



# COURS DE JARDINAGE ÉCOLOGIQUE ET PERMACULTUREL À LA FERME « UN JARDIN SAUVAGE »

UN DIMANCHE PAR MOIS  
DE FÉVRIER À NOVEMBRE 2025  
À KERGRIST (MORBIHAN)

Cultiver et savourer les fruits et légumes du potager  
Produire beaucoup sur petite surface en favorisant la biodiversité  
Dépenser moins, manger mieux !

Journées à la carte, packs de 3 5 8 ou 10 journées

|                                                  |        |
|--------------------------------------------------|--------|
| Le contenu du cycle complet .....                | page 2 |
| Les dates .....                                  | page 4 |
| Tarifs, renseignements et inscriptions .....     | page 5 |
| Le contenu de chaque journée de formation .....  | page 6 |
| Les modalités pratiques .....                    | page 9 |
| Le formateur : Sacha, créateur de la ferme ..... | page 9 |



# LE CONTENU DU CYCLE COMPLET

Le potager est un écosystème en soi d'une grande complexité... ce qui fait toute sa beauté et le rend d'autant plus passionnant !

Au fil des saisons, au sein d'un petit groupe d'apprenant.e.s et **au cœur d'une micro-ferme bio**, nous allierons séances pratiques et apports théoriques. Le but sera d'**acquérir les savoir-faire concrets** et la compréhension globale des mécanismes naturels mis en jeu au potager afin d'être capable de **créer chez soi un jardin à la fois nourricier et favorable à la biodiversité**. À l'opposé d'une liste de recettes standard toutes faites éloignées du contexte de chacun.e, la pédagogie s'attachera à présenter les mécanismes naturels à l'œuvre et à les mettre en lien avec les pratiques potagères. Comprendre ces mécanismes est en effet la seule façon de trouver ensuite les méthodes et techniques réellement efficaces car **parfaitement adaptées à chaque jardin et à chaque personne** !

Les thèmes abordés balaieront pratiquement et théoriquement tous les sujets utiles à l'obtention de récoltes abondantes **en limitant le temps passé au strict nécessaire** !



Il est possible de suivre seulement les dimanches dont les thèmes vous intéressent ou l'ensemble du cycle.

Au fil des saisons, journée de formation après journée de formation, nous approfondirons les sujets suivants :

## La création du potager et de son écosystème

- choisir le bon emplacement
- mettre en place un aménagement productif et fonctionnel : le design permaculturel du potager

## Les saisons au potager

- s'approprier le calendrier des cultures : quand semer, planter, récolter, bouturer, greffer,...
- allonger la saison : connaître les différents types d'abri, faire les bons choix techniques, les couches chaudes
- cultiver et récolter en hiver

## Le sol

- les différents types de sol
- observer et comprendre leur fonctionnement
- bien le préparer en vue de sa mise en culture
- évaluer, entretenir et enrichir sa fertilité
- les différentes techniques de compostage
- cultiver sur buttes

## Cultiver les légumes de saison

- lancer , organiser et prendre soin d'une pépinière
- les différentes techniques de semis
- repiquer, planter : quand et comment faire ?
- savoir quoi, quand et comment récolter
- créer et gérer les microclimats
- prendre soin des légumes d'été (tomates, concombres, melons, aubergine, poivron,...)
- associer les cultures : pourquoi, comment ?
- produire beaucoup sur petite surface

## Gérer les adventices, communément appelées mauvaises herbes

- connaître les adventices
- choisir les techniques et les outils adaptés selon le cas
- savoir quand intervenir, minimiser la charge de travail

## L'eau au potager

- adopter les bonnes pratiques
- choisir le matériel d'irrigation

## Avoir des plantes en bonne santé

- connaître les maladies et les ravageurs
- s'appuyer sur la biodiversité : connaître, observer et favoriser les auxiliaires
- la rotation des cultures : pourquoi, comment. Planifier les cultures
- les techniques préventives à mettre en œuvre
- les techniques curatives





### Le verger familial : fruitiers et petits fruits

- préparer le sol
- semer, planter
- choisir des plants en pépinière
- tailler : quand, comment... pourquoi ?
- la multiplication végétative

### Et aussi...

- l'ergonomie au potager : éviter les mauvais gestes, préserver son dos
- les légumes vivaces
- les plantes sauvages et les fleurs comestibles
- les plantes aromatiques et médicinales
- produire ses propres semences
- les engrais verts
- conserver et transformer les légumes
- les outils au potager : savoir les choisir, les utiliser, les entretenir
- les fournisseurs d'outils, de matériel, de semences et de plants



## LES DATES

Une journée de cours est organisée chaque mois ; l'idée est de **couvrir l'ensemble des thématiques autour du jardin potager, tout en suivant les travaux de saison**. Cette formule permet une bonne assimilation des gestes et notions, ainsi qu'un **dialogue autour de vos retours d'expérience** grâce à l'alternance des cours et de votre pratique chez vous durant le mois qui suit.

Les journées débutent à 8h30 et se terminent vers 17h ; les dates sont les suivantes :

- le 16 février
- le 16 mars
- le 13 avril
- le 11 mai
- le 15 juin
- le 20 juillet
- le 24 août
- le 21 septembre
- le 26 octobre
- le 16 novembre

Il y a moyen de s'inscrire pour une ou des journées à la carte, pour 3, 5 ou 8 journées au choix ou pour le cycle complet (ces dernières formules permettant de bénéficier de tarifs réduits).

Les cours sont indépendants les uns des autres et il n'est pas obligatoire d'avoir suivi le cours précédent pour comprendre le cours suivant. Néanmoins, les cours sont complémentaires dans la mesure où le jardin potager se conçoit dans la continuité des saisons. Pour une meilleure assimilation de la matière et acquérir les gestes techniques, l'assiduité aux cours est vivement recommandée.

Vous pouvez adapter votre rythme selon vos besoins, votre projet, votre disponibilité, votre intérêt pour le contenu du cours de la journée, votre emploi du temps, votre budget, etc.



## TARIFS, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Cette formation s'adresse aux jardiniers amateurs et/ou débutants, permanents d'associations, enseignants,... souhaitant cultiver un potager de type familial ou pédagogique, voire des bacs sur un balcon ou en terrasse, en harmonie avec la Nature.

**Aucun prérequis n'est demandé.**

Le groupe sera formé de **8 personnes maximum afin de favoriser les échanges et l'apprentissage.**

Il est possible de s'inscrire à certaines journées seulement ou de s'inscrire à un pack permettant de bénéficier de tarifs réduits (« packs 3, 5 ou 8 journées au choix » et pack « cycle complet »). L'hébergement et les repas ne sont pas compris.

Pour les journées à la carte, il y a moyen de s'inscrire à tout moment pendant l'année sous réserve de places disponibles. Le tarif est de 75€ /journée.

Pour les packs :

- s'inscrire au pack « 3 journées au choix » revient à 215€ au lieu de 225€.
- s'inscrire au pack « 5 journées au choix » revient à 350€ au lieu de 375€.
- s'inscrire au pack « 8 journées au choix » revient à 540€ au lieu de 600€.
- s'inscrire au pack « cycle complet » (10 journées) revient à 650€ au lieu de 750€.

Pour les packs 3, 5 et 8 journées au choix, les journées peuvent être choisies en s'y inscrivant au moins 2 semaines à l'avance. Passé ce délai, il n'y aura pas de garantie de place disponible.

Il est possible de participer à une première journée à titre d'essai puis de s'inscrire à un pack. Dans ce cas, la première journée sera incluse dans le pack.

Les inscriptions ne sont validées qu'à encaissement du règlement, qui peut se faire :

- par chèque à l'ordre de Sacha Guégan et à envoyer au 29 Kergal 56300 Kergrist
- par virement (RIB envoyé par mail sur demande)
- en espèces sur un des marchés où je suis présent (Pontivy, Loudéac, Mûr-de-Bretagne, Gouarec), en convenant d'un RDV car je n'y suis pas présent toutes les semaines.

Pour les packs, il y a moyen de faire un règlement fractionné - modalités à définir au préalable.

Une annulation d'inscription à une journée à la carte plus de 15 jours avant la journée de formation donnera lieu au remboursement de la somme versée, à l'exception de 10€ de frais de gestion.

Une absence lors de la journée de cours ne donnera lieu à aucun remboursement sauf cas de force majeure dûment justifié.

Pour les packs : les journées non utilisées à fin 2025 ne sauraient être remboursées ou faire l'objet d'un report sur 2026.

En cas d'annulation d'une journée de formation du fait du formateur, le choix sera donné entre une autre date ou le remboursement intégral de la somme versée pour la dite journée.



## LE CONTENU DE CHAQUE JOURNÉE DE FORMATION

### Le 16 février

Apports théoriques :

- le design permaculturel du potager : emplacement, aménagement
- les cycles au potager au fil de l'année
- le sol
- les fournisseurs de semences

Séances pratiques :

- observer et préparer le sol
- les premiers semis et plantations au jardin



- accueillir la biodiversité au jardin (partie 1)

### **Le 16 mars**

Apports théoriques :

- cultiver sous abri (serre, châssis,...)
- la gestion des adventices

Séances pratiques :

- les semis et plantations de saison directement en place
- gérer la pépinière et les cultures sous abri

### **Le 13 avril**

Apports théoriques :

- l'eau au potager
- entretenir et enrichir la fertilité du sol

Séances pratiques :

- les semis de saison en pépinière
- planter les légumes d'été sous serre
- fabriquer des purin de plantes
- créer un compost et un vermicompost

### **Le 11 mai**

Apports théoriques :

- la santé des plantes

Séances pratiques :

- implanter les légumes d'été
- semer à la volée
- accueillir la biodiversité au jardin (partie 2)

### **Le 15 juin**

Apports théoriques :

- les légumes vivaces, les plantes sauvages et les fleurs comestibles
- les plantes aromatiques et médicinales

Séances pratiques :

- les soins à prodiguer aux légumes d'été
- reconnaître, récolter et savourer les plantes sauvages, les fleurs comestibles et les plantes aromatiques et médicinales
- entretenir le compost



### **Le 20 juillet**

Apports théoriques :

- faire ses propres semences

Séances pratiques :

- bouturer
- récolter et trier les semences du potager (partie 1)

### **Le 24 août**

Apports théoriques :

- les engrais verts
- lancer les cultures d'automne et d'hiver

Séances pratiques :

- semer les cultures d'automne et d'hiver
- récolter et trier les semences du potager (partie 2)
- la biodiversité au jardin : observer et reconnaître les auxiliaires et les ravageurs
- les maladies (oïdium, mildiou,...)

### **Le 21 septembre**

Apports théoriques :

- produire beaucoup sur petite surface

Séances pratiques :

- planter les cultures d'automne et d'hiver
- récolter et trier les semences du potager (partie 3)

### **Le 26 octobre**

Apports théoriques :

- récolter, stocker et transformer les légumes (conserves, lactofermentation,...)
- récolter les légumes vivaces
- préparer le potager pour l'hiver

Séances pratiques :

- planter les cultures d'automne et d'hiver
- la lactofermentation



### **Le 16 novembre**

Apports théoriques :

- le verger familial
- bilan de la saison et de la formation



Séances pratiques :

- entretenir les outils pendant l'hiver
- les dernières plantations
- plantation de fruitiers, de petits fruits, d'arbres et arbustes à biodiversité
- prélèvement de greffons
- bouturage des petits fruits

## MODALITÉS PRATIQUES

L'intégralité des **supports du cours théorique** ainsi que des **documents complémentaires** seront **mis à disposition** des stagiaires sur un disque partagé.

Des ouvrages seront aussi disponibles sur le lieu de formation, ce qui laissera le temps de les feuilleter pendant les pauses et le temps de midi.

La formation sera aussi l'occasion de **découvrir et surtout d'essayer différents outils** et équipements utilisés sur la ferme. Les stagiaires peuvent bien sûr aussi venir avec leurs outils pour les faire découvrir au groupe.

Pour les séances pratiques, il sera utile d'amener des gants et des vêtements adaptés à la météo.

Les repas de midi seront pris en commun sur place, chacun.e amenant son repas ou un plat à partager. Les boissons chaudes (thé, infusion, café) sont fournies.



## LE FORMATEUR : SACHA, CRÉATEUR DE LA FERME

Après avoir obtenu un BPREA (Brevet Professionnel Responsable d'Exploitation Agricole) et après m'être formé au maraîchage permaculturel à la ferme biologique du Bec Hellouin, j'ai quitté en 2012 ma vie professionnelle antérieure dans des grands groupes industriels (Michelin, Vallourec, Alstom) pour rejoindre l'équipe de la ferme du Bec.

Coordinateur sur la ferme de l'étude menée avec l'INRAE (Institut National de Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement) et AgroParisTech, j'y ai analysé les méthodes développées pour produire intensivement, manuellement et sur petite surface en appliquant les principes de la permaculture. J'ai également eu le bonheur d'être un des principaux formateurs du

Bec Hellouin pour les stages en permaculture, en maraîchage et en jardinage et d'animer des formations en différents lieux (au Viel Audon en Ardèche, à la ferme d'Émilie sur l'île d'Yeu, à la ferme de Haute Desnié en Belgique,...).

Cette immersion permanente alliant recherche, pratique, pédagogie et théorie m'a beaucoup inspiré pour créer en 2020 ma propre micro-ferme « Un jardin sauvage » à Kergrist, au cœur de la Bretagne. C'est dans ce cadre que je propose ce cycle de dimanches jardinage, afin d'y transmettre les acquis de la ferme du Bec Hellouin complétés par ma propre expérience.

Pour ce qui est de la permaculture au sens large - car la permaculture ne se limite pas au jardinage ou à l'agriculture - je suis également l'auteur du livre « Penser son projet en permaculture » paru aux Editions Ulmer.



La permaculture passionne les Français et a déjà inspiré de nombreux ouvrages. Celui de **Sacha Guégan** tombe à pic. C'est le premier livre qui aborde la permaculture en mode projet.

Ayant accompagné de nombreux projets, l'auteur guide dans la transition les utopistes, mais aussi les pragmatiques qui peinent à s'adonner à leurs rêves.

Un livre à recommander à tous ceux qui souhaitent se tourner vers un mode de vie écologique et résilient. Quasiment du développement personnel écologique !

Cette vision globale sera une autre source d'inspiration au potager : observer avec les yeux, ressentir avec le cœur, penser avec la tête et faire avec les mains nous amènera à créer des jardins nourriciers où la Nature toute sa place !