



LES FORMATIONS 2026  
À LA MICRO-FERME PERMACULTURELLE  
« UN JARDIN SAUVAGE »

HERBORISTERIE FAMILIALE  
8 ATELIERS EN 2026

[Page 2](#)

COURS DE JARDINAGE  
ÉCOLOGIQUE ET PERMACULTUREL  
À LA FERME « UN JARDIN SAUVAGE »  
TOUTES LES 6 SEMAINES

[Page 4](#)

PRÉSENTATION DE LA MICRO-FERME

[Page 13](#)

PRÉSENTATION DU FORMATEUR

[Page 15](#)

## HERBORISTERIE FAMILIALE 8 ATELIERS EN 2026 À KERGRIST (MORBIHAN)

Le but de ces ateliers animés par Sacha sera de vous faire **découvrir les plantes et leurs effets**, de vous présenter **leur lien avec le corps humain et les maux du quotidien** et surtout de vous rendre **capable de confectionner des préparations simples, naturelles et efficaces**. À chaque atelier, vous repartez avec la préparation que vous aurez élaborée, en ayant en tête le savoir-faire indispensable issu des années de pratique professionnelle de Sacha.

Chaque atelier s'articulera autour d'une thématique précise illustrée par un type de préparation :

- **éliminer les toxines qui s'accumulent** - savoir confectionner une **tisane** : le 31 janvier
- **pour une digestion confortable et efficace** - les **teintures mères** : le 28 février
- **le système hormonal** - les **préparations à base de bourgeons** : le 28 mars
- **le système locomoteur : os, muscles et articulations** - les **cataplasmes** : le 30 mai
- **mieux connaître et prendre soin de sa peau** - les **baumes** : le 20 juin
- **déstresser et mieux dormir** - **huiles essentielles** et **hydrolats** : le 19 septembre
- **renforcer son système immunitaire en vue de l'hiver** - **vinaigres médicinaux** : le 17 octobre
- **les maux de l'hiver et le système respiratoire** - les **sirops** : le 14 novembre



Après la présentation du **fonctionnement du corps humain** à la lumière de la thématique choisie, nous irons à la découverte des plantes et des habitudes à suivre en termes d'**hygiène de vie**. Nous passerons ensuite à **la pratique lors de séances chaque fois différentes : confection de macérats huileux, de baumes, de tisanes, de sirops, de vinaigres aux plantes médicinales, etc.** Vous rentrerez alors chez vous avec votre préparation... et les connaissances pour **faire vous-même à la maison !**

Les ateliers se dérouleront **en petit groupe** de 8 personnes maximum afin de favoriser les échanges et l'apprentissage, et ce de 8h30 à 12h30.

## TARIFS, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Aucun prérequis n'est demandé.

Il est possible de **s'inscrire à un seul atelier ou à plusieurs**. Le tarif est de 40€ l'atelier, avec une réduction en s'inscrivant au pack 5 ateliers (180€ au lieu de 200€) ou au pack 8 ateliers (280€ au lieu de 320€).

Les inscriptions ne sont validées qu'à encaissement du règlement, à faire par chèque à l'ordre de Sacha Guégan et à envoyer au 29 Kergal 56300 Kergrist.

Une annulation d'inscription à un atelier hors pack plus de 15 jours avant la journée de formation donnera lieu au remboursement de la somme versée.

Une absence lors de l'atelier ne donnera lieu à aucun remboursement sauf cas de force majeure dûment justifié.

Pour les packs : les ateliers non utilisés à fin 2026 ne sauraient être remboursés ou faire l'objet d'un report sur 2027.

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



## MODALITÉS PRATIQUES

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

Des ouvrages seront aussi disponibles sur le lieu de formation, ce qui laissera le temps de les feuilleter pendant la pause ou en fin d'atelier.

Renseignements, inscription : [sacha@unjardinsauvage.bzh](mailto:sacha@unjardinsauvage.bzh) Tél : 07 83 29 58 69





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

TOUTES LES 6 SEMAINES  
DE FÉVRIER À OCTOBRE 2026  
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 ponctuelles,  
packs de 4 ou 7 journées

<a href="#">Le contenu du cycle complet .....</a>	<a href="#">page 5</a>
<a href="#">Les dates .....</a>	<a href="#">page 7</a>
<a href="#">Tarifs, renseignements et inscriptions .....</a>	<a href="#">page 8</a>
<a href="#">Le contenu de chaque journée de formation .....</a>	<a href="#">page 9</a>
<a href="#">Les modalités pratiques .....</a>	<a href="#">page 12</a>



# 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 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





### Et aussi...

- l'ergonomie au potager : éviter les mauvais gestes, préserver son dos
- 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 toutes les 6 semaines ; 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 entre cours et pratique chez vous.

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

- le 15 février
- le 29 mars
- le 10 mai
- le 21 juin
- le 2 août
- le 20 septembre
- le 25 octobre

Il y a moyen de s'inscrire ponctuellement pour une ou des journées, pour 4 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 globalement et dans la continuité des saisons. Pour une meilleure assimilation de la matière et acquérir les gestes techniques, l'assiduité aux cours est vivement recommandée.



Renseignements, inscription : [sacha@unjardinsauvage.bzh](mailto:sacha@unjardinsauvage.bzh) Tél : 07 83 29 58 69

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 4 journées au choix » et pack « cycle complet »). L'hébergement et les repas ne sont pas compris.

Pour les journées ponctuelles, 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 « 4 journées au choix » revient à 280€ au lieu de 300€.
- s'inscrire au pack « cycle complet » (7 journées) revient à 475€ au lieu de 525€.

Pour le pack 4 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, à faire par chèque à l'ordre de Sacha Guégan et à envoyer au 29 Kergal 56300 Kergrist.

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

Une inscription annulée à une journée ponctuelle 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 2026 ne sauraient être remboursées ou faire l'objet d'un report sur 2027.

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 15 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

### Le 29 mars

Apports théoriques :

- cultiver sous abri (serre, châssis,...)
- la gestion des adventices (les fameuses « mauvaises herbes ! »)

Séances pratiques :

- semer en godet, en plaque alvéolée, en terrine
- gérer la pépinière et les cultures sous abri

### Le 10 mai

Apports théoriques :

- la santé des plantes
- les légumes d'été : tomates, concombres, poivrons, aubergines, melons,...
- les légumes vivaces

Séances pratiques :

- implanter les légumes d'été et les légumes vivaces
- accueillir la biodiversité au jardin



## **Le 21 juin**

Apports théoriques :

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

Séances pratiques :

- fabriquer et utiliser des purins de plantes
- créer un compost et un vermicompost
- mettre en place un circuit d'irrigation goutte-à-goutte
- réussir le semis à la volée, à la bonne densité et sans trou ni « gros paquet »

## **Le 2 août**

Apports théoriques :

- faire ses propres semences
- les boutures

Séances pratiques :

- bouturer
- récolter et trier les semences du potager

## **Le 20 septembre**

Apports théoriques :

- les engrais verts
- lancer les cultures d'automne et d'hiver
- produire beaucoup sur petite surface : récapitulatif

Séances pratiques :

- semis d'engrais vert : simple, en mélange
- implantation de cultures d'automne et d'hiver

## **Le 25 octobre**

Apports théoriques :

- récolter, stocker et transformer les légumes en toute sécurité

Séances pratiques :

- réalisation de conserves et de lacto-fermentation



# MODALITÉS PRATIQUES

L'intégralité des **soutils 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.







## UNE MICRO-FERME EN PERMACULTURE

Le site « **Un jardin sauvage** » est né en 2020 **au cœur de la Bretagne** à Kergrist dans le Morbihan. Sacha Guégan veut alors créer une micro-ferme bio destinée à la culture et à la cueillette sauvage de **plantes aromatiques et médicinales**. Leurs vertus pour la santé ne demandent en effet qu'à être mises en valeur et la palette de saveurs qu'elles offrent est infinie ! C'est aussi l'occasion de se plonger dans **le monde riche et merveilleux du végétal** en confectionnant des préparations pour les gourmand.e.s et pour les personnes attachées à une santé naturelle. Vinaigres, huiles et sels aux plantes, apéritifs, sirops, tisanes, baumes, la gamme s'enrichit chaque année au gré des nouvelles plantes, des idées... et des essais parfois surprenants mais souvent couronnés de succès.



Ce sont donc **plus de 60 plantes cultivées ou sauvages** qui sont entourées de soins attentionnés sur la ferme ; **sans aucune machine et exclusivement à la main**, les travaux des champs se succèdent au rythme des saisons, le site se parant chaque année de couleurs et de parfums qui enchantent celles et ceux qui ont l'occasion d'y travailler ou de s'y promener. La douceur de la guimauve, la floraison éphémère des roses et des bleuets, l'or du millepertuis se marient aux senteurs de lavande, de marjolaine, de reine des prés et de tant d'autres qui nous accueillent si généreusement !



Cette diversité végétale est encore enrichie par d'autres plantes plus familières : on trouve en effet au Jardin sauvage **un potager qui offre une alimentation saine et variée** à celles et ceux qui viennent sur le site. Salades, carottes, tomates, pois, choux, pommes de terre et autres légumes familiers en côtoient d'autres tout aussi savoureux mais moins connus : poire de terre, chou Daubenton, ail

vivace, capucine tubéreuse, etc viennent enrichir la palette des possibles en cuisine... pour le plus grand plaisir des papilles !

Et bien sûr, cette symphonie végétale ne se limite pas aux plantes cultivées. Car dès le début, le site est **un écrin pour la biodiversité** grâce à la diversité de biotopes qu'il présente naturellement. Les haies y sont nombreuses, les essences qui les constituent variées : chênes, châtaigniers, merisiers, néfliers, aubépines, charmes, érables, houx, saules et autres sureaux abritent une riche faune sauvage qui y trouve une nourriture abondante. Ces haies bordent des espaces variés qui abritent autant de communautés différentes : une zone humide, une rivière et un petit ruisseau, un verger, un petit bois et des espaces de prairie. **Une vraie mosaïque de milieux** parfaite pour **accueillir une faune et une flore riches**, passionnantes à observer.



**Les belles rencontres** sont d'ailleurs fréquentes quand on est dehors à travailler la terre ou à récolter les cultures : les magnifiques mésanges bleues, chardonnerets élégants et geais des chênes avec tous leurs autres compagnons à plumes qui nous offrent leurs jolis chants, les écureuils qui courent de branche en branche, les blaireaux qui vaquent le soir à leurs occupations, les renards et les belettes qui chassent les mulots,... Cette richesse est non seulement un atout pour la ferme mais aussi une de ses raisons d'être : chaque année, des arbres supplémentaires sont plantés et d'autres habitats pour la micro-faune sont aménagés de façon à ce que tous ces habitants se sentent encore plus chez eux.



La micro-ferme « **Un jardin sauvage** » et tous ses habitant.e.s à plumes et à poils seront ravi.e.s de vous accueillir et de vous faire découvrir les produits qui sont **confectionnés sur place avec le plus grand soin et avec beaucoup d'amour**, ainsi que les pratiques mises en œuvre pour vous permettre d'avancer dans votre propre démarche.

Car la ferme est aussi **un lieu privilégié de transmission** : la richesse du lieu et des techniques utilisées, la longue expérience de Sacha Guégan sont autant de précieux supports pour comprendre, essayer et pratiquer lors des formations en jardinage et en herboristerie familiale.





## SACHA, CRÉATEUR DE LA FERME

**Passionné par le monde du Vivant et plus particulièrement par le monde végétal**, je me suis formé progressivement... Il y a tant à apprendre !

Tout a vraiment commencé en 2007 lors d'une balade en forêt pendant laquelle je photographiais les jolies fleurs qui pointaient le bout de leur nez au printemps. Elles étaient blanches, magnifiques et étrangement, elles sentaient l'ail ! Je venais de découvrir l'ail des ours... et **j'ai basculé** : j'ai fini par quitter le monde de l'industrie (j'avais travaillé jusqu'alors pour des grands groupes industriels : Michelin, Vallourec, Alstom) pour rejoindre **la permaculture, le maraîchage et les plantes aromatiques et médicinales**. Cela ne s'est bien sûr pas fait en un jour mais sur plusieurs années, le temps d'apprendre (beaucoup), d'expérimenter (encore plus !), de changer de voie professionnelle, de m'installer à mon compte en accompagnement de projets permacoles puis de créer ma propre micro-ferme. Mais rentrons un peu plus dans les détails...

Après cette rencontre quasi initiatique avec l'ail des ours donc, j'ai bien sûr continué à m'intéresser à la flore sauvage, passion qui m'habitera toujours, et en parallèle j'ai pu reprendre **un jardin potager**. De fil en aiguille, j'ai découvert la permaculture (bien plus vaste que le seul jardinage) et après plusieurs stages courts, j'ai décidé de suivre une année de formation dans le cursus officiel. J'ai ainsi obtenu le BPREA (Brevet Professionnel Responsable d'Exploitation Agricole) mais surtout j'ai rejoint l'équipe de **la ferme du Bec Hellouin** en Normandie. Cette ferme et ses **travaux de recherche avec l'INRAE et AgroParisTech** ont fait date : sur plusieurs années, le relevé méticuleux et l'analyse précise des cultures et des techniques employées a permis de démontrer que l'on pouvait produire beaucoup, sur petite surface, en travaillant presque exclusivement à la main. Du fait de mon cursus antérieur, j'ai eu la chance d'être largement impliqué dans cette étude : je recueillais les données, je les analysais et je rédigeais les rapports scientifiques.




Renseignements, inscription : [sacha@unjardinsauvage.bzh](mailto:sacha@unjardinsauvage.bzh) Tél : 07 83 29 58 69



En parallèle, je faisais partie de **l'équipe de formateurs et formatrices de la ferme**, car la ferme avait à cœur de diffuser les enseignements tirés du programme de recherche. Ainsi, **pendant 5 années, j'ai partagé mon expérience aussi bien théorique que pratique** à plusieurs centaines de participant.e.s lors de formations, sur des durées allant de quelques jours à une année complète sur site : jardinage, maraîchage, forêt jardin,...

J'étais également sollicité pour animer des formations sur d'autres sites et pour accompagner des **projets d'aménagement de site en permaculture**, souvent avec une forte dimension agricole (maraîchage, forêt jardin, plantes aromatiques et médicinales, petit élevage,...). J'ai ainsi pu approfondir mon expérience au contact de projets très différents, dans des milieux et des régions très variées (Belgique, Vendée, Île de France, Ardèche, Sud de la France,...). Et le constat était souvent le même : les projet manquaient cruellement de méthode et se heurtaient souvent aux mêmes écueils, ce qui m'a conduit à écrire **un livre pour partager ma propre méthodologie d'élaboration de projet en permaculture et pour mettre en évidence les pièges les plus courants**.



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 !

Pendant cette période, j'ai également décidé de « creuser » un domaine du monde végétal que je n'avais fait qu'effleurer jusqu'ici : les propriétés médicinales des plantes. Je me suis alors lancé dans **un parcours dont j'étais loin de soupçonner qu'il allait changer ma vie** : [le cursus d'herboristerie sur 2 ans](#) dispensé par l'[Association pour le Renouveau de l'Herboristerie](#), réputée pour son sérieux avec ses presque 40 années d'activité.



Renseignements, inscription : [sacha@unjardinsauvage.bzh](mailto:sacha@unjardinsauvage.bzh) Tél : 07 83 29 58 69

**Et ce fut à nouveau une rencontre...** Rencontre avec une multitude et une diversité de plantes toutes plus merveilleuses les unes que les autres, rencontre avec leurs biotopes, rencontre avec leurs propriétés complexes, riches, si utiles et pourtant en partie oubliées. Les plantes « de bonne femme », appellation péjorative soit disant issue du latin *bona fama*. Quelle erreur ! *Bona fama* signifie « de bonne réputation » (le mot latin *fama* a d'ailleurs donné en français « fameux »...). Et ce n'est pas un hasard si de nombreux médicaments reprennent les principes actifs que l'on retrouve dans ces plantes.

Une belle rencontre donc, encore une avec le monde végétal, rencontre qui a eu à nouveau une suite heureuse : je décidais de me lancer et de créer **la micro-ferme « Un jardin sauvage »**, dédiée aux plantes médicinales mais aussi aux plantes aromatiques. Car celles et ceux qui me connaissent le savent : je suis un grand gourmand, et il me semblait tout naturel de mettre aussi en valeur les saveurs de ces plantes. Merci à elles pour tout ce qu'elles nous offrent !

