

**PROGRAMME**

# FORMATION PERMACULTURE URBAINE

13 MODULES - 11 FORMATEURS  
DE JANVIER A JUIN - 2021

**ASSOCIATION OSTARA**



# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

- Programme pédagogique **p.1**
- Modalités de la formation **p.2**
- Pour s'inscrire **p.3**

## PROGRAMME

- **Session 1** : 23 - 24 janvier **p.5**
  - Module 1 : Introduction à la Permaculture
  - Module 2 : Permaculture humaine
- **Session 2** : 6 - 7 février **p.6**
  - Module 3 : Observations et analyses terrain
  - Module 4 : Design en Permaculture
- **Session 3** : 27 - 28 février **p.7**
  - Module 5 : Gestion de l'eau
  - Module 6 : Gestion du sol
- **Session 4** : 20 - 21 mars **p.8**
  - Module 7 : Gestion des cultures
  - Module 8 : Outils et technologies
- **Session 5** : 24 - 25 avril **p.9**
  - Module 9 : Eco-construction
  - Module 10 : Forêt nourricière
- **Session 6** : 22 - 23 mai **p.10**
  - Module 11 : Le zéro déchet
  - Module 12 : Conserver et transformer sa production
- **Session 7** : 26 juin **p.11**
  - Bilan des compétences
  - Moment convivial

## LES FORMATEURS

**p.13**

# PROGRAMME PEDAGOGIQUE

---

Face aux changements climatiques, nos sociétés sont aujourd'hui dans l'obligation de s'y préparer et de s'y adapter en s'engageant dans une transition écologique et sociale. Cependant, il n'est pas toujours simple de trouver les meilleures alternatives.

La Permaculture est une science, un art de l'aménagement d'écosystèmes humains résilients et pérennes. Très souvent appliquée en milieu rural, nous voulons faire évoluer cette discipline en milieu urbain pour accompagner un changement de paradigme.

C'est pour cela que depuis 2017, nous avons créé un jardin expérimental en Permaculture dans le 9ème arrondissement de Lyon, afin de faire évoluer les pratiques de Nature en ville mais aussi et surtout pour donner une vision holistique aux aménagements urbains et faire évoluer les modes de vie.

Au cours de cette formation Permaculture Urbaine, les participants seront accompagnés dans la réalisation d'un design abouti de leurs projets à travers 12 modules réalisés par 11 professionnels spécialisés dans leurs domaines et 1 module en autonomie.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION :

- Être capable de sensibiliser aux enjeux environnementaux et aux techniques de Permaculture.
- Apprendre à développer des projets avec une vision holistique.
- Intégrer une logique d'aménagement résilient et pérenne adapté à l'Humain.
- Acquérir une compréhension des cycles naturels.
- Prendre en considération les diverses composantes d'un environnement pour aménager un écosystème humain respectueux de celui-ci.
- Savoir appliquer les différentes méthodologies de design dans ses projets personnels et professionnels.
- Savoir utiliser et appliquer les techniques d'éco-jardinage.
- Apprendre à faire face aux difficultés grâce à la créativité.
- Acquérir une compréhension des matériaux de construction naturels.
- Acquérir une compréhension de la faune et de la flore.
- Apprendre à concevoir une forêt nourricière.
- Savoir faire ses produits ménagers et cosmétiques naturels avec une vision Zéro Déchet.
- Savoir récolter et conserver ses diverses récoltes.

# MODALITÉS DE LA FORMATION

---

## PUBLIC

Public auquel s'adresse l'action de formation professionnelle :

- Personnes désirant tendre vers l'autosuffisance, monter un projet en Permaculture (jardin privé, jardin partagé, jardin pédagogique, éco-lieu, etc.)
- Personnes engagées dans la vie active désirant se former dans l'objectif d'exercer un métier lié à l'écologie ou de réadapter leur métier;
- Professionnels du paysage, de l'agriculture, de l'éducation désirant acquérir, entretenir ou perfectionner ses connaissances dans l'exercice de leur métier.

## CONTENU

La formation comporte environ 40% de théorique et 60% de pratique. Chaque module sera encadré par des professionnels spécialisés. Et chaque participant sera accompagné sur son projet durant les temps de formations et en dehors de ces temps afin de réaliser un dossier de design en Permaculture réel ou fictif qu'il présentera en juin devant des formateurs.

## DATES DES SESSIONS

7 week-ends de janvier à juin :

- Session 1 : 23 et 24 Janvier
- Session 2 : 6 et 7 Février
- Session 3 : 27 et 28 Février
- Session 4 : 20 et 21 Mars
- Session 5 : 24 et 25 Avril
- Session 6 : 22 et 23 Mai
- Session 7 : 26 Juin

## TARIFS

- 800 euros pour 1 personne
- 1500 euros pour 2 personnes s'inscrivant ensemble.
- 2 places à tarifs réduits - 700 euros, sont disponibles pour des personnes disposant de très faibles ressources

(moins de 700€ de quotient familial)

## LIEUX DE FORMATION

- **Permalab d'Ostara** - 37 rue Saint Pierre de Vaise, Lyon 69009 - Ligne D, arrêt Valmy.
- **Eco-centre** - 60 Chemin du Jacquemet, 69890 La Tour-de-Salvagny - Bus 86 de Gorge de Loup.
- **Ô Jardin d'Or** - Place Léonard Peyrat, 69370 Saint-Didier-au-Mont-d'Or - Bus 22 / 23 de Gare de Vaise.

# POUR S' INSCRIRE

---

## ENGAGEMENTS

- Pour des contraintes d'espaces et pour le confort de tous, ce stage est limité à 10 places.
- Engagement des participants pour les 7 sessions

## ADHÉSION

Adhésion à prix libre web :

<https://www.helloasso.com/.../adhesions/adhesion-ostara>

OU

Adhésion à prix libre au Permalab d'Ostara

## INSCRIPTION

Inscription web :

<https://www.helloasso.com/.../initiation-permaculture...>

OU

Inscription par chèque au Permalab d'Ostara

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

Mail : [contact@ostara-france.org](mailto:contact@ostara-france.org)

Tél : 06 30 30 72 02

FORMATION PERMACULTURE URBAINE  
PROGRAMME





### MODULE 1 : INTRODUCTION À LA PERMACULTURE

*Raphaëlle Guenard - Co-fondatrice de l'association Ostara  
Lieu : Permalab d'Ostara / 9h-17h*

#### **Matin :**

- Définition, origines de la permaculture et des termes couramment associés
- Les principes éthiques, philosophiques et de conceptions
- Les champs d'application de la permaculture avec visite du Permalab d'Ostara

#### **Après Midi :**

- Les possibilités de création de son propre emploi, de son entreprise, solidaire, protectrice de l'environnement et sociale
- Pratique : Application d'outils de création de projet

### MODULE 2 : PERMACULTURE HUMAINE

*Juliette Montier - Naturopathe  
Lieu : Permalab d'Ostara / 9h-17h*

#### **Matin :**

- Présentation et explication de la permaculture humaine
- Pratique : de la permaculture au design de vie
  - Exercice de respiration
  - Arbre de vie : valeurs - savoir-faire - savoir-être - projets
  - Identifier ses besoins - ses ressources

#### **Après-Midi :**

- Pratique: La permaculture appliquée au design de vie
  - Mind map soin à soi
  - Les zones - l'efficacité énergétique appliquée au design de vie
- Appliquer la Permaculture à un système social - au groupe





### MODULE 3 : OBSERVATION ET ANALYSE TERRAIN

*Thibault Rivière - Paysagiste*

*Raphaëlle Guenard - Co-fondatrice de l'association Ostara*

*Lieu : Permalab d'Ostara / 9h-17h*

#### Matin :

- Règles de bases de la composition d'image, de la perspective et de la lecture de paysage
- Les patterns - lien entre le micro et le macro paysage
- Pratique : Construction d'un dessin de paysage urbain

#### Après midi :

- Les méthodes de design
- Pratique : outils d'analyse d'un terrain, introduction à la création de cartes (mise en pratique sur le lieu du stage)

### MODULE 4 : DESIGN EN PERMACULTURE

*Raphaëlle Guenard - Co-fondatrice de l'association Ostara*

*Chloé Soussan - Créatrice végétale d'intérieur*

*Lieu : Permalab d'Ostara / 9h-17h*

#### Matin :

- Présentation et explication de la méthodologie de conception : le DESIGN
- Pratique : Design d'un terrain - optimiser l'aménagement d'espaces réduits, cultiver hors sol, devenir acteur et créer du lien avec son quartier

#### Après midi :

- Définition et présentation de la Permaculture d'intérieur
- Cultiver toute l'année
- Réutiliser, réduire, recycler : optimiser l'existant
- Pratique : Design de son intérieur en Permaculture





### MODULE 5 : GESTION DE L'EAU

*Simon Ricard - Permalab bureau d'étude en Permaculture  
Lieu : Permalab d'Ostara / 9h-17h*

#### Matin :

- Comprendre le cycle de l'eau dans un habitat, un jardin, en ville
- Techniques alternatives de gestion de l'eau
- Pratique : Création de systèmes de captation, stockage d'eau de pluie

#### Après midi :

- Pratique : Designer et gérer l'eau dans un jardin
  - Création de systèmes de distribution de l'eau de pluie
  - Conservation de l'humidité dans un potager



### MODULE 6 : GESTION DU SOL

*Charles Lambert - Fondateur de Verticulteurs  
Lieu : Permalab d'Ostara / 9h-17h*

#### Matin :

- La création et les caractéristiques des sols
- Tout connaître sur la matière organique
- La Vie du sol : acteurs, rôles et processus de fertilité des sols
- Pratique : Analyses de sols
  - Réalisation de protocoles de classification
  - Réalisation collective d'un schéma global du sol

#### Après midi :

- Entretenir un sol vivant et fertile au jardin
- Pratique :
  - Réalisation de différents types de compostage
  - Créer son lombricomposteur domestique



### MODULE 7 : GESTION DES CULTURES

*Morgane Guillas - Ingénieur INSA Lyon  
Lieu : Permalab d'Ostara / 9h30-17h30*

#### Matin :

- Comprendre le végétal et les associations
- Organiser, planifier ses plantations
- Pratique : Création de plan et de calendrier de son potager

#### Après-Midi :

- Pratique : Apprendre plusieurs techniques de reproduction végétale
  - Semis
  - Bouturage
  - Marcottage
- Pratique : Récolter les graines et les conserver



### MODULE 8 : OUTILS ET TECHNOLOGIES

*Calin Radulescu - Designer en Permaculture  
Lieu : Ô jardin d'Or / 9h-17h*

#### Matin :

- L'énergie sous toutes ses formes
- Utilisation d'outils dans la conception et la mise en œuvre de la conception
- Pratique : utilisation de logiciels libres et/ou pratique

#### Après-Midi :

- Éléments vivants et non vivants dans les systèmes intégrés
- Comment intégrer les outils et techniques de Permaculture dans votre vie
- Pratique : up-cycling, utilisation d'outils low-tech



### MODULE 9 : ECO-CONSTRUCTION

*Association Oikos*

*Lieu : Eco centre / 9h-17h*

#### **Matin :**

- Rénovation écologique et efficacité énergétique des habitations urbaines
- Pratique : réaliser des matériaux de rénovations naturels

#### **Après midi :**

- Appréhender les matériaux de construction naturels
- Pratique : réaliser des matériaux de décorations naturels



### MODULE 10 : FORET NOURRICIÈRE

*Hugues Mouret - Association Arthropologia*

*Lieu : Eco centre / 9h-17h*

#### **Matin :**

- La faune et la flore
- Pratique : analyses de la faune et de la flore

#### **Après Midi :**

- Les différentes strates végétales
- Le cycle de vie des arbres
- Pratique :
  - Designer une forêt nourricière
  - Plantation et reproduction d'une strate arborée



### MODULE 11 : ZÉRO DÉCHET - ENTRETIEN ET COSMÉTIQUE

*Lucile Monoury - Naturopathe*

*Lieu : Permalab d'Ostara / 9h-17h*

#### **Matin :**

- Le DIY zéro déchet
- Pratique :
  - Création de produits ménagers
  - Création de Tawashi

#### **Après midi :**

- Les cosmétiques naturels
- Pratique : Création de produits cosmétiques naturels



### MODULE 12 : CONSERVER ET TRANSFORMER SA PRODUCTION

*Juliette Montier - Naturopathe*

*Lieu : Permalab d'Ostara / 9h-17h*

#### **Matin :**

- Les bases d'une alimentation équilibrée
- Pratique :
  - Création de lactofermentation
  - Stérilisations et créations des conserves

#### **Après Midi :**

- Introduction a la naturopathie
- Pratique :
  - Bodyscan
  - Récolte et conservation de plantes médicinales
  - Préparation d'infusion et teinture mère



### PRESENTATION ET BILAN DE COMPÉTENCES

*Tous les participants et les formateurs*

*Lieu : Permalab d'Ostara / 9h-17h*

- Présentation d'un travail de design fictif ou réel de chaque participant ou groupe
- Echanges avec les formateurs

### MOMENT CONVIVAL

*Tous les participants et les formateurs*

*Au Permalab d'Ostara à partir de 17h*

- Partage d'expérience
- Moment d'échange entre les formateurs et les participants, autour d'un apéritif partagé
- Restitution des attestations de formation professionnelle

### EN +

*Pour tous les participants*

- Tous les supports de cours présentés au cours de la formation
- "Le Guide de la Permaculture à l'école" détaillant plusieurs activités pédagogiques pour insérer la Permaculture dans le milieu scolaire
- Un document listant de nombreuses ressources documentaires (films, livres, sites internet, chaînes Youtube, etc) utiles pour étudier la permaculture et le jardinage biologique



# FORMATION PERMACULTURE URBAINE LES FORMATEURS



# PRÉSENTATION DES FORMATEURS

---



*Raphaëlle Guénard - Co-fondatrice de Ostara et Naturbanisme*

Consultante et formatrice en Permaculture urbaine pour tout type d'acteur, comme les logements sociaux, les professionnels de l'architecture et les particuliers.



*Arthropologia - Association naturaliste*

Créée en 2001, Arthropologia est une association naturaliste qui milite pour le changement des pratiques en menant des actions concrètes en faveur de la biodiversité, notamment des insectes, des plantes et de leurs milieux de vie.



*Oikos - Association d'éco-construction*

Depuis 1991, Oïkos a pour vocation: promouvoir et développer la construction et la rénovation écologiques, dans le respect de l'environnement, de la santé des individus et des impacts sociaux-économiques générés par ce type de construction.



*Permalab - Bureau d'étude en Permaculture*

Bureau d'études et de formation en Permaculture, Agriculture Régénérative et Hydrologie Régénérative. Qui accompagne particuliers, collectifs, professionnels, agriculteurs et collectivités dans le design et l'aménagement de leur terrain, ferme et territoire



*Charles Lambert - Maraîcher urbain*

Ingénieur agronome de formation, Charles a créé l'entreprise Verticulteurs après plusieurs expériences en accompagnement de projets maraîchers. Son objectif est de proposer aux citoyens des solutions pour recycler leurs biodéchets et jardiner de façon écologique.

# PRÉSENTATION DES FORMATEURS

---



*Calin Radulescu - Designer en Permaculture*

Concepteur en Permaculture certifié par l'Institut Australien de Recherche en Permaculture, formateur Geoff Lawton (2019-2020), Calin Radulescu partage son temps entre l'activité de designer et divers projets pratiques dans la région lyonnaise.



*Morgane Guillas - Ingénieur INSA Lyon*

Ingénieure de formation, Morgane a créé l'association Graines Urbaines qui a pour objectif d'aider les urbains qui le souhaitent à se rapprocher de la nature



*Thibault Rivière - Paysagiste*

Paysagiste concepteur-jardinier, son objectif est de vous permettre d'observer un paysage attentivement, de le comprendre pour le représenter ensuite grâce au dessin.



*Chloé Soussan - Créatrice végétal d'intérieur*

Créatrice de l'entreprise "les Mondes de Chloé" qui propose des créations végétales et des ateliers créatifs autour du végétal pour adultes et enfants.



*Juliette Montier - Naturopathe*

Au contact de la naturopathie depuis 1998 et diplômé de l'école de l'Arbre Rouge à Lyon. Aujourd'hui Juliette propose des accompagnements personnalisés dans son cabinet mais aussi au sein d'associations, d'entreprises et de structures sociales



*Lucile Monoury - Naturopathe*

Naturopathe diplômée de l'école l'Arbre Rouge à Lyon et affiliée à l'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire)

FORMATION PERMACULTURE URBAINE

# OSTARA

