



CRIE d'Anlier
Rue de la Comtesse Adèle 36 - 6721 Anlier
Tél. 063/42 47 27 - Fax 063/41 29 52
www.crieanlier.be

Ateliers et stages de perfectionnement 2012

Les ateliers se déroulent sur un ou deux jours, dans les locaux du CRIE à Anlier. Les stages de perfectionnement durent de 2 à 7 jours suivant les thèmes, à Anlier également sauf indication contraire. Les formateurs sont les animateurs du CRIE et/ou des formateurs extérieurs. Le nombre de participants est limité.

Modalités d'inscription :

L'inscription est obligatoire et se fait exclusivement en complétant le talon d'inscription. Dès confirmation de votre inscription, nous vous invitons à effectuer le paiement dans les 8 jours. L'inscription n'est validée que sur base du paiement sur le compte du CRIE. La communication à indiquer dans le versement reprendra les nom et prénom du participant ainsi que les codes liés aux ateliers choisis.
Exemple : DUPONT Emile COSM 2 - ENTR - CONST

Les ateliers

1. Fabrication de produits cosmétiques et soins d'hygiène quotidiens

Ouvrir son armoire de salle de bain et en sortir un shampoing, un savon ou une crème hydratante fabriqué par ses propres soins : naturel, sain et économique ! (une journée au choix)

Le vendredi 10 février de 8h45 à 16h30.

25 € Code : COSM 1

Le samedi 28 avril de 8h45 à 16h30 au CRIE à Anlier

25 € Code : COSM 2

Le vendredi 16 novembre de 8h45 à 16h30 au CRIE d'Anlier

25 € Code : COSM 3

2. La filière de la laine

Un produit régional aux vertus multiples à redécouvrir. Bien plus qu'une simple activité d'artisanat, l'utilisation de la laine comme produit local à des fins vestimentaires représente un véritable acte de résistance face au marché international du textile. En pratique : approvisionnement de la laine en circuit court, lavage, cardage, feutrage et filage de la laine.

Le samedi 3 mars de 8h45 à 16h30.

25 € Code : LAINE 1

3. Fabrication de produits d'entretien écologiques

Après un exposé sur la dangerosité de certains produits, leur impact sur l'environnement et leur composition, nous vous initierons à l'utilisation d'ingrédients naturels, leurs intérêts, leur efficacité. Nous apprendrons à décoder les étiquettes. Les participants pourront ensuite s'essayer à différentes recettes de produits d'entretien écologiques et peu coûteux.

Le samedi 10 mars de 10h à 16h.

25 € Code : ENTR

4. **Enduits et construction**

2 jours pour découvrir des techniques d'enduits muraux avec des matériaux naturels. Vous désirez enduire une pièce de votre maison avec de la terre de votre coin ? Vous avez le projet d'une construction en paille et vous hésitez à appliquer un enduit avec l'argile? Vous voulez fabriquer des cloisons les plus écologiques possibles? Vous ne voulez pas travailler avec des produits toxiques comme le ciment? Vous n'avez pas envie de travailler avec des gants et un masque? Ce stage est fait pour vous!

Les vendredi 13 et samedi 14 avril de 8h45 à 16h30

50 € Code : CONST

5. **Cultiver son potager en permaculture ; compostage et toilette sèche**

Il est possible de cultiver son potager sans bêcher ni sarcler... Apprendre les techniques de la butte, de la rotation des cultures, des associations de légumes. Réaliser un compost de qualité. Construire une toilette sèche en alternative au tout-à-l'égout.

Les jeudi 17 et vendredi 18 mai de 8h45 à 16h30.

50 € Code : POTA

6. **La nature au service des petits bobos**

Reconnaître récolter et apprendre à utiliser les plantes médicinales d'usage courant. Réalisation de préparations de base.

Le samedi 26 mai 8h45 à 16h30.

25 € Code : BOBO

7. **Fromage et pain « maison »**

Réalisation de quelques fromages simples avec du lait de vache, de brebis ou de chèvre. Introduction à l'affinage. Fabrication de pain. Comment réaliser un levain et moudre sa propre farine.

Le vendredi 7 septembre de 8h45 à 16h30.

25 € Code : FROM

8. **Cuisine sauvage**

Les participants seront amenés à reconnaître les plantes sauvages comestibles de saison, à connaître leurs vertus et découvrir les différentes façons de les préparer. L'atelier se termine par une dégustation des différents plats réalisés au cours d'un repas convivial.

Le vendredi 14 septembre de 13h30 à 21h30.

25 € Code : CUISI

9. **Légumes d'automne et conservation**

Que trouve-t-on à côté du chou ? La biodiversité en cuisine : découverte des légumes d'hiver en provenance des producteurs locaux, recettes et préparations. Nous réfléchissons à nos besoins alimentaires. Ateliers pratiques de conservation : du stockage à la lacto-fermentation en passant par la stérilisation, quelles sont les méthodes les plus saines et les plus écologiques ?

Le samedi 6 octobre de 8h45 à 16h30.

25 € Code : CONSER

10. **Cuisine des légumes anciens et produits locaux**

Après une présentation de la diversité des produits de bouches régionaux et de leurs producteurs, les participants assembleront toutes ces merveilles pour concocter de savoureuses recettes de saison. L'atelier se terminera par une dégustation conviviale des plats élaborés.

Le vendredi 2 novembre de 17h à 22h.

25 € Code : LOCAL

Teinture de la laine

Teintures naturelles réalisées à base de plantes communes récoltées au printemps et mises à sécher. L'utilisation des plantes sauvages représente une alternative non toxique pour l'environnement et respectueuse de la santé.

Le vendredi 9 novembre de 8h45 à 16h30.

25 € Code : LAINE 2

11. Cuisine végétarienne

Diminuer sa consommation de viande pour des raisons écologiques, de santé ou des raisons économiques implique de cuisiner différemment. Venez découvrir les produits de base utilisés en cuisine végétarienne, les grands principes à appliquer, et préparer différentes recettes de steaks végétaux, pâtés et tartinades.

Le vendredi 30 novembre de 8h45 à 16h30.

25 € Code : VEGE

Les stages de perfectionnement

Botanique

2 jours axés sur la détermination des plantes à fleurs en vue du stage de cuisine. Ce perfectionnement s'adresse aux personnes qui souhaitent revoir les notions de base en botanique et utiliser la flore de Bastin de manière autonome pour identifier les plantes. Des exposés théoriques et des exercices pratiques en salle et sur le terrain seront proposés. Un accent sera mis sur les principales familles botaniques et sur l'anatomie des plantes avec comme fil conducteur l'évolution. Formateur : David Dufour.

Les samedi 5 et dimanche 6 mai de 8h45 à 16h30.

70 € Code : STAGEBOTA

Cuisine sauvage

Ce perfectionnement de 3 jours s'adresse à tous les amoureux de cuisine et de nature qui souhaitent comprendre l'avantage écologique de cuisiner les plantes sauvages. Les participants seront amenés à identifier des plantes comestibles sur le terrain et choisir les parties de la plante les plus intéressantes en raison de leurs vertus. Ils pratiqueront une cueillette parcimonieuse et réaliseront les recettes avant de les déguster.

Les cueillettes à quelques kilomètres demanderont parfois l'utilisation d'un véhicule. Le covoiturage sera privilégié. Il sera demandé aux participants de contribuer à la vaisselle et au rangement du matériel en fin de journée.

Ce perfectionnement vise un public initié ; il est donc préférable d'avoir des notions de base de botanique.

Les mercredi 6, jeudi 7 et vendredi 8 juin de 8h45 à 18h.

105 € Code : STAGECUI SI

Auto-construction

5 jours + 2 jours de stage théorique et pratique pour acquérir les compétences nécessaires pour construire ou rénover soi-même son habitation avec des matériaux écologiques et locaux comme le bois et l'argile.

Vous ne voulez pas travailler avec des produits toxiques comme le ciment? Ce stage est fait pour vous! Des idées, des techniques pour réaliser un bâtiment des fondations jusqu'au plafond.

Du lundi 25 au vendredi 29 juin + du samedi 15 au dimanche 16 septembre de 9h à 17h.

Lieu du stage : en province de Luxembourg.

300 € Code : STAGECONST