

MON WEEK-END EN MAINE-ET-LOIRE

Le coach des beaux jardins

Jardinier-paysagiste de métier devenu guide nature et coach en jardinage, Michaël Jaunet met son expérience au profit des particuliers pour les guider dans l'entretien de leur jardin.

Depuis toujours, il se sent, il se sait, connecté à la nature. Originaire de Saint-Brevin, en Loire-Atlantique, Michaël Jaunet y a grandi, évoluant au milieu du jardin cultivé par ses parents. « Depuis tout petit, j'ai toujours eu cette liberté d'aller et venir dans la nature », raconte ce jardinier-paysagiste de métier, devenu aujourd'hui guide nature et coach en jardinage.

Formé à l'horticulture au pôle de Briacé au Landreau (44), comme fleuriste à La Piverdière à La Ménitrie, comme paysagiste d'intérieur à Toulouse, ainsi qu'à l'École Supérieure d'Agricultures d'Angers, Michaël Jaunet s'est installé il y a vingt ans en Anjou, avant de s'établir à Écouflant. L'environnement des Basses vallées angevines, et des zones humides dans leur ensemble, n'a plus guère de secrets pour lui. « J'ai étudié sept ans les plantes des Basses vallées angevines à partir du listing du Conservatoire botanique national de Brest, les seuls à avoir fait un relevé dans le secteur », explique-t-il.

« De belles récoltes sans désherber »

Tour à tour employé en jardinerie, fleuriste, technico-commercial, Michaël Jaunet a œuvré douze ans comme jardinier-paysagiste à Angers. De la conception à la remise en état, quelque 500 jardins sont passés entre ses mains d'expert. Un problème au bras l'oblige pourtant à repenser la suite. « J'ai dû stopper mon métier, raconte-t-il. Il a fallu que je me pose. Je ne pouvais même plus faire mon jardin. Mais en laissant pousser la mauvaise herbe, j'ai vu qu'on pouvait avoir de belles récoltes sans désherber. J'ai commencé aussi à me soigner avec les plantes naturelles, à m'y intéresser. »

Cette expérience qu'il s'est forgée au fil du temps, Michaël Jaunet la met, à présent, au service de ses clients et des personnes qu'il accompagne lors des sorties nature qu'il anime pour les collectivités ou pour son propre compte. Le coach en jardinage entretient lui-même un beau potager, esthétique, qui vit « sans arrosage, ni engrais ». Un jardin d'expérimentation qui lui sert d'outil pour « enseigner aux gens ». En direct ou à distance, il les accom-



Jardinier-paysagiste de métier, Michaël Jaunet travaille actuellement comme guide nature et coach en jardinage.

PHOTO : CO - JOSSEIN CLAIR

pagne dans la conception, la remise en état d'un jardin, dans leurs demandes spécifiques. Son rôle : donner les clés « et les tuyaux » pour permettre aux particuliers de s'approprier leur environnement. Sa philosophie : « Laisser le plus possible la nature faire le boulot, il suffit juste de l'accompagner ».

Le spécialiste propose « des jardins faciles qui doivent être un plaisir et jamais une contrainte », décrit-il. « Les mauvaises herbes, par exemple, travaillent pour nous. Elles décompactent et aèrent la terre, elles forment aussi un couvert végétal. À partir d'un moment, les légumes vont prendre le dessus. »

« Des idées de recettes »

Dans la nature, Michaël Jaunet guide les promeneurs, ouvrant la porte sur le monde souvent méconnu des plantes et des herbes sauvages. Lors

notamment des stages cueillettes (1), « on s'intéresse à tout ce qui est comestible », dit-il. Quelles plantes cueillir pour des tisanes, des cataplasmes ou pour cuisiner ? « Je donne des idées de recettes », précise le guide qui entraîne également ses marcheurs le long d'une petite dizaine de parcours remarquables sur les traces des arbres et des fleurs sau-

ges, à la découverte de leurs particularités et de leurs différents usages.

Mireille PUAU

Blog et chaîne YouTube : mon-jardinier-conseil.fr. Contact : 06 81 25 71 85.

(1) Prochains stages cueillette les 6 et 20 septembre, de 15 h à 17 h 30.

À SAVOIR

La nature dans les entreprises

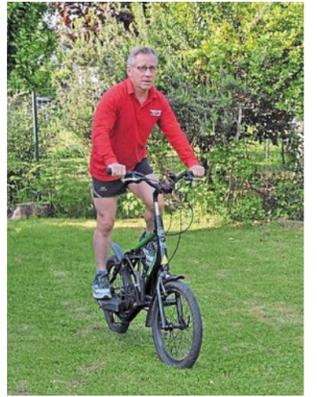
Convaincu par les vertus du jardinage, Michaël Jaunet aimerait y sensibiliser les entreprises via des interventions nature destinées à créer du lien et favoriser le bien-être des salariés. « Un potager d'entreprise, un tour

dans la nature pour apprendre la cueillette peuvent aider à recréer de la cohésion dans les équipes, estime le coach. Le fait de changer de repères amène ainsi les gens à coopérer ».

RUNNING CORNER

Le streetstepper, le complément de la CAP

Marc Wierzbinski a repris la compétition le week-end dernier à l'occasion de l'échappée Belle Trail en Belledonne (Isère). Une course longue de 62 km. « C'est le principal trail en haute montagne. Il est très dur avec beaucoup de cailloux. À l'arrivée : 16 h 41. Je suis content de moi car mon entraînement était 80 % streetstepper et 20 % course à pied. » Car, oui, Marc Wierzbinski est un adepte d'un nouvel outil en complément de la course à pied. « J'ai découvert un nouveau produit pour compléter mes entraînements course à pied et trail, ça s'appelle le streetstepper, précise Marc. C'est un stepper sur une base de vélo. Il n'y en a pas dans la région Pays de la Loire. J'ai acheté le mien en novembre et c'est vraiment top. Ça fait tout travailler : chevilles, cuisses, abdos, gainage, bras et dos. » Le streetstepper possède deux plateformes indépendantes qui sont actionnées par un simple mouvement de marche. « Cet outil est arrivé en France en 2010, lance Marc Wierzbinski. Différents traillers de renom l'utilisent pour s'entraîner. »



Marc Wierzbinski.

Initiation au Lac de Maine

Il y a peu de temps, Marc Wierzbinski s'en est racheté un nouveau. Il souhaite que la pratique se démocratise dans les Pays de la Loire et notamment le 49. « Durant le confinement, ce n'était pas évi-

dent : je faisais le tour de la maison, s'amuse-t-il. Après cette période, je me suis lancé dans des initiations du streetstepper. Elle se déroule pendant 1 h 30. Pour le moment, je pars du camping du Lac de Maine pour arriver à Bouchemaine. Je passe un quart d'heure à initier le pratiquant au bon fonctionnement de la machine puis on part en randonnée. On l'utilise à deux : un qui court, l'autre sur le stepper. Puis on change tous les 100 m comme au run bike. » Marc Wierzbinski attend les amateurs – et les plus expérimentés – en course à pied pour partager son nouveau plaisir. Le tout dans la bonne humeur.

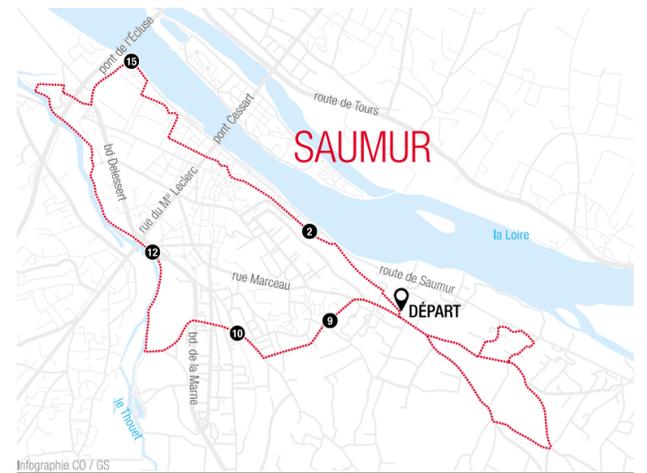
Contact : Marc Wierzbinski au 06 74 19 15 30.

MON SPOT À MOI

Angers Saumur

Romain / 20 ans 15 km (distance) 1h10' (son chrono moyen)

La visite guidée : Un bout de GR avec 300 m de dénivelé positif et 15 km en 1h10. En partant du centre-ville de Saumur, je rejoins la rue Chèvre puis au milieu de cette dernière, je prends à gauche. Là commence le GR en bord de Loire jusqu'à arriver à des vignes. Je fais demi-tour en empruntant un circuit de côtes vers la rue Allix et retour dans le centre-ville de Saumur. Une fois le chemin emprunté, il n'y a plus un mètre de plat donc le dénivelé monte facilement avec trois grosses difficultés à faire avant les vignes et à refaire dans l'autre sens pour revenir. Accessible à ceux qui se connaissent, mais également à beaucoup de monde car c'est un aller-retour. Si cela ne va pas, il est très facile de faire demi-tour.



Quatre idées de sorties pour le week-end



1. Musiques baroques

Samedi, musique et vieilles barriques avec Amal Allaoui, à la Pointe (Bouchemaine), Petit Serrant, à 20 heures. « Chantons le vin, la nature et l'amour... »

Dans un tour de chant allant du Moyen Âge à Boris Vian, Amal Allaoui entraîne les spectateurs enivrés de refrains auxquels ils pourront participer grâce à une séance d'entraînement pour les volontaires dès 17 h 30 suivie d'une promenade dans la propriété et une vue imprenable sur la confluence de la Maine et de la Loire.

Tarifs : 25 €, 20 €, 5 € (-25 ans). Résa : 07 55 62 45 29 ou www.musiquesbaroques-savennieres.fr/billetterie

2. Sortie nature

Croisière classique à bord du bateau La Luce, à l'embarcadere, le Cul-du-Moulin, à Champtoceaux. Embarquez pour une heure de balade commentée à bord du bateau « La Luce ». Cette croisière fait revivre l'histoire de ce fleuve et vous livre



tous ces secrets. Un guide-marinier ponctue cette balade de commentaires et d'anecdotes.

Navigation les samedi et dimanche, à 15 heures et à 16 h 30. Tarifs : 12 €, 6 € de 4 à 14 ans). Résa obligatoire : 02 40 83 60 00.

3. Festivini

Découverte du vignoble à vélo (20 km). A quelques encablures de la Loire à Vélo et de la VéloFrancette, admirez les paysages saumurois : sentiers de vignes, points de vue sur la Loire, patrimoine de tuffeau et passage en troglodytes... pas le temps de souffler, c'est splendide !

Escale dégustation thématique autour des sept AOC Saumur et un pique-nique au chai.

Départ 10 h 30 du Château de Saumur. Retour 16 heures. Tarif : 30 € (si



A bord du bateau La Luce sur la Loire.

PHOTO : ARCHIVES CO

vous venez avec votre vélo) / 45 € (location vélo & casque inclus). Tarif – de 18 ans : 20 € sans location de vélo / 35 € avec location de vélo, 20 € et 30 €. Résa. 02 41 51 16 40.

4. Maison du mineur

Visite de la Maison du mineur et des énergies à Saint-Crespin-sur-Moine. Face à la surprenante colline de l'Ecarpière, découvrez 40 ans d'extraction et de vie minière.

Rénovée, relookée aux couleurs des années 1960, la Maison du Mineur invite à suivre la passionnante histoire de Louis, devenu mineur en 1953. Ancien porion, il raconte son quotidien, la vie au fond de la mine et de la cité.

Maison du mineur, 22-24, rue de Gaudu, à 16 h 15. 6 €, 4 €. Tarif : forfait famille (2 adultes et 2 enfants) 18 €. Résa : 02 41 70 04 62.

Réserve à nos abonnés

La Place

La Place va en surprendre plus d'un.

La Place est le lieu réservé aux abonnés du Courrier de l'Ouest, pour rencontrer des personnalités (acteurs, chanteurs...), gagner des places pour des matches, des concerts, des spectacles, échanger avec la rédaction. Rendez-vous sur laplace.courrierdelouest.fr.

Le Courrier de l'Ouest