoliennes, a participé à la fabrication de plus de 150 éoliennes sur le modèle Piggott via le réseau Tripalium. Il est également formateur pour des écoles d'ingénieurs et des centres de formation professionnels depuis 2007, date de la création du centre de formation Ti'éole – énergies éoliennes.

Tristan URTIZBEREA est ingénieur spécialisé dans les énergies renouvelables. Il est également électricien et a réalisé les trois installations solaires de la Ferme de Bec Hellouin. Il est l'auteur du livre « Produire son électricité – autoconstruire son installation photovoltaïque », Résiliences, Ulmer 2022.

Charles HERVÉ-GRUYER, co-fondateur de la FERME DU BEC HELLOUIN, est l'auteur de « Faire son bois de chauffage sans pétrole », Résiliences, Ulmer 2022.

Programme :
Des séances théoriques permettront de découvrir les énergies renouvelables, les bases de l'électricité et d'apprendre à évaluer et réduire sa consommation.

Des ateliers pratiques en petits groupes permettront à chacun.e de participer à toutes les étapes de construction d'une éolienne Piggott, une opportunité d'acquérir des compétences en travail du métal, du bois et en électronique.

L'étude des diverses installations solaires de la Ferme du Bec Hellouin donnera à chacun.e les clés pour penser son installation photovoltaïque, connaître les équipements nécessaires selon les options retenues, ainsi que leur coût et les fournisseurs (panneaux photovoltaïques, batteries, convertisseur...).

Les ateliers sur le bois permettront de découvrir les différentes installations de la ferme, la manière dont le bois y est produit de manière durable, et d'acquérir des bases techniques dans l'abattage manuel de petits arbres et la réalisation de bois de chauffage.

Dates :
du lundi 12 juin à 9 h au vendredi 16 juin à 17 h.

Age minimum pour participer : 18 ans.

Nombre de participants : 20.

Prix du stage : 1490 €.
Les repas ne sont pas compris, ils seront à régler directement auprès du chef cuisinier le premier jour du stage. **Le prix des repas bio et végétariens en pension complète,** du lundi midi au vendredi midi, est de 140 €.

Hébergement non compris, voir « Informations pratiques », page 64.

MODALITÉS D'INSCRIPTION :
ATTENTION : CONTRAIREMENT AUX AUTRES FORMATIONS PROPOSÉES A LA FERME DU BEC HELLOUIN, L'INSCRIPTION À CETTE FORMATION SE FAIT UNIQUEMENT AUPRÈS DE :
JAY HUDNALL, Ti'eole – énergies éoliennes - 13 bis rue Montplaisir - 26000 Valence
Mobile: +33 (0)6 67 74 21 21 **Atelier:** +33 (0)9 81 23 59 42 **Fax:** +33 (0)9 81 38 39 03
Site : www.tieole.fr

Niveau 1

GUÉRIR
stress et anxiété
par le toucher et le yoga

Stage de 5 jours
35 heures de formation

Durant 5 jours, vivez une immersion sereine
au cœur de la nature luxuriante de la Ferme du Bec Hellouin,
un cadre idéal pour partir à la découverte de votre être profond.

Par le biais du massage psycho-thérapeutique
et grâce à différentes pratiques inspirées du yoga,
apportez détente et guérison aux tensions
qui entravent votre épanouissement.

Le stage est animé par Charles HERVÉ-GRUYER,
paysan et thérapeute, et par une équipe de formatrices
et de formateurs.

Dates pour l'année 2023 :
Du lundi 21 août à 9 h
au vendredi 25 août à 17 h.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Ce stage a pour ambition de vous aider à réaliser votre potentiel d'être humain, pour que votre vie soit heureuse et accomplie et que vos talents puissent se déployer au service des autres et de la planète.

Au cœur d'une nature préservée et dans un climat de confiance et d'acceptation bienveillante, cette session ouvre un espace où peut se révéler votre être profond. Ce voyage intérieur vous offre un temps de rencontre privilégié avec vous-même et l'opportunité de vous relier aux autres et à la nature. Vous en ressortez plus intensément vivant.

La formation Ecologie Intérieure repose sur la pratique des massages psycho-thérapeutiques et sur des pratiques douces inspirées du yoga, deux approches conçues pour nous soigner et nous épanouir « corps et âme ». Elaborées en Orient depuis les temps anciens, ces techniques bienfaisantes et très efficaces permettent de réunir les morceaux dispersés de notre être, de fluidifier ce qui s'est raidi avec le temps

et d'évacuer tensions et cuirasses. Grâce à elles, nous pouvons retrouver notre vrai visage, avec une fraîcheur et une légèreté inconnues.

A ces approches traditionnelles, la formation Ecologie Intérieure associe les connaissances contemporaines sur l'être humain, et notamment les avancées récentes des nouvelles thérapies holistiques (s'intéressant à la totalité de la personne: corps, émotions, esprit...). Ce stage est donc une synthèse unique entre des apports venus d'Orient et d'Occident.

La formation Ecologie intérieure vous propose des outils éprouvés pour mieux gérer votre vie quotidienne et l'orienter dans la direction qui vous convient vraiment.

QU'EST-CE QUE LE MASSAGE PSYCHO-THÉRAPEUTIQUE ?

Le toucher est un outil essentiel de régulation des relations entre les personnes: chez les primates déjà, il peut occuper 30 % des journées! Les massages sont la plus ancienne forme de thérapie, utilisée depuis la nuit des temps par nos ancêtres préhistoriques pour soulager leurs maux. Curieusement, il a été largement délaissé par la société occidentale, et la crise de la Covid n'a rien arrangé !

Les massages sont l'un des deux piliers de l'Ayurveda, la science de santé traditionnelle de l'Inde. Les techniques de massage proposées durant la formation sont largement inspirées de l'Ayurveda.

Le massage psycho-thérapeutique, tel que nous le concevons, est toutefois une approche très contemporaine puisqu'il associe aux anciennes techniques de toucher les connaissances scientifiques d'aujourd'hui. Nous savons en effet que la plupart de nos fonctions corporelles sont pilotées par le cerveau limbique, qui est aussi largement le siège de l'inconscient. Par le biais du toucher, on peut ainsi arriver très rapidement vers des mémoires enfouies, parfois traumatiques. Une zone de tension, une cuirasse musculaire, un blocage énergétique, lorsqu'ils se libèrent grâce au massage, peuvent faire remonter à la conscience la mémoire de l'événement douloureux qui les avait suscités. Les mots accompagnent alors cette prise de conscience et permettent de mettre à distance ce qui entravait notre épanouissement.

Le massage psycho-thérapeutique permet de remonter loin, jusqu'à la prime enfance et la vie intra-utérine parfois. Les thérapies uniquement verbales n'autorisent généralement pas un accès aussi rapide à notre inconscient.

Tel que nous le comprenons et pratiquons, le massage psycho-thérapeutique n'est pas une pratique médicale. Il n'a pas pour objet de soigner des pathologies corporelles, mais plutôt notre psychée. Précisons du reste que l'équipe d'animation du stage n'est pas composée de professionnels de la santé. Toutefois, nous avons pu constater que, nombre de nos tensions psychologiques étant somatisées, une libération émotionnelle peut avoir un retentissement positif sur certaines pathologies, en particulier celles liées au stress ou celles impactant notre vie sexuelle, tout en renforçant la confiance en soi, l'ancrage et la connexion à ses sensations.

Le massage psycho-thérapeutique permet de se reconnecter à son corps et à ses sensations, améliore l'estime de soi et la capacité à construire des relations positives et chaleureuses avec les autres.

PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

Séance facultative de yoga (**asanas**) de 7 h 30 à 8 h 30.

Petit déjeuner entre 8 h 30 et 9 h 30.

Séance du matin 9 h 30 – 12 h 30

• Chaque journée démarre par un temps d'éveil corporel (danse, mouvements libres ou étirements), suivi d'une méditation guidée.

• Un massage est ensuite proposé. Chaque séance est constituée d'un temps d'apport théorique suivi d'une démonstration, puis d'un temps de pratique durant lequel vous êtes tour à tour masseur et massé. Un moment de d'échanges clôt la séance.

Le déjeuner est proposé à 12 h 45. Les repas sont végétariens et bio, préparés autant que possible à partir des produits de la ferme. Les stagiaires qui le souhaitent peuvent participer aux récoltes des fruits et légumes qui seront cuisinés pour les repas.

Séance de l'après-midi
14 h 30 – 18 h

• Un enseignement ouvre la séance, portant sur les massages, le yoga, la guérison intérieure.

• Une nouvelle séance de massage est ensuite proposée. Elle suit le même protocole que celle du matin, toutefois chaque séance est unique. Au fil de la semaine, vous apprenez tous les fondamentaux, les techniques de base du massage, les gestes et postures essentiels. Cette approche du massage donne une large place à l'intuition. Respect, confiance, écoute, intention juste, accueil inconditionnel de ce qui est, en sont les maîtres mots. En quelques jours seulement, les répercussions de ce stage peuvent être durables, au niveau de la psyché comme du corps, avec une amélioration notable du niveau de bien-être et de santé.

• Les massages peuvent avoir lieu sur la plage qui borde l'étang de la ferme, où vous pouvez vous baigner librement. Ils peuvent parfois faire appel aux éléments naturels à disposition (argile, fleurs, eau, etc.), pour faire entrer la nature dans la pratique. Nous explorons notre reliance aux éléments naturels et apprenons à interagir de manière ludique et subtile avec le monde vivant qui nous entoure.

• Une introduction à l'alimentation équilibrée ainsi que ses applications

dans la gestion du stress et de l'anxiété sera proposée. Vous serez ensuite nourris toute la semaine de petits conseils diététiques-nutritionnels et phyto très concrets. Les repas servis sont designés selon ces principes.

• Un cercle de parole clôt la séance.

Un **dîner** sain et savoureux est proposé par notre chef cuisinier à 19 h 30.

De 21 h à 21 h 30 : **initiation à la méditation** pour celles et ceux qui le souhaitent. Les méditations guidées du soir ont lieu en extérieur lorsque la météo le permet.

Ce programme est donné à titre indicatif et peut être modifié en fonction des attentes des stagiaires et du déroulement du stage.

Un **entretien personnel** et/ou un **soin individuel** avec les formatrices et formateurs sont offerts aux stagiaires qui le souhaitent, dans la mesure des besoins de chacun et du temps disponible.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant vivre et comprendre ce que la « permaculture humaine » peut représenter, dans ce lieu aujourd'hui reconnu mondialement comme un exemple en permaculture. Depuis 2015 nous avons reçu des personnes de tout âge, de tout milieu, de tout background professionnel. Il est évident cependant que cette formation intéressera particulièrement les psychologues, thérapeutes et professionnels de la santé désirant enrichir leur pratique de nouveaux outils.

La formation ne s'adresse pas à des personnes souffrant de maladies contagieuses ou de pathologies sévères, et notamment de troubles psychiatriques. Le contexte du stage ne permet pas de leur apporter l'attention et les soins dont elles ont besoin, et la pratique du massage peut être contre-indiquée. Merci de ne pas vous inscrire si vous êtes dans ce cas.

Formateurs : Charles HERVE-GRUYER, assisté d'Elodie LOQUET, masseuse, Isabelle MINNE, kinésithérapeuthe, Matthieu LEROY, masseur, Pauline DE VOGHEL, nutritionniste et botaniste, et Chloé ROUXHET, psychologue, selon la disponibilité des intervenants (voir les portraits à la rubrique « Les formateurs »).

DIVERS ASPECTS PRATIQUES

Une liste des affaires à apporter vous sera adressée avant le stage. Il s'agit essentiellement de deux grandes serviettes et d'un drap pour les massages, d'huile de massage bio, d'un paréo.

La nudité lors des massages n'est jamais obligatoire. Les contenus sont toujours proposés dans un grand respect des limites que chacun.e souhaite poser.

L'équipe des formatrices et formateurs se tient en permanence à la disposition des stagiaires rencontrant une difficulté, ou souhaitant approfondir un point particulier.

PARTICIPATION AUX FRAIS

Frais pédagogiques

Les frais pédagogiques et la participation aux frais d'entretien de l'écocentre sont de 790 € pour les 5 journées de formation.
(**Tarif étudiant : 650 €**)

Repas

La présence des stagiaires aux repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) est obligatoire, afin de favoriser la cohésion du groupe. Les interactions entre les stagiaires font partie intégrante de la formation. Le coût des repas, du lundi midi au vendredi midi, est de 140 €. **Les repas seront réglés directement au chef cuisinier, le premier jour du stage.**

Hébergement non compris, voir « Informations pratiques », page 64.

Conditions d'annulation: elles sont décrites dans le Règlement intérieur (présenté plus bas).

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ PAR Charles HERVÉ-GRUYER

Avant ou après le stage, Charles peut recevoir les personnes qui le souhaitent pour des séances de thérapie, avec ou sans massage. Elles permettent de préparer ou d'accompagner le stage. Ces séances se déroulent à la Ferme du Bec Hellouin, sur rendez-vous.

TÉMOIGNAGES DES STAGIAIRES AYANT PARTICIPÉ À UNE SESSION D'ECOLOGIE INTÉRIEURE AU BEC HELLOUIN

Denis: Quelques jours après la fin du stage je suis encore « submergé » par le ressenti et le vécu de cette formation animée par de grands professionnels qui rayonnent d'une vie intérieure intense, qui nous ont transmis une énergie incroyable.

Elise: Merveilleuse semaine qui soigne les corps et les âmes des uns tout en déclenchant des vocations chez d'autres !

Jean-Cédric: Enfin un stage qui touche à l'essentiel, c'est-à-dire à la beauté de l'humanité qui nous habite. L'équilibre parfait, prendre soin de soi et prendre soin des autres. Un stage qui nous invite à oser explorer nos potentialités et notre authenticité profonde.

Isabelle: Une semaine exceptionnelle dans un environnement magnifique, pleine de découvertes! Des formateurs formidables, très compétents, à l'écoute, qui ont fait preuve d'une empathie extraordinaire! Une organisation parfaite grâce à l'équipe des facilitatrices qui ont pris soin de nous tout en douceur, sans heurt. Des repas délicieux, riches en saveurs végétales réalisés par Fabien, le chef cuisinier. Que du bonheur !

Elodie: Merci Laure et Charles pour ce stage merveilleux qui nous reconnecte au corps et élève l'âme. Nous avons reçu des doses d'amour infini pendant cette semaine, et profité de vos connaissances uniques et de tous vos bienfaits. Je repars en laissant derrière mes valises et avec une peau neuve. Je vous suis infiniment reconnaissante. Merci de faire le pont avec l'autre monde pour toujours nous élever et nous ramener au cœur: la joie d'être en vie et d'aimer la Terre et les Hommes.

Babeth: J'ai été transportée par cette semaine. La qualité des cours de yoga est exceptionnelle, on y apprend tellement dans une ambiance chaleureuse. Les cours de massage sont des moments très intenses. Toucher l'autre et se laisser toucher par lui, c'est une sacrée expérience ! Les formateurs apportent leur grande bienveillance et leur humanité profonde.

Jean-Christophe: Je me sens aujourd'hui complètement reconnecté à moi-même, il y a un avant et un après.

Aline: Je partais faire du yoga et apprendre enfin à masser. J'avais juste oublié que j'allais rencontrer des humains, vous savez ceux qui ont un cœur, des bras ouverts, des larmes et de magnifiques et profonds sourires! J'ai baigné pendant 5 jours dans une douce et profonde humanité.

Gilbert: L'ensemble de ce qui a été proposé, dans un contexte d'humanisme vrai et de sérénité, est tout à fait exceptionnel. Les qualités intellectuelles et techniques des trois intervenants, leur disponibilité, leur écoute et leur expérience sont vraiment impressionnantes. L'atmosphère de très grande bienveillance qu'ils ont créée entre tous les participants a permis de tisser des liens amicaux. Cette atmosphère a renforcé l'effet thérapeutique des massages.

Isabelle: Il y a tant à dire ... Ce n'est pas que du massage et du yoga, c'est une aventure humaine, spirituelle. Dans ce coin de paradis où les Hommes prennent soin de la Nature et s'en nourrissent dans le plus profond respect, il semble logique, juste de consacrer du temps à prendre soin de l'Homme et de célébrer ensemble l'Humanité et la Nature. Merci de nous avoir amené là ou nous sommes allés ensemble, de

nous avoir fait vivre cette aventure incroyable. Je souhaite à chaque être humain de pouvoir dans sa vie percevoir la beauté et la puissance de guérison et d'amour des Hommes entre eux.

Liliane: Au-delà des pratiques qui m'ont fait un bien que je n'osais pas espérer (physiquement et moralement), il y a eu pendant ces cinq jours une ambiance extraordinaire, due je pense à ce lieu, aux personnes qui l'ont créé et l'animent et aussi aux qualités humaines qui sont les leurs. Créer avec un groupe aussi hétérogène une telle ambiance: bravo à tous. Nous avons vécu une si belle histoire, une bien belle marche sur nos chemins.

Ria: Un stage mémorable à tous points de vue. Yoga de qualité et massages avec des effets bouleversants. Le tout dans un cadre de nature très pure le long d'un ruisseau enchanteur.

Estelle: Un lieu magnifique, un accueil chaleureux et bienveillant, un groupe respectueux. 5 jours lumineux qui m'ont permis d'aller à la rencontre des autres et de moi-même. Une expérience de vie dont nous sommes tous ressortis enrichis. Vivement la suite !

Sylvain: Les cours de massage m'ont donné énormément confiance dans ma capacité à soulager l'autre de ses tensions. A l'apaiser en profondeur,

et dans la durée. Etre au service de quelqu'un d'autre qui vous confie son corps est un moment extraordinaire. Une expérience qui fait grandir en tant qu'homme. Et le dernier massage à 6 mains, un torrent d'amour qui nous fait comprendre qu'être aimé, sans jugement, sans condition, nous avons juste besoin de ça sur Terre.

Caroline: Ce qui m'a le plus fait du bien durant le stage c'est d'apprendre à être au plus proche de soi-même pour pouvoir rayonner et donner du bonheur autour de soi. Quand on est sur son chemin la vie se déroule comme dans un rêve et un petit être de lumière peut venir se nicher tout au fond de son ventre: c'était mon désir le plus profond durant ce stage et il s'est réalisé! Belle vie à tous!

Christophe: Imaginez une bulle d'oxygène en Normandie dans laquelle la nature et les hommes vivent en harmonie... Quelle joie de donner et de recevoir des massages de mains respectueuses et attentionnées. J'ai découvert le pouvoir magique de la connexion avec le monde vivant par le toucher, le prolongement de notre cœur. Saisissante découverte...

Quel plaisir de partager des moments ineffables avec l'ensemble du groupe avec bienveillance.

Une expérience unique et magique, à vivre au moins une fois dans sa vie!

Sylvain: Impossible de penser que ce stage pouvait amener à cette expérience de respect, de non-jugement et d'amour absolu. Un moment unique. J'ai aimé la liberté laissée à l'intuition, cette confiance transmise dans notre capacité à faire le bien autour de nous. A libérer les autres de tensions vieilles parfois de plusieurs années.

Christophe: Je n'avais jamais autant ressenti mon corps de ma vie! Après une telle expérience je me sens enfin ancré. Nous avons appris à masser des hommes et des femmes de tout âge avec respect et bienveillance. De fait, être massé à son tour dans un tel contexte se traduisait par un sentiment de bien-être partagé et de lâcher-prise. Gratitude infinie pour ces instants magiques partagés ensemble !

Isabelle: Merci de nous avoir si subtilement et progressivement amené à donner et à recevoir tant !

Gregory : 5 jours de stage sur l'écologie intérieure équivalent à plusieurs années de découverte de soi, de reconnexion à l'autre, de réinvention du corps, de transformation, de transition, de rééquilibrage. Au cœur d'un écrin exceptionnel ou humains et non-humains évoluent de la façon la plus harmonieuse qui soit, l'équipe d'animation nous offre un voyage initiatique dans l'apprentissage du massage thérapeutique aussi bien spirituel que corporel.
Rien n'est laissé au hasard, de l'accueil à la conclusion en passant par les saveurs cuisinées à chaque repas, les intermèdes festifs, les tête-à-tête avec les animateurs. Une expérience de vie hors-normes.

Laurence : Les douleurs articulaires avec lesquelles j'étais arrivée se sont estompées et transformées en quelques jours, jusqu'à complètement disparaître.
Partage, convivialité et bienveillance ont été les maîtres mots durant cette semaine.
Une équipe pédagogique toujours à l'écoute et disponible.
Un groupe hors pair !

Brigitte : Il existe très peu d'endroits qui proposent un stage d'une telle intensité dans l'apprentissage du massage, dans le respect de l'autre, dans le don de l'équipe. Tout est aligné pour un parfait accord entre le corps et l'esprit et une ouverture au cœur. La puissance de la bienveillance que j'ai trouvé dans ce stage réside dans le caractère solidaire, Charles et son équipe s'intéressent entièrement à la personne encore plus qu'à ce qu'ils souhaitent nous enseigner, cette disposition d'esprit est exceptionnelle.

Pauline : Grâce à un cadre très bienveillant, je me suis déposée et laissée guider en confiance et en sécurité. J'ai exploré dans différentes dimensions de mon être, l'impact positif, puissant et réparateur du toucher et des enseignements d'une grande profondeur. Les animateurs et les participants sont devenus des frères et des sœurs. C'est comme une bulle de joie et d'amour dans laquelle je peux puiser sans fin, dès que dans mon quotidien j'en ressens le besoin.

Niveau 2

CULTIVER LA JOIE

par le toucher et le yoga

Stage de 3 jours
24 heures de formation

Par le biais du massage psycho-thérapeutique
et grâce à différentes pratiques inspirées du yoga,
apportez détente et guérison aux tensions
qui entravent votre épanouissement.

Ce stage est réservé aux personnes ayant suivi le niveau 1.

Le stage est animé par Charles HERVÉ-GRUYER,
paysan et thérapeute, et par une équipe de formatrices
et de formateurs.

Dates pour l'année 2023 :
Du vendredi 5 mai à 9 h
au dimanche 7 mai à 17 h.

PROGRAMME

Le programme détaillé sera communiqué aux stagiaires ayant participé à la formation niveau 1.

PARTICIPATION AUX FRAIS

Frais pédagogiques

Les frais pédagogiques et la participation aux frais d'entretien de l'écocentre sont de 475 € pour les 3 journées de formation.
(**Tarif étudiant : 390 €**)

Repas

La présence des stagiaires aux repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) est obligatoire, afin de favoriser la cohésion du groupe. Les interactions entre les stagiaires font partie intégrante de la formation. Le coût des repas, du jeudi midi au samedi midi, est de 85 €. **Les repas seront réglés directement au chef cuisinier, le premier jour du stage.**

Hébergement non compris, voir « Informations pratiques », page 64.

Conditions d'annulation: elles sont décrites dans le Règlement intérieur (présenté plus bas).

ÉTHIQUE

Afin de favoriser un climat de confiance, il nous a semblé essentiel de rédiger une charte éthique. En vous inscrivant à la formation Ecologie intérieure, vous vous engagez à la respecter.

Charte éthique des stages Écologie intérieure

Cette charte éthique vient compléter le Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin, et ne s'y substitue pas.

Les stages se déroulant à la Ferme du Bec Hellouin s'inscrivent dans le respect des trois piliers éthiques de la Permaculture :

- Prendre soin de la Terre.
- Prendre soin des êtres humains.
- Partager équitablement.

L'équipe permanente, les intervenants extérieurs et les stagiaires sont invités à contribuer, par leur engagement personnel, à faire de chaque stage une aventure humaine de qualité, centrée sur les valeurs de respect, de non-violence, d'accueil inconditionnel et d'empathie. L'harmonie entre les participants, et plus largement l'harmonie avec la Terre, est recherchée.

Le site de la Ferme du Bec Hellouin, en tant que lieu d'accueil, est une tentative d'incarner au mieux ces objectifs dans la réalité d'un espace où la faune, la flore et les êtres humains cohabitent dans le plus grand respect.

Bien-être et santé
Les stages Ecologie intérieure proposent un chemin d'évolution fondé sur les pratiques éprouvées que sont le massage et le yoga. L'objectif est un mieux-être, une meilleure connaissance de soi, le soulagement de tensions. Ces stages ne sont pas à visée médicale. S'ils peuvent venir en complément, ils ne se substituent pas à d'éventuels traitements médicaux ou psychothérapeutiques.

Ces stages ne sont pas ouverts à des personnes souffrant de maladie contagieuse ou de troubles psychiatriques.

Charte éthique des stages Écologie intérieure

Les stagiaires déclarent être en bon état de santé mentale et physique, et s'engagent à faire part aux responsables des formations de leurs antécédents psychiatriques, des traitements médicamenteux particuliers et de toute difficulté nécessitant une attention particulière de la part des formateurs, et/ou qui pourrait éventuellement nuire au bon déroulement des stages. Ces données seront considérées comme confidentielles et ne seront en aucun cas divulguées.

Les responsables des formations se réservent le droit de refuser l'accès aux stages aux personnes qu'ils estiment ne pas pouvoir suivre les pratiques proposées, ou qui risqueraient de compromettre les formations ou de nuire aux autres participants. Une personne aux intentions non alignées avec les valeurs du stage, ou au comportement perturbateur, pourra être invitée à le quitter. En cas de renvoi pendant un stage, un remboursement des frais de formation et des repas, au prorata du nombre de jours de stage restant à réaliser, sera effectué.

Les participants prennent l'engagement de ne pas quitter le stage sans avoir eu au préalable une discussion avec l'équipe d'animation. Si leur départ dépend de leur propre fait, les frais de formation ne seront pas remboursés.

Respect de soi

Les formations sont conçues pour se dérouler dans le plus grand respect de chaque personne et de ses limites, la progression se fait en tenant compte du rythme et des progrès de chacun.

La pratique des massages peut faire remonter la mémoire de douleurs ou de traumatismes d'ordre physique ou psychique. Les formateurs sont à la disposition des participants et à leur écoute, afin de les accompagner dans la traversée d'éventuelles difficultés. Ils peuvent également accompagner les stagiaires à l'issue de la formation, si le besoin se fait sentir.

Charte éthique des stages Écologie intérieure

Un dialogue étroit est recommandé entre les participants et les formateurs. Il est vivement conseillé aux stagiaires de faire part aux formateurs des difficultés et appréhensions pouvant être rencontrées, ainsi que d'éventuelles réserves vis-à-vis de stagiaires dont le comportement ne serait pas aligné.

Les participants reconnaissent que, quelles que soient les activités proposées, ils restent et demeurent libres vis-à-vis de leur pratique. Si une activité leur semble trop difficile physiquement, confrontante ou inconfortable, ils sont entièrement libres de ne pas y participer ou d'y mettre fin, y compris en interrompant leur participation à une activité en cours de séance.

La nudité, qui favorise la pratique des massages, n'est jamais obligatoire. Les participants peuvent porter les sous-vêtements qui leur conviennent afin de se sentir confortables.

Les participants sont conscients qu'ils se sont inscrits à un stage fondé sur le toucher via le massage, et sur le travail sur soi. Ils restent et demeurent donc entièrement responsables de toute expérience qu'ils choisissent librement et en conscience de suivre, et dégagent les formateurs et les organisateurs de la responsabilité des préjudices physiques ou psychiques qu'ils pourraient attribuer à leur participation à ce stage.

Respect d'autrui

Lors des interactions entre participants, chacun est invité à tout mettre en œuvre pour respecter l'intégrité physique, psychique et morale d'autrui. En cas de difficulté rencontrée, nous invitons les participants à s'en ouvrir aux formateurs.

Chacun est invité à avoir une hygiène corporelle irréprochable durant toute la durée de la formation.

Les activités proposées dans les formations de la Ferme du Bec Hellouin ne sont jamais d'ordre sexuel. Les participants sont invités à respecter les règles de bonne conduite dictées par le bon sens et le respect d'autrui.

Charte éthique des stages Écologie intérieure

Les organisateurs invitent les participants à ne pas nouer de relation sexuelle dans le cadre des formations. Ceci permet d'éviter d'éventuelles relations de séduction, qui peuvent réveiller la peur du regard d'autrui et conduire certains à jouer des rôles. Cette limite respectée d'un commun accord permet d'instaurer un climat de plus grande confiance.

Les passages à l'acte violents, physiques ou verbaux, sont formellement interdits pendant toute la durée du stage et sont une cause d'exclusion immédiate.

La consommation de drogues, ou d'alcool en quantité excessive, est interdite durant les formations.

Confidentialité
La confiance se fonde sur le respect de la vie privée de chacun.

Les formateurs s'engagent à ne divulguer aucune information d'ordre privée qu'ils pourraient être amenés à recevoir sur les participants. Lorsque des confidences sont données lors d'entretiens ou de soins individuels, elles ne sont pas partagées au sein de l'équipe d'animation, ni à l'extérieur.

Les participants s'engagent à garder confidentielle toute information concernant l'identité des participants et leur vie privée. Ils s'engagent aussi à ne divulguer aucune information concernant le contenu des formations.

Les participants s'engagent à ne prendre aucune photo d'autres participants sans leur autorisation et à ne publier aucune image, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable des personnes concernées.

Les organisateurs peuvent être amenés à prendre des photos du groupe ou des participants pour la communication des stages. Les participants ne souhaitant pas être photographiés sont invités à le signaler au début de chaque stage.

INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTION

HÉBERGEMENT

• Un hébergement simple, mais convivial, est proposé sur place, dans la limite des places disponibles.

• **Hébergement en dortoirs :** 20 € par nuit, soit 80 € pour les 4 nuitées du lundi au jeudi soir. Une couette et un oreiller sont fournis, mais il vous faudra impérativement apporter drap de dessous, housse de couette et taie d'oreiller.

• **Hébergement sur futon** dans la salle de formation, ou **en camping** dans la ferme : 10 € par nuit, soit 40 € pour les 4 nuitées du lundi au jeudi soir. Il vous faudra apporter tout votre matériel de couchage et, le cas échéant, votre tente.

Accueil le lundi à partir de 8 h 30, début de la formation à 9 h précises. Pour les stagiaires venant de loin et ayant choisit un hébergement à la ferme, il est possible d'arriver le dimanche soir. Attention : l'accueil se fait uniquement de 19 h à 20 h. Il n'est pas prévu de dîner sur place le dimanche soir.

Fin de la formation à 17 h le vendredi. Il n'est pas possible de rester à la ferme le vendredi soir.

De nombreux hébergements de type gîtes ou chambres d'hôtes sont disponibles à proximité de la ferme. Le stage se déroulant en haute saison, nous vous recommandons de réserver longtemps à l'avance si vous choisissez cette option.

INSCRIPTION

L'inscription aux formations suppose l'acceptation sans réserve de la Charte éthique et du Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin, présenté plus bas dans le présent dossier.

L'inscription est effective uniquement après réception d'un acompte représentant 50 % des frais pédagogiques du stage. Le solde, incluant l'option retenue pour l'hébergement, doit être réglé un mois avant le début du stage.

Les réglements se font uniquement par paiement en ligne sur le site www.fermedubec.com.

Les conditions d'annulation sont décrites dans le Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin.

LES FORMATEURS

Charles HERVE-GRUYER

Charles est avant tout l'heureux papa de quatre filles !

Il est passionné depuis l'adolescence par la relation être humain-nature. Educateur de formation, à 21 ans il prend la mer à bord de son voilier école avec des équipages d'enfants et d'adolescents. L'expérience va durer 22 ans, durant lesquels ils vont sillonner tous les océans du globe en compagnie de scientifiques. A chaque escale, les jeunes partagent la vie des autochtones, le plus souvent des peuples premiers: Indiens d'Amazonie, Aborigènes d'Australie, Papous, Canaques, peuples d'Asie et d'Afrique... Ils ont été une profonde source d'inspiration ; Charles a relaté leurs enseignements dans un roman: « La femme feuille » (Albin Michel).

Ces expéditions ont été racontées sous la forme d'une quinzaine de livres (Gallimard Jeunesse) et de plus de 80 films diffusés dans de nombreux pays,

produits et réalisés par Charles. Ce travail d'éducation à l'environnement et de vulgarisation scientifique, développé en particulier au sein de l'Education Nationale, a été salué par divers organismes et institutions qui lui ont décerné les Palmes Académiques et le Prix Global 500 de l'ONU.

A l'issue d'une circumnavigation de 3 années, Charles a orienté sa recherche vers l'exploration de notre monde intérieur, étudiant la psychologie, la sophrologie, les massages du monde, les massages thérapeutiques ainsi que le yoga en effectuant les formations de professeur et professeur avancé de l'école Sivananda.

Devenu thérapeute psycho-corporel, Charles a exercé sa nouvelle profession tout en créant avec son épouse Perrine la Ferme du Bec Hellouin. Soucieux d'explorer les pratiques agricoles les plus écologiques qui soient, inspirés par les années passées auprès des peuples premiers, ils y ont expérimenté des outils encore peu connus en France, comme la permaculture. Des demandes de stages de plus en plus nombreuses et l'intérêt des scientifiques les ont menés à organiser de nombreuses formations. 5000 personnes environ se sont formées au Bec Hellouin depuis 2007.

Charles est co-auteur de deux best-sellers: « Permaculture. Guérir la Terre, nourrir les hommes » et « Vivre avec la Terre » (Actes Sud). Il conduit plusieurs programmes de recherches menés à la ferme, en partenariat avec l'INRAE, AgroParisTech et plusieurs fondations. Il est le directeur de la collection Résiliences (Ulmer), lancée en février 2022.

Aujourd'hui seul responsable de la ferme, Charles aspire à explorer la guérison de la Terre et celle des êtres humains, deux dimensions qui semblent indissociables, afin de préparer un monde plus pacifique et respectueux du vivant.

Elodie LOQUET

Elodie est mère de deux enfants et praticienne en massage holistique depuis 3 ans. Elle est issue du monde de l'art et de la création. Elle a ensuite travaillé dans le monde du handicap. Un lien fort et constant à la Nature a toujours accompagné ce chemin. Il l'a conduite à créer une microferme familiale.

La découverte de la Permaculture et cette devise « Prendre Soin de la Terre et des Hommes », a beaucoup inspiré et clarifié son chemin.

Le toucher, le massage ont toujours été présent dans sa vie et sont devenus une évidence sur sa voie. En parallèle, Elodie continue de travailler à rester le plus en harmonie possible avec la Terre.

Morganne LEPERLIER

Morganne est maman de deux enfants. Elle a travaillé pendant 7 ans dans l'industrie agro-alimentaire en tant qu'ingénieure qualité. Elle connait les enjeux de l'industrie agro-alimentaire dans la réponse aux attentes des consommateurs et aux problématiques environnementales. Passionnée par le monde de l'agroalimentaire et préoccupée par la pérennité de nos modes de vie, elle décide en 2021 de se reconvertir dans la permaculture. Après nombre de lectures et de rencontres, et surtout un stage immersif à la ferme du Bec Hellouin, c'est décidé, elle se lance dans l'aventure ! Son objectif : créer une microferme sur le modèle de la forêt jardin qui reposera sur trois piliers : Nourrir, Transmettre, Soigner/Ressourcer. Animée par son enthousiasme et sa soif de partage, cette sylvanière débutante rejoint la ferme du Bec Hellouin pour donner vie à ce projet et contribuer à la transition vers un mode de vie plus respectueux des hommes et de la nature.

Antoine MARIN

Chercheur au sein du groupe « Biodiversité cultivée et Recherche participative » de l'UMR BAGAP (Biodiversité, Agroécologie et Aménagement du Paysage) de l'INRAE-Rennes.

Julien MERCHER

Jeune, je semais les pépins et noyaux de mes goûters entre le Gers, la Dordogne, les Landes et Saint-Pierre et Miquelon.

Aujourd'hui, je suis pépiniériste producteur en bio, zéro-phyto, dans le pays de Caux en Normandie avec ma compagne Lucie Lecuyer, où nous continuons d'écrire l'histoire des Pépinières Lecuyer. Je partage et transmets au quotidien notre savoir-faire, notre expertise dans le domaine du fruitier et des écosystèmes comestibles, spécialités de la maison depuis plus de six générations.

Persuadés que les arbres doivent retrouver leur place au cœur du système, nous mettons en place, des terrains d'expérimentations pour établir le lien entre tradition et modernité, pour favoriser l'essaimage du concept d'écosystèmes nourriciers.

Nous accompagnons aujourd'hui des dizaines de projets de microfermes et plusieurs centaines de vergers afin de leur permettre d'être aussi autonomes que possible et d'accéder à la plus grande résilience. Nous intervenons dès la conception, dans l'élaboration du design global, élément clé de la réussite, au moment de la plantation avec la fourniture des plants, grâce à nos productions riches et diversifiées de plus de 1000 variétés d'arbres, arbustes et vivaces comestibles parfaitement adaptés à nos latitudes. Le principe qui nous guide au quotidien est toujours de faire avec la nature et jamais contre elle !

Jay HUDNALL

Passionné de petites éoliennes, il a participé à la fabrication de plus de 150 éoliennes sur le modèle Piggott via le réseau Tripalium. Il est également formateur pour des écoles d'ingénieurs et des centres de formation professionnels depuis 2007, date de la création du centre de formation Ti'éole – énergies éoliennes.

Tristan URTIZBEREA

Ingénieur de formation, spécialiste des énergies renouvelables, Tristan URTIZBEREA a travaillé pendant 7 ans dans l'entreprise productrice d'énergie renouvelable Akuo Energy, où il dirigeait l'équipe de développement solaire.
En 2019, il quitte Paris et se lance dans une vie nomade pour aller à la rencontre de personnes menant des initiatives de résilience locales. Parallèlement, il s'intéresse aux projets énergétiques accessibles à tous et accompagnant une démarche de sobriété et d'indépendance. C'est ainsi qu'il se focalise sur la réalisation de petites installations électriques, principalement photovoltaïques. Afin de transmettre les connaissances et les savoir-faire permettant à chacun de devenir auto-installateur et producteur de son électricité, il compile ses apprentissages dans le livre *Produire son électricité – autoconstruire son installation photovoltaïque* publié en 2021 aux éditions Ulmer dans la collection Résiliences.
Il se forme en parallèle à l'auto-construction d'éoliennes Piggott, et accompagne Jay dans certaines formations.

Luc DEVAUX

Jardinier semencier depuis plus de 5 ans au conservatoire des Mille Variétés Anciennes de Sainte Marthe en Sologne, Luc se projete aujourd'hui dans la mise en place d'une semencerie collective en Normandie pour la valorisation du patrimoine de plantes potagères régionales. Ingénieur en agriculture de formation, Luc n'a pas suivi le modèle classique dominant mais il s'est concentré sur ce qui l'inspirait depuis son enfance : devenir «artiste de l'agriculture» et co-créateur de notre alimentation, c'est à dire retrouver notre âme paysanne et toute notre sensibilité à s'émerveiller de ce qui nous fait vivre.

Marc GROLLIMUND

Grand connaisseur des plantes et de leur milieu, Marc a le don de partager son savoir par une approche à la fois scientifique et poétique.
Sa vision hollistique et symbolique se concrétise dans les jardins mandalas, des jardins qui évoluent au fil des saisons et qui sont des centres énergétiques pour l'homme et la nature.
Auteur de plusieurs ouvrages, Marc propose des stages et formations sur différents thèmes liés à l'écologie.
Ami et compagnon de longue date de la ferme du Bec Hellouin, Marc apporte à nos formations ses immenses connaissances et son inaltérable joie de vivre.

Isabelle MINNE

Kinésithérapeute en Belgique, Isabelle travaille depuis 15 ans au service de l'enfance porteuse de handicap. Elle aime accompagner l'autre vers une meilleure version de lui-même, avec le cœur grand ouvert et deux mains avisées. Elle aime la sincérité et l'authenticité des relations humaines qui peuvent se déployer dans un groupe, notamment grâce au massage. Isabelle a à cœur de permettre à chacun de mieux connaître le merveilleux vaisseau qu'est le corps humain.

Matthieu LEROY

Matthieu est le compagnon d'Isabelle, ils ont ensemble 3 enfants. Après des années passées dans le monde de l'entreprise, à tenter de convaincre de la nécessité de changer radicalement nos modes de vies dégénératifs, Matthieu est aujourd'hui convaincu que le seul moyen d'accélérer la transition vers une culture régénérative est de proposer des moments de reconnexion au Vivant en nous et autour de nous. Il pratique la méditation depuis de nombreuses années, a exploré différentes pratiques d'écologie intérieure et s'est formé en massage thérapeutique.

Pauline de VOGHEL

Pauline est Diététicienne-Nutritionniste agréée et certifiée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle. Elle explore depuis plus de 20 ans le monde des plantes sauvages comestibles et aromatiques médicinales. Certifiée en Permaculture depuis 2012, elle construit son métier et améliore son quotidien grâce à cette belle philosophie de vie. Elle est tellement convaincue de ce lien fondamental entre la biodiversité, le sol vivant, l'assiette et la santé !

Dans ses différentes activités de thérapeute, consultante, conférencière, formatrice et animatrice dans les écoles, maître de cours en école supérieure, auteure et rédactrice-experte,... elle accompagne chacun dans sa démarche personnelle de transition alimentaire et sociétale. Elle transmet l'art d'une diététique santé-plaisir-naturelle, pérenne et personnalisée, à la fois scientifique et inspirée des traditions... Soyons heureux et bien dans son corps sain !

http://paulinedevoghel.be/

Chloé ROUXHET

Chloé est psychologue, thérapeute psycho-corporel et professeur de yoga. Elle s'est d'abord formée en thérapie familiale et systémique et en cliniques du psycho-traumatisme. Après plusieurs années en psychiatrie auprès d'enfants et d'adolescents, Chloé s'est orientée en santé mentale des adultes, principalement auprès de femmes ayant un vécu de violences.

Chloé a à cœur de proposer un accompagnement global alliant l'esprit, le corps, le cœur et l'âme. Elle s'est formée à différentes approches corporelles dont le yoga Vinyasa, le Yin yoga, le yoga de la femme, le massage sensitif, le massage Thai, le Reiki et différentes formes de méditation.

Initiée aux cercles de femme et aux rituels de guérison du féminin, Chloé participe et coorganise ces espaces de partage entre femmes.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE LA FERME DU BEC HELLOUIN

A - Informations pratiques et conditions générales

Conditions générales de vente et inscription : toute inscription ne pourra être validée en inscription effective et définitive qu'au versement d'un acompte de 50 % du montant des frais pédagogiques de la formation. **Attention, les inscriptions sont validées dans l'ordre d'arrivée des règlements d'acompte**. Le règlement de l'acompte de 50 % implique l'adhésion pleine et entière aux présentes conditions générales, à la Charte éthique et au Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin, sans qu'aucun autre document ne soit signé.

Le solde sera à verser au moins 30 jours avant le début de la formation. Le non-versement du solde dans la période impartie sera considéré comme une annulation.

Le règlement de la formation *Introduction à la permaculture et à l'écoculture* doit se faire en un seul versement.

En cas d'inscription moins de 30 jours avant le début de la formation, la totalité des frais de formation sont à verser.

Les inscriptions se font uniquement en ligne, via le site de réservation www.fermedubec.com.

Repas : les frais de repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner), lors du séjour, ne sont pas inclus dans le coût de la formation. Ils seront à régler directement au chef cuisinier le premier jour de la formation. Attention aucun dîner n'est prévu le dernier jour de formation.

Hébergement : les conditions de paiement de l'hébergement sont identiques à celles du solde de la formation (voir ci-avant) : ils devront être réglés au moins 30 jours avant le début de la formation, par chèque bancaire à l'ordre de la Ferme du Bec Hellouin.

Annulation : en cas d'annulation du fait du stagiaire, une retenue sera effectuée. Elle sera de 25 % des frais de formation si le désistement a lieu plus de 30 jours avant le début du stage, et de 75 % des frais de formation si le désistement a lieu moins de 30 jours avant le début du stage. Si le stagiaire décide d'écourter sa formation, aucun remboursement ne sera dû.

En cas d'annulation par l'organisateur, si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant notamment, les acomptes ou soldes seront intégralement remboursés, sans donner droit à une indemnisation supplémentaire.

Confort et qualité d'hébergement:

Pour des raisons d'hygiène, il est demandé à chaque stagiaire hébergé en chambre d'apporter impérativement draps de dessous, housse de couette (ou sac de couchage) et taie d'oreiller (possibilité de location sur place).

- Location sur place de draps, housse de couette et taie d'oreiller : 30 € par stage (merci de nous le signaler à l'avance).

- Hébergement en chambres partagées (2 chambres confortables de 5 lits dont 1 lit double) : 20 € par nuit (sans literie).

- Hébergement sous tente : 10 € par nuit. Les tentes ne sont pas fournies.

- Hébergement dans la salle de formation, sur futon (hébergement à prix réduit limité à 7 personnes) : 10 € par nuit. Seul le futon est fourni. Confort et prix mini !

Il n'y a pas d'accès au téléphone à l'éco-centre. Nous vous suggérons des vacances... d'internet et de téléphone : appréciez la nature en vous éloignant pour un temps de ces technologies !

Début et fin des stages : L'accueil des stagiaires se fait à 8 h 30 le premier jour du stage. Le stage se termine à 17 h le dernier jour. La ferme est fermée en dehors de ces horaires ! Pour information, quelques restaurants du village ou des alentours sont ouverts le dimanche soir en fonction des saisons.

Il n'est pas possible de rester après la fin du stage.

Horaires : Ils sont indiqués sur les descriptifs de chacune des formations.

Services : Une participation active au bon déroulement matériel du stage est demandée quotidiennement à chaque stagiaire, une heure par jour environ (vaisselle, nettoyage des locaux,...).

Repas : Nous sommes ce que nous mangeons : l'alimentation est un élément important du contenu des stages. Les repas sont végétariens (avec produits laitiers et œufs), bio (dans la mesure des contraintes d'approvisionnement) et constitués autant que possible des produits de la ferme. A l'exception du petit-déjeûner, la préparation des repas est réalisée par un cuisinier.

Il n'est pas prévu de collation entre les repas. Pour ceux qui souhaitent grignoter, n'hésitez pas à apportez barres de céréales, fruits secs, fruits...

Voici ce que nous vous suggérons d'apporter pour rendre votre séjour plus agréable (certaines fournitures sont à prévoir uniquement pour les formations en permaculture) :

- Vêtements chauds, imperméable, bottes de travail, gants de jardinage, chapeau, lunettes de soleil, maillot de bain (pour se baigner dans l'étang !), sandales.
- Chaussures d'intérieur ou pantoufles pour l'éco-centre.
- Couteau de poche et si possible un sécateur pouvant être porté dans un étui à la ceinture.
- Tente, tapis de sol, bâches de camping, corde, sac de couchage et oreiller pour les campeurs.
- Serviette de bain et articles personnels de toilette, crème solaire, savon à lessive biodégradable si nécessaire (pas de machine à laver).
- Des chaussures de sécurité sont recommandées pour la traction animale.
- Lampe de poche, montre et réveil-matin.
- Bouteille d'eau et/ou tasse personnelle, serviette de table.
- Bloc-notes, cahier de notes, tablette rigide avec pince, crayons de plomb (mines grasse et dure), crayons de couleur.
- Outils de jardinage personnels (identifiés) si vous le souhaitez.
- Appareil photo (facultatif).
- Instruments de musique pour les soirées (n'hésitez surtout pas !).

B - Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin

Les règles de vie suivantes ont pour objet de favoriser un séjour agréable pour tous.

Respect du site et des autres participants :

- Le calme et la beauté du lieu sont l'affaire de tous : merci d'éviter toute pollution sonore (radio, usage intempestif de téléphone portable...), visuelle (affichage peu discret de marques publicitaires...) ou matérielle (déchets, mégots de cigarette...).

- Les horaires (début et fin des formations, repas, cours...) doivent être respectés.

- Il est interdit de fumer dans les bâtiments.

- Chaque stagiaire participe à un service par jour (ménage, vaisselle...), environ une heure par jour. Les locaux doivent être laissés propres et rangés à l'issue du stage.

- L'abus d'alcool est prohibé, de même que la possession et l'usage de stupéfiants.

Sécurité :

- Les mineurs sont placés sous la responsabilité de leurs parents ou accompagnateurs adultes. La Ferme du Bec Hellouin décline toute responsabilité concernant les mineurs.

- La Ferme du Bec Hellouin est une exploitation agricole et non un espace de loisirs ; elle abrite différents équipements professionnels ainsi que des animaux. Il appartient à chacun de respecter les règles de sécurité élémentaires :

  o Pas de feu près des bâtiments, du foin, de la paille...

  o Pas de flamme nue (bougie, encens...) à l'intérieur des bâtiments, des serres, des tentes.

  o Etre vigilant aux abords des mares et de la rivière, en particulier pour les enfants.

  o Respecter les règles de bon sens en présence des animaux. Les enfants ne sont pas autorisés à les approcher sans la présence d'un adulte.

  o Ne pas escalader les engins agricoles, les outils anciens (charrettes, pressoirs...).

  o Utiliser de manière appropriée les outils, en particulier les outils tranchants, et respecter les consignes données par les animateurs. Les stagiaires ne sont pas autorisés à utiliser des outils à moteur (tronçonneuse...).

  o D'une manière générale, chaque stagiaire s'engage à pratiquer les activités proposées dans le respect de sa sécurité et de celle d'autrui et à respecter les consignes de sécurité données par les formateurs.

Contenu des formations :

- Les contenus des formations donnés dans les documents de présentation (plaquette, site internet), sont fournis à titre indicatif et susceptibles de modifications, liées à la météo et à la disponibilité des intervenants notamment.

Santé :

- Les activités proposées durant les formations sont adaptées à toute personne en bonne santé. Il n'est pas demandé de certificat médical à l'inscription ; il appartient à chaque stagiaire de juger si son état de santé lui permet ou non de participer à une formation. L'inscription sous entend que l'état de santé du stagiaire ne fait l'objet d'aucune contre indication médicale. D'éventuels problèmes de santé ou allergies alimentaires doivent être signalés aux organisateurs.

Assurances :

- Chaque stagiaire devra avoir souscrit une assurance adaptée pour les activités pratiquées durant la formation. En cas de dommage corporel (non causé par un tiers) survenant durant la formation, y compris lors des activités pratiques proposées dans le cadre de la formation, c'est l'assurance maladie du stagiaire, ainsi que sa complémentaire santé s'il en dispose, qui le couvrent. Il existe d'autres types d'assurances auxquelles le stagiaire peut souscrire s'il le souhaite en complément.

- La Ferme du Bec Hellouin déclare avoir souscrit une assurance responsabilité civile auprès de GROUPAMA. Cette assurance responsabilité civile couvre les dommages corporels, matériels et immatériels consécutifs à un dommage corporel ou matériel garanti, causé à autrui (voir contrat d'assurance pour clause exacte).

Comportement :

- En cas de problème sérieux entravant la bonne marche de la formation, les organisateurs se réservent le droit de renvoyer un stagiaire. Dans ce cas les frais de formation seront remboursés au prorata des jours de formation non effectués, sans qu'il ne soit versé d'indemnité complémentaire.

Confidentialité :

- Dans le cas ou le stagiaire se voit remettre un support de cours spécifique à la Ferme du Bec Hellouin, il est autorisé à l'utiliser pour son usage personnel uniquement ; ce support ne devra pas être diffusé, photocopié, mis à disposition sur internet ou publié, sauf autorisation écrite de l'auteur.

Droit à l'image :

- Des images (photos ou films) peuvent être réalisées par les organisateurs ou par une personne mandatée par eux, durant les formations. Les organisateurs se réservent le droit de publier ces images pour la communication de la ferme ou d'éventuelles publications. Dans le cas ou un stagiaire ne souhaiterait pas figurer sur ces supports, il devra en informer expressément les organisateurs.

- Les stagiaires sont autorisés à réaliser des photos ou films durant les formations, pour un usage privé exclusivement. Toute diffusion ou publication de document réalisé à la Ferme du Bec Hellouin est soumise à l'autorisation écrite préalable des organisateurs. Les stagiaires sont aussi invités à solliciter l'accord des autres participants avant de réaliser des images.

Informatique et liberté :

- Conformément à la loi Informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant est informé que les informations communiquées sur le formulaire d'inscription pourront faire l'objet ultérieur de traitement. Le participant est informé qu'il dispose d'un droit d'accès et de rectification sur les renseignements le concernant.

DESCRIPTION DES LIEUX ET ORGANISATION DES SÉJOURS

La Ferme du Bec Hellouin : un espace unique

Les stagiaires bénéficient de l'écocentre et des jardins et vergers expérimentaux de la Ferme du Bec Hellouin où sont mis en pratique de nombreux concepts de la permaculture. Le fait que les formations se déroulent au cœur d'une vraie ferme en production diversifiée est un atout important, qui permet aux enseignements en permaculture et écoculture de se fonder sur une expérience qui fonctionne réellement.

Des stagiaires acteurs de leur formation

L'investissement des stagiaires est essentiel, chacun partageant, selon ses moyens et son désir, ce qu'il sait, ce qu'il est. La plupart des formations sont prolongées par des échanges d'informations et des partages d'expériences entre stagiaires.

Lors des stages de plusieurs jours, une participation active des stagiaires est demandée pour prendre soin de l'écocentre et de la vie du groupe. Chaque stagiaire participe quotidiennement, pendant une heure environ, à un service : ménage, vaisselle, préparation d'infusions, « gardien du temps »... Cette participation ne doit pas être perçue comme une « corvée », mais comme une contribution apportée à l'ensemble du groupe.

Soirée festive

Une tradition s'est instaurée durant les stages : célébrer la fin de la formation par une soirée festive la veille du dernier jour. Chacun est invité à apporter une spécialité culinaire et une boisson de sa région. Les instruments de musique sont bienvenus (et même fortement désirés !).

L'ÉCO-CENTRE DU BEC HELLOUIN

Un éco-centre de formation a été bâti au cœur de la ferme, lieu de rencontres et d'échanges entre des chercheurs, des paysans, des étudiants de France et d'ailleurs.

L'éco-centre du Bec Hellouin, bâtiment bioclimatique construit à partir de charpentes datant des XVIe et XVIIe siècles, est une réalisation exemplaire d'un point de vue esthétique et environnemental. Il associe le meilleur de la tradition aux technologies contemporaines de construction écologique.

Lieu idéal pour des séminaires au vert, l'éco-centre peut accueillir des groupes jusqu'à 60 personnes. Il abrite notamment une salle de conférence de 100 m² équipée d'un écran interactif et un centre de documentation sur la permaculture et l'agriculture naturelle. Une vaste cuisine permet une restauration végétarienne fraîche, bio et naturelle, à partir des produits de la ferme.

Mais le charme de l'éco-centre réside aussi dans sa situation, à quelques mètres de la rivière du Bec où nagent les truites dans une eau claire, survolée par les rares libellules bleues qui ont suscité le classement Natura 2000 de la vallée. L'éco-centre est un lieu propice à une immersion au sein de la nature, un espace unique pour nourrir son esprit et régaler ses papilles des productions de la ferme.

UNE FERME POSITIVE EN CARBONE

Nous désirons ardamment pratiquer l'ensemble de nos activités sans dégrader la planète. Depuis 2003, nous cherchons à réduire notre empreinte carbone, par exemple en utilisant des outils manuels plutôt que des outils à moteur thermique. 100 % de l'électricité utilisée dans la ferme et l'écocentre est d'origine renouvelable.

En 2017 nous avons décidé d'aller plus loin encore en compensant l'intégralité des émissions liées à nos divers programmes. Un bilan carbone a été réalisé en partenariat avec le cabinet de conseil Carbone4. Nous produisons des fruits et des légumes zéro carbone, et cherchons à compenser l'intégralité des émissions liées aux formations et aux programmes de recherche. Vos trajets pour venir aux formations seront compensés par la plantation d'arbres fruitiers.

« L'agriculture n'a pas seulement pour but
de faire des récoltes.
Elle sert aussi à éduquer et perfectionner
les êtres humains. »

Masanobu Fukuoka, paysan au Japon et auteur

TÉMOIGNAGES

L'éco-centre est magnifique, chaleureux, lumineux, que d'énergies positives ! Le cadre et le jardin permaculturel sont de toute beauté.

J'ai eu l'impression de vivre dans une bulle d'oxygène purifié favorisant la respiration et les innombrables moments de partage.

La pureté de la nature. Uniquement le bruit de l'eau, des animaux. Le ruisseau et ses petites plages étaient un délice. J'en rêve encore.

Le plus joli camping que j'ai jamais connu ! Il est magique ce lieu, je m'y suis sentie si bien !

Les lits des dortoirs sont de vrais petits cocons !

Superbe. Le paradis. Et se sentir totalement libre de ses mouvements dans un espace aussi beau avait un petit côté magique.

Quel privilège de pouvoir nourrir notre corps à partir des légumes et des fruits issus de la ferme du Bec Hellouin ! Quelle chance de déguster des plats riches en couleurs, en saveurs, en fraîcheur. Que du plaisir pour nos yeux, nos papilles, nos cœurs ! Délicieux, sain, beau... Une découverte !

Cuisine végétarienne savoureuse, et encore meilleure quand on voyait Fabien le chef avec sa brouette de fruits et légumes frais du jardin.

Quel excellent cuistot est Fabien ! On s'est régalé et je passerais bien quelques jours dans sa cuisine pour apprendre ses mélanges d'herbes diverses et variées !

ACCÈS

Comment venir à la ferme du Bec Hellouin

Coordonnées GPS :
latitude : 49.223551, longitude 0.730020

1) Par la route (en venant de Paris)

- Au départ de Paris, prendre l'A13 direction Rouen-Caen. Sortir après 130 km environ à la sortie n° 24 « Maison-Brûlée, Caen, Alençon, Bourgtheroulde-Infreville, Pont-Audemer ».
- Suivre alors la direction Bourgtheroulde-Brionne-Alençon sur la D 438.
- 17 km après la sortie de l'autoroute, vous croiserez sur votre droite un panneau indiquant « Le Bec Hellouin ». NE PAS SUIVRE et attendre l'indication « Abbaye du Bec Hellouin ».
- Celle-ci arrivera après avoir traversé le village de Bosrobert (limitation à 50 km) et en bas d'une grande descente serpentant dans la forêt : tournez alors à droite sur la D 39. Vous arrivez à Saint-Martin du Parc (qui fait partie du Bec Hellouin). La ferme se situe après 1 km de plat, sur cette D 39, sur votre gauche, avant la côte. Prendre un chemin signalé voie sans issue qui s'appelle « la sente du moulin au cat ». La ferme est le N° 1, premier portail vert à gauche.

Si vous entrez dans le village du Bec Hellouin après avoir monté une côte, et que vous apercevez l'Abbaye sur votre gauche, vous êtes allés un peu trop loin....

2) Par la route (depuis le centre du village du Bec Hellouin)

Prendre la D 39 direction Le Neubourg (à l'opposé de la direction Brionne / Pont-Authou). Après une montée, vous sortez du village et redescendez. Le chemin d'accès à la ferme (la sente du Moulin au Cat), est le second sur votre droite en bas de la descente.

3) Par le train (au départ de Paris)

Gare Saint Lazarre, deux itinéraires sont possibles :

- Paris-Bernay-Brionne (ligne Paris-Caen puis TER Bernay-Brionne). Brionne est à 6 km du Bec Hellouin ;
- Paris-Rouen-Brionne (ligne Paris-Rouen puis TER Rouen-Brionne).

Il n'y a pas de bus Brionne-Le Bec Hellouin.

4) Train-bus

Une autre alternative, plus pratique, est de prendre le train Paris-Bernay et de descendre à Evreux. A côté de la gare SNCF d'Evreux se trouve la gare routière d'où part la ligne de bus 214 Evreux-Honfleur qui vous mènera au Bec Hellouin (il y a deux arrêts au Bec Hellouin, dont la ferme est équidistante. Si vous allez jusqu'au village, vous passerez devant la ferme. Si le chauffeur est sympa, il vous déposera...)

Les horaires de la ligne de bus 214 sont consultables sur le lien www.normandie.fr/eure-lignes-regulieres, en faisant bien attention aux sigles PS et VS (cf. légende page 2 de la fiche).

5) Train-vélo (au départ de Paris)

Option A (42 km en voie verte à partir d'Evreux)

Prendre le train de la Gare St Lazare pour Evreux (1h de train, transport des vélos). Sortir de la gare à gauche et suivre la signalisation « voie verte » (Boulevard Gambetta, décaler à gauche pour le Boulevard Modeste Leroy). Suivre la voie verte (ancien chemin de fer transformé en piste cyclable) environ 40 km jusqu'au tunnel sous la D438 (Route de Rouen). Après le tunnel gagner la D438 en faisant marche arrière sur la butte à gauche de la piste. Après 100 m direction nord-est tourner à gauche dans la D39 (Route de Saint Martin), la ferme est sur la gauche après 500 m.

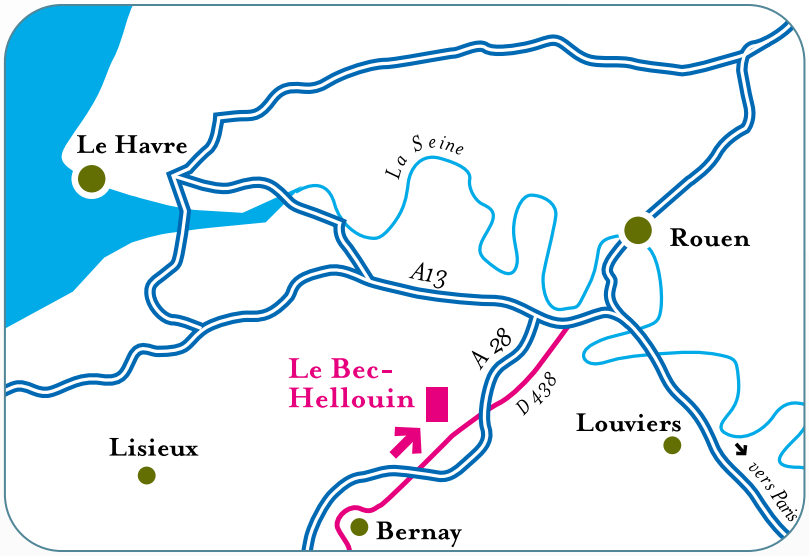
Option B (17 km sur petites routes à partir de Serquigny)

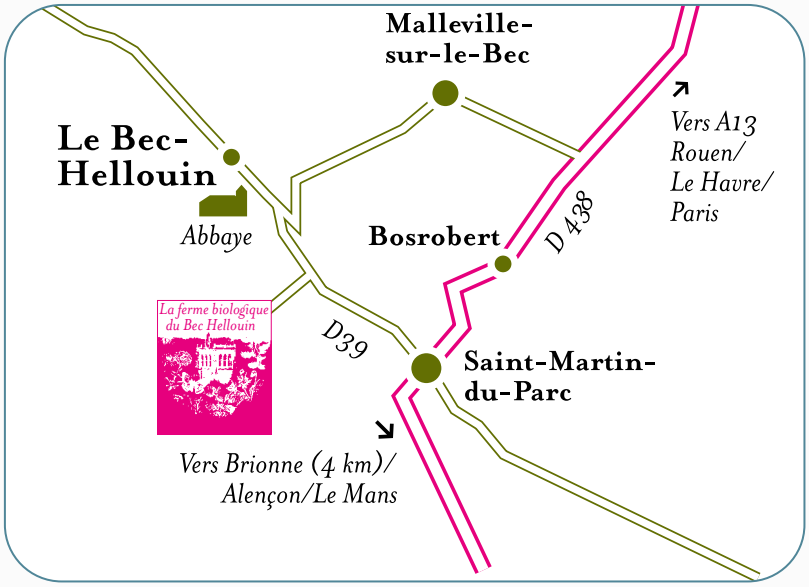
Prendre le train de la Gare St Lazare pour Evreux (1h de train, transport des vélos). Changer de train à Evreux pour Serquigny. Suivre l'itinéraire recommandé par Google maps pour vélos : D24, D23, décaler à droite à Feuguerolles pour la Route de Plaine, rue Pinchon à gauche, Route de la Grande Mare à droite, puis direction Nord par D137, Chemin du Rubert et Rue du Saint Martin du Parc. Rejoindre D438, puis au croisement à gauche dans la D39 (Route de Saint Martin), la ferme est sur la gauche après 500 m.

Bonne route à toutes et à tous !

Plan d'accès

À un kilomètre de la ferme, le village du Bec Hellouin est classé parmi les Plus Beaux Villages de France. La Ferme est située à 135 km de Paris (1h45 de route), 45km de Rouen, 25 km de la gare TGV de Bernay, 6 km de la gare de Brionne.





Renseignements complets sur www.fermedubec.com

La Ferme du Bec Hellouin - 1, sente du Moulin au Cat - 27800 LE BEC HELLOUIN

02 32 44 50 57

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 23 27 01662 27. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Si vous souhaitez effectuer une formation en lien avec la permaculture sur un autre lieu, vous pouvez consulter notre rubrique dédiée : https://www.fermedubec.com/se-former/se-former-ailleurs/

Crédits photos : Ferme du Bec Hellouin, Claudius Thiriet, Fénoua Hervé-Gruyer, Pauline de Voghel, Matthieu Leroy, DR.