

La Messicole

Catalogue des stages printemps / été 2023

22 au 25 avril Monter un film

A partir de 4 heures de rushes, vous apprendrez : à vous servir du logiciel de montage, la méthodologie spécifique pour organiser et analyser la matière filmée, la construction de la trame narrative et des séquences la composant.

Quelques données : un film d'une durée d'1.30 se fait à partir de 130 heures de rushes. Ne sera donc gardée que 10 % de la matière filmée. Ce travail de « réduction » se fait sur 3 mois environ. Ce qui veut dire que se monte 1 minute 30 par jour. Evidemment, ce ne sont que des moyennes très relatives et le montage de cette précieuse minute 30 n'est définitif qu'à la fin du processus. Beaucoup d'autres paramètres rentrent en ligne de compte. Mais cela vous donne un aperçu du processus à l'oeuvre que vous aurez l'occasion de pratiquer durant ces 4 jours.

Anne est monteuse de films documentaires depuis 25 ans. Elle a travaillé à Paris, Bruxelles et Berlin avant de créer en 2016 La Messicole en Ardèche, où elle accueille des réalisateurs.ices en résidence. Engagée en particulier sur l'écologie et la justice sociale, la question de la transmission lui tient aussi à coeur. Elle a été intervenante en milieu scolaire et auprès d'adultes pour la Cinémathèque Française.

Nombre de stagiaires : 4

Coût du stage : 260 euros

Filmographie www.annelacour.fr

Questions sur le contenu pédagogique : 06 61 72 09 30

13 au 14 mai Fabrication de ruches en paille

La fabrication d'une ruche en paille consiste à tresser de la paille de seigle en la cousant à l'aide de ficelle ou d'éclisses de ronces en partant d'un socle en bois.

L'idée est de transmettre une technique que vous pourrez aisément reproduire, et offrir aux abeilles des lieux refuges adaptés à leurs besoins. A l'issue des 2 jours vous repartirez avec votre ruche réalisée par vos soins.

Vous apprendrez à choisir la paille à tresser, les techniques de tressage, la confection des éclisses, Les outils et les gestes, La protection de la ruche ... et parler des abeilles.

Florence Cache est co-présidente de l'Association Abeille Citoyenne et de l'Association Perma 81. Elle a notamment été formée aux techniques de fabrication des ruches de biodiversité (ruche paille (Bernard Bertrand), ruche Tronc (Henri Giorgi), Ruche Warré vitrées (C.Köppel). Florence est également Designer en permaculture et s'est intéressée à la culture des champignons (module BPREA) et à la relation abeilles/champignons.

Coût du stage : 150 euros

Questions sur le contenu et déroulé pédagogique : 06 30 33 46 83

<https://labeillepermacole.fr>

13 ou 14 mai Vous avez dit zéro déchets ?

Fabrication de produits maison cosmétiques et d'entretiens

Fabriquer ses propres produits est écologique, économique et préserve votre santé des perturbateurs endocriniens présents dans toutes les préparations industrielles.

4 heures pour apprendre les bases de fabrication, les émulsions qui marchent, les erreurs à éviter et repartir avec un déodorant, un dentifrice, des pastilles WC et les recettes en open source ! Et en bonus, vous assisterez aussi Frédérique pour préparer un cake vaisselle et le refaire chez vous.

Frédérique est co-fondatrice de Zéro Déchet Albi et de Perma 81. Active sur de nombreux groupes et collectifs de la transition sur Albi / Tarn. Outre la fabrication de produits, elle vous introduira au zéro déchets dans ses dimensions plurielles et globales.

Atelier à prix libre et conscient

Questions sur le contenu et déroulé pédagogique : 06 24 60 88 29

18 au 21 mai Introduction à la permaculture & 22 au 23 mai Concevoir un jardin-forêt

3 jours d'introduction et 2 jours d'approfondissement thématique

Ce stage correspondent aux 2 premiers jours d'un CCP selon les transmissions de David Holmgren et Bill Mollison. Il a pour objectif d'aborder les bases de la permaculture, ses éthiques et principes, de découvrir la méthodologie et le processus de conception d'un site ainsi que les fondements théoriques et pratiques.

Le jardin-forêt

De plus en plus de livres évoquent le 'jardin-forêt', la 'forêt nourricière', la 'forêt comestible' etc. Si ces concepts nous attirent et nous font bien souvent rêver, il n'est pas forcément facile de rentrer dans le concret, de savoir par où commencer... ni même comment continuer ! Nous vous proposons de comprendre pourquoi et comment passer de la culture végétale en deux dimensions à la culture végétale en trois dimensions.

Les deux stages, qui peuvent être suivi ensemble ou séparément sont animés par Julien, Sarah et Ben. Partenaires pédagogiques sur les CCP de Steve Read, ils ont des compétences riches et complémentaires.

Pour en savoir plus sur eux et sur les stages, c'est sur le site Permascope

<https://permascope.fr/index.php/formations/formations-a-venir/stage-dinitiation-a-la-permaculture-concevoir-un-jardin-foret-a-la-messicole/>

** 2 autres sessions initiation et taille douce seront proposés également en octobre*

Stage à prix libre. Nous souhaitons que nos transmissions soient ouvertes à tou-te-s et désirons aussi que chacun-e se positionne en conscience et reconnaisse la valeur de ce que nous partageons de façon réfléchie.

Hébergement (choix et tarifs) 06 61 72 09 30

5 au 16 juin Cours Certifié de Permaculture

Encadré par Steve Read et Robin Thouilleux

En cherchant dix minutes sur internet ou dans une librairie, vous aurez une vingtaine de propositions de définitions de la permaculture la réduisant pour la plupart à une forme ou une autre de jardinage. C'est bien loin du compte : la permaculture est une ingénierie permettant de concevoir des systèmes humains, éthiques, durables et robustes, en harmonie avec la nature ! Elle offre donc des clés précieuses pour contribuer au changement désormais incontournable au vu des défis de taille auxquelles nous sommes confronté-e-s.

Cette formation de 72h minimum alternant cours théoriques et travaux pratiques, vous aborderez les questions du sol, de l'énergie, de l'eau, de l'économie et la méthodologie pratique et conceptuelle pour devenir autonome et participer à bâtir un monde équitable, sain et écologique.

Nous tenons à proposer cette formation à prix libre et conscient pour que l'argent n'empêche personne d'y participer car nous pouvons tou-te-s faire la différence à notre échelle.

Steve est un pionnier de la diffusion de la Permaculture en Europe dans les années 90. En tant que designer, il a accompagné de nombreux projets d'installations dans le monde, avec une affection et un engagement particuliers pour l'Afrique. En tant que formateur, il a animé plus de 140 CCP (Cours de Conception en Permaculture ainsi que défini par Bill Mollison). En France, il a fondé les réseaux Brin de Paille et l'Université Populaire de Permaculture. Ainsi, il a veillé et contribué à la qualité des enseignements en créant une accréditation pour les formateurs.

Plus d'informations et formulaire d'inscription contact@cdfp.messicole.fr

<https://www.messicole.fr/Permaculture>

15 & 16 juillet Stage-initiation de Body mapping

(re-)trouver souplesse et équilibre, sans tension

Nous nous portons fidèlement selon l'idée que nous avons de notre squelette, de l'emplacement des articulations, des organes et des muscles. Quand nous imaginons notre corps incorrectement, on finit par avoir des raideurs, même des douleurs.

Il est possible de corriger les fausses idées que nous avons de notre corps.

Lorsque nous remplaçons les fictions par la réalité, immédiatement nous nous portons mieux. Cette base de connaissance est la clef pour pratiquer, en souplesse et sans se blesser, le yoga, un instrument de musique, le sport, les arts-martiaux, la danse, le jardinage, la lecture...

Ce stage est utile pour toutes personnes souffrant de petites douleurs et/ou raideurs chroniques (épaules, nuque, bas du dos...) ou souhaitant simplement augmenter son bien-être général.

Mime et musicienne, Valérie pratique le yoga depuis 1982. Elle a étudié pendant 14 ans avec Sheila Raj et Françoise Bonzon. En 2011 Valérie a suivi un module de formation de 45 heures de technique Alexander avec Eulalia Sagarra à *l'Etre Debout*, Lyon ainsi qu'une dizaine d'heures avec l'excellente Meredith Macintosh d'Asheville, NC, USA. Forte de ses formations, elle continue d'étudier la technique Alexander et le Body-Mapping.

Coût du stage : 120 euros (prix solidaire possible)

<http://beausauvage.com/portfolio/stages-corporels>

Questions sur le contenu et déroulé pédagogique : 04 75 06 48 19

D'autres stages seront programmés cet été. N'hésitez pas à regarder régulièrement sur notre site www.messicole.fr - Plus de détails sur demande contact@messicole.fr

