

# EDUCATION VIA LE JARDINAGE



À l'usage des animateurs, des enseignants et des intervenants

Par: Magdoula Oudjit & Mohand Djebrani



# EDUCATION VIA LE JARDINAGE

Outil pédagogique pour le jardinage avec les enfants du cycle primaire

À l'usage des animateurs, des enseignants et des intervenants.

Par: Magdoua Oudjit & Mohand Djebrani

## La Maison de Quartier Villeray



Publié par :

**Maison de Quartier Villeray /**

**Réseau des Jardins Collectifs de Villeray**

Adresse : 660 rue Villeray Montréal (Québec) H2R 1J1

Site web: [www.mqv.qc.ca](http://www.mqv.qc.ca)

Courriel : [ricv@bellnet.ca](mailto:ricv@bellnet.ca)

[mqv@bellnet.ca](mailto:mqv@bellnet.ca)



Cet outil pédagogique est l'œuvre du Réseau des Jardins Collectifs de Villeray

Auteurs : Magdoula OUDJIT et Mohand DJEBRANI

Crédits photographiques : Réseau des Jardins Collectifs de Villeray

Expertise Conseil / La Chaire de Recherche du Canada en Éducation Relative à l'Environnement:  
Anne-Marie Legault, Eva Auzou, Sophie Tessier, Neila Naoufal et Thierry Pardo



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Cette publication a été réalisée grâce au financement de l'Agence de santé publique du Canada

Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs ou des chercheurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel de l'Agence de la Santé Publique du Canada.

Imprimé à Montréal, 2009

Toute production, en partie ou en totalité est autorisée à condition d'en indiquer la source.

ISBN 978-2-981 1097-0-5

## TABLE DES MATIÈRES

Page

Remerciements .....	1
Préambule.....	2
1- Introduction.....	3
2- Objectifs généraux .....	5
3- Objectifs spécifiques.....	5
4- Démarche et méthodologie de travail.....	7
5- ÉTAPE 1 : PRODUCTION DE PLANTS EN SERRE INTÉRIEURE.....	12
5.1/ Première rencontre : Introduction du projet .....	13
5.2/ Deuxième rencontre : Les différentes étapes du semis.....	15
5.3/ Troisième rencontre : Les semis des différents types de graines.....	18
5.4/ Quatrième rencontre : jardinage et connaissance de soi .....	20
5.5/ Cinquième rencontre : La transplantation.....	23
5.6/ Sixième rencontre : Entretien des plantes.....	25
6- ÉTAPE 2 : LE JARDIN CONVENTIONNEL (JARDIN EXTÉRIEUR).....	27
6.1/ Première rencontre : Planification du jardin.....	28
6.2/ Deuxième rencontre : Travail du sol.....	30
6.3/ Troisièmes rencontres : Semis et ou plantation.....	31
6.4/ Quatrième rencontre : Entretien du jardin.....	32
6.5/ Cinquièmes rencontres : Identification des légumes.....	33
6.6/ Sixièmes rencontres : Préparation des différents mets.....	34
7- CONCLUSION .....	35
8. LES FICHES METHODOLOGIQUES.....	36
9. APPRENDRE EN JOUANT .....	56
10. RECETTES DE CUISINE.....	66
11. FICHES BOTANIQUES.....	72
12- SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	83

## REMERCIEMENTS

La réalisation de ce guide pédagogique entrepris par le Réseau des Jardins Collectifs de Villera y a été rendue possible grâce à la collaboration de nombreuses institutions et personnes qui ont, chacune à sa façon, apporté leurs pierres à l'édifice.

En premier lieu, nous devrions mentionner que l'Agence de la santé publique du Canada est l'institution sans laquelle rien n'aurait été possible, car ayant contribué au financement de ce projet. Nous la remercions et lui exprimons notre sincère reconnaissance.

D'autre part, la chaire de recherche du Canada en éducation à l'environnement de l'Université du Québec à Montréal "UQAM" y a contribué par les conseils précieux de cinq de ses chercheurs. Nous tenons à remercier spécialement Mme Lucie Sauvé Professeure titulaire, d'avoir accepté d'inclure notre projet dans leur programme de recherche. Nos remerciements vont également à cinq de ses membres chercheurs qui ont bien voulu accepter d'évaluer le document et de nous orienter et conseiller. Ce sont en l'occurrence : Mme Anne Marie Legault, Madame Sophie Tessier, Madame Éva Auzou, Mme Neila Naoufal et Monsieur Thierry Pardo.

Par ailleurs, six écoles primaires se sont jointes à notre réseau des jardins et ont contribué à son succès. Ce sont les écoles Saint Barthélemy (Pavillon Sagard), Saint Gabriel Lalemant, Sainte Cécile, Saint Grégoire Legrand, Saint Gérard et Marie Favery.

Deux des organismes communautaires du quartier Villera y se sont aussi impliqués dans le projet. Ce sont le Bureau de la Communauté Haïtienne à Montréal et le Projet d'Intervention Rousselot.

Enfin, un grand merci à toutes les institutions et personnes ayant, de près ou de loin, directement ou indirectement, contribué par leur disponibilité, leur aide, leurs conseils et leurs encouragements à la réalisation de ce document. Que toutes et tous trouvent ici l'expression de notre sincère reconnaissance.

## PRÉAMBULE

L'idée de réaliser ce guide pédagogique sur l'éducation par le biais du jardinage est inspirée de nos cinq années d'expérience de jardinage avec les enfants, élèves d'écoles primaires ou participants à des projets initiés par des organismes communautaires. Nous, les acteurs du Réseau des Jardins Collectifs de Villeray (R.J.C.V) restons persuadés de la nécessité d'une éducation à l'environnement pour ces enfants vivant dans la métropole de Montréal, ayant peu de contact avec le milieu naturel. Nous avons jugé important de tisser avec eux un lien à la nature, grâce à des activités de découverte du jardinage. Notre ambition est de réaliser efficacement notre projet tout en mettant l'accent sur certains des paramètres que nous considérons pertinents tels que l'estime de soi de nos jeunes jardiniers. Pour se donner le maximum de chance de réussir notre mission, nous avons basé notre approche sur la réalité du terrain. Ainsi, nous avons pris le temps nécessaire pour observer, réajuster et évaluer ce qui fonctionne bien et ce qui reste à améliorer. Notre parcours est riche en expériences. Nous avons réussi à créer des jardins potagers dans la quasi-totalité des écoles primaires du quartier de Villeray Ceci fait de nous, en tant que réseau de jardins collectifs, un pionnier sur l'Île de Montréal.

Notre expérience est originale. Elle s'est avérée très valorisante pour nous animateurs, mais aussi et surtout, pour l'ensemble des personnes impliquées : élèves, enseignants et jardiniers. De plus, l'activité stimule et excite les élèves autant qu'elle encourage les enseignants qui peuvent y puiser une large gamme de situations d'apprentissage. Notre initiative visant à mettre sur pied ce guide pédagogique est située au confluent d'expériences que nous voulons promouvoir.

L'agence de la santé publique du Canada a soutenu ce projet et nous a encouragés à aller de l'avant. Il nous restait alors à trouver des personnes ressources pour les conseils et l'évaluation du contenu du guide. Des chercheurs de la chaire de recherche du Canada en éducation relative à l'environnement de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), nous ont offert une aide précieuse sur ce plan. Enfin, nous sommes fiers de pouvoir réaliser cet outil pédagogique et souhaiterions de voir de plus en plus d'animateurs, d'enseignants et d'intervenants utiliser cet outil avec facilité pour contribuer à leur succès.

## 1 - INTRODUCTION

Ce guide pédagogique se veut un outil à l'usage des enseignants, animateurs et intervenants qui souhaitent s'investir dans l'éducation par le biais du jardinage avec les enfants de six (6) à treize (13) ans. Il est le fruit de cinq saisons de travail avec les enfants de huit (8) établissements dont six (6) écoles primaires et deux (2) organismes communautaires du quartier Villeray.

Dans un premier temps, nous citerons les objectifs attendus de ce projet, aussi bien d'ordre "psychosocial" que "techniques". Suivra ensuite la présentation de notre démarche aussi bien auprès des responsables des établissements et des enseignants/animateurs que des enfants et des jardiniers impliqués dans le projet.

Dans le reste du document, vous trouverez le contenu détaillé de l'ensemble des séances réparties en deux grandes étapes: le jardinage intérieur en serre et le jardinage conventionnel (jardinage à l'extérieur).

Nous avons mis de l'avant les objectifs se rapportant à l'estime de soi des élèves/enfants et dans chacune des séances hebdomadaires, celui à atteindre est toujours indiqué.

La nécessité de protéger l'environnement n'est plus à démontrer et nous avons estimé que l'une des meilleures façons d'y contribuer est incontestablement la sensibilisation des jeunes générations à mieux respecter le milieu dans lequel elles vivent. Nous avons le devoir d'éduquer nos enfants à ne pas sous-évaluer leurs empreintes écologiques.

Notre approche est éducative, elle est, avant tout, basée sur l'humain. Principalement axée sur l'estime de soi des enfants, leurs défis et leurs émotions, notre démarche souhaite les sensibiliser aux sources de nuisance sur le milieu pour ensuite les amener à réfléchir aux solutions, tout en leur suggérant quelques pistes. Ainsi, tout en construisant leurs apprentissages, les élèves cultiveront le respect de leur espace de vie.

Le Réseau des Jardins Collectifs de Villeray (R.J.C.V) reste persuadé de la nécessité d'intégrer l'activité de jardinage dans le programme du ministère. Dès lors, l'implication des enseignants ainsi que des responsables d'établissement est garantie et la persévérance dans le projet est certaine.

Même tacite, l'apport de ce projet dans la sensibilisation à la santé et à l'alimentation, en plus de l'enrichissement langagier et scientifique, est précieux.

Réussir à implanter un jardin dans la cour de son école, est pour l'enfant, un défi et une fierté. L'activité permet d'embellir les lieux et de créer un lien entre l'école et le quartier, d'où un sentiment d'appartenance chez les élèves. L'ensemble de ces réalisations et apprentissages renforce l'estime de soi de l'enfant.

## **2 – OBJECTIFS**

### **2-1/ OBJECTIFS GÉNÉRAUX**

1. Faire découvrir aux enfants l'importance du monde du vivant,
2. Donner aux enfants le goût d'apprendre,
3. Créer un réseau de communication entre l'école et la communauté,
4. Sensibiliser aux problèmes de l'environnement,
5. Sensibiliser aux problèmes de l'alimentation et de la santé,
6. Contribuer à former le futur citoyen capable de prendre des décisions éclairées.
7. S'intéresser au mode de production (avec ou sans pesticide et/ou autres produits chimiques)
8. Développer une éducation alimentaire responsable dans le milieu scolaire

### **2-2/ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

#### **2-2-1 Objectifs psychosociaux**

1. Cultiver les valeurs de solidarité, d'entraide et de partage
2. Travailler l'estime de soi des élèves et améliorer leurs comportements.
3. Développer un sentiment d'appartenance, de sécurité et de confiance
4. Favoriser la connaissance de soi et le respect des autres
5. Travailler le sens de responsabilité et l'esprit critique
6. Développer le sens de l'observation et la capacité de concentration

## **2-2-2 Objectifs techniques**

1. Développer des habiletés de jardinage chez les enfants (semis, plantation, entretien des plantes potagères)
2. Créer de nouveaux centres d'intérêt (faune, flore, santé, alimentation, climat...)
3. Apprendre aux élèves à concevoir et à utiliser un composteur pour recycler les résidus organiques.
4. Prendre connaissance de la diversité des aliments et réaliser une éducation aux sens (goût, odorat, etc.) avec les légumes
5. Fixer les notions de mathématique (calcul, géométrie) et enrichir son lexique
6. Verdir les cours d'écoles avec la participation de la communauté
7. Démontrer aux enfants l'urgence d'agir pour sauvegarder notre écosystème en leur suggérant des exemples de solution (simples gestes quotidiens)

En plus des objectifs cités ci-dessus, les activités entreprises le long de la saison de jardinage contribuent de façon notable à fixer les différents apprentissages disciplinaires, tels que les mathématiques, les sciences tout en enrichissant le lexique.

### 3- DÉMARCHE ET MÉTHODOLOGIE DE TRAVAIL

#### 3. 1/ PRÉSENTATION DU PROJET

- Le dépôt du projet ainsi que l'explication de ses grandes lignes se font tout d'abord à la direction générale de l'établissement. Cela a pour objectif d'intégrer le projet dans une plage horaire hebdomadaire fixe, comme toutes les autres disciplines scolaires.

- Expliquer les enjeux du projet à l'enseignant en :

1. mettant en évidence les effets du jardinage sur l'estime de soi des élèves
2. insistant sur les opportunités de travailler en équipe et les interactions entre élèves
3. faisant ressortir les apprentissages possibles en botanique et en science en général,
4. soulignant les effets positifs de l'embellissement de la cour d'école et de respect de l'environnement.

- Expliquer la durée et le déroulement de la saison de jardinage en mettant en relief les deux étapes (phases) principales :

➤ L'étape de jardinage en serre (février à avril) comptant au total six ateliers

➤ L'étape de jardinage conventionnel (fin avril à octobre) comptant aussi six (6) ateliers

- Vous pourriez aussi subdiviser la saison par rapport à l'année scolaire et dire qu'elle se déroule en deux phases distinctes :

➤ Une phase «hiver - printemps» s'étalant de février jusqu'au congé scolaire de fin juin.

➤ Une phase « automne » débutant à la rentrée des classes en septembre et finissant en octobre. Cette phase est importante dans la valorisation des élèves car ils vont enfin voir se réaliser pleinement le fruit de leur labeur. C'est le temps des récoltes, des dégustations et de partage; le tout dans la joie. Ils en sont fiers et leur estime de soi se trouve rehaussée. L'ensemble des récoltes est partagé entre les élèves et les jardiniers impliqués.

- Une fois le projet accepté, vous devez choisir une journée et un horaire de jardinage fixe dans la semaine, qui conviendrait à l'enseignant.

### 3.2/ MÉTHODE DE TRAVAIL

- Dès le début de la saison, planifier l'ensemble des ateliers de jardinage, en prenant soin de préciser le titre, le contenu, la date et l'heure du déroulement de chacun.
  - Pour un meilleur déroulement des ateliers, il est souhaitable de former des équipes de travail sur une base volontaire avec chacune une tâche clairement définie.
  - Chaque atelier se prépare selon un modèle défini et est sanctionné par un compte rendu final. Les modèles de fiche de préparation et de compte rendu d'ateliers sont tous deux joints au présent document.
  - Il est recommandé de s'en tenir à un seul thème à traiter à chaque atelier.
  - Un cahier appelé « journal de bord » est tenu le long de la saison de jardinage. Il relate le détail du déroulement de chaque atelier. Il est judicieux de justifier sa tenue, son importance et expliquer comment l'utiliser.
- Au début de chaque nouvelle activité, nous devons procéder à:
- des observations sur l'état des lieux
  - un rappel sur l'atelier précédent
  - une précision des directives et des tâches à réaliser
  - un rappel des consignes de sécurité
- Il est important pour l'enseignant ou l'animateur d'être à l'écoute du groupe et d'avoir le sens d'observation pour détecter tout éventuel signe de fatigue de la part des élèves. Si pareil cas se présente, il faudrait arrêter l'activité et opter pour une autre qui demande moins de concentration (jeu, quiz, conte, charade, devinette, etc.) en relation avec le jardin.
- Il est utile de prévoir des ateliers additionnels à ceux déjà programmés dans la saison, en prévision des journées de pluie et/ou de grand froid qui rendent le jardinage externe impossible. Pour ce, une rencontre en salle peut porter sur :
1. Les différentes familles de plantes
  2. Les diverses adaptations des plantes
  3. La valeur nutritive des légumes et fruits
  4. La préparation d'affiches pour une exposition jardin
  5. La planification d'une fête des récoltes
  6. La discussion sur notre manière de travailler (recueillir des critiques et des suggestions des élèves)

7. La discussion autour d'un problème d'ordre émotionnel survenu au cours d'une activité de jardinage

## **LE RETOUR**

Le retour sur l'activité est indispensable, il détermine l'efficacité du travail. Il se fait nécessairement à la fois de façon orale et écrite.

### **Le retour oral**

Il se fait immédiatement après l'activité et est destiné à :

- Effectuer un récapitulatif de l'activité présente
- S'assurer de la compréhension des notions vues au cours de l'atelier.
- Asseoir les apprentissages construits par les élèves au cours de la séance.
- Évaluer notre façon de faire et procéder à d'éventuels ajustements.
- L'élève doit parler de lui-même et non des autres. Nous lui suggérons de parler de ce qu'il a fait, de ce qu'il a aimé, de ce qu'il a moins aimé, et de ce qu'il aurait aimé faire et qu'il n'a pas fait.

9

Ce retour oral permet à l'élève de partager sa fierté sur ce qu'il a pu réaliser et de signaler tout ce qui a pu l'indisposer et

empêcher de tirer pleinement profit de l'atelier.

Au cours de l'atelier, il peut arriver qu'un élève adopte un comportement inadéquat. Ceci pourrait perturber l'ensemble du groupe et nuire au déroulement des travaux. Devant de telle situation, l'animateur doit raisonner l'élève en question, en dehors du groupe, afin de sauvegarder son estime de soit devant ses pairs.

Il est d'une grande importance à l'animateur /enseignant de :

- + Souligner l'importance de l'écoute et du respect des uns envers les autres.
- + Noter le fait qu'ils ont été attentifs, se sont écoutés et respectés pendant l'activité.
- + Mettre en évidence les bons coups de la rencontre ainsi que leur bon travail.
- + Faire ressortir les points négatifs (qui ont perturbé le groupe) et travailler à rétablir la situation pour avoir plus de plaisir au cours de l'activité.

### **Le retour écrit**

Le retour écrit consiste en une fiche de feedback à remplir par les élèves à la fin de l'atelier. Il présente des avantages en : (voir fiche de feed-back):

- Permettant de laisser des traces écrites de notre travail à court et à long terme, ce qui pourrait s'avérer capitale pour de nouveaux animateurs ou enseignants qui héritent du projet ou qui en entreprennent un nouveau.
- Permettant aux élèves d'exprimer des idées qu'ils n'ont pas pu faire oralement pour raison de gêne et de timidité
- Accordant aux élèves la chance d'exprimer toutes leurs idées dans leurs propres mots.

Les enfants ne peuvent pas réaliser la totalité des tâches du jardinage. Des personnes adultes sont indispensables pour le bon déroulement de la saison.

Celles-ci viennent accomplir leurs tâches respectives en dehors des heures de jardinage des enfants.

Les établissements scolaires hésitent à s'engager à cause du long congé scolaire d'été. Pour les rassurer, pendant l'été, le jardin est pris en charge soit par :

- Des parents d'élèves,
- Des enfants de camp de jour,
- Des stagiaires ou
- Des jardiniers adultes du quartier. Ces derniers sont impliqués dès le début de la saison afin qu'ils aient le temps de développer un sentiment d'appartenance au jardin

### **Quelques remarques importantes :**

La façon de présenter l'activité et de la réaliser peut légèrement varier dans la forme selon le cycle auquel appartiennent les groupes d'enfants, mais les objectifs ainsi que le fond de l'activité restent sensiblement les mêmes.

Il en est de même pour les activités annexes proposées telles que les quiz, contes, comptines et autres, qu'il faudrait également moduler selon les niveaux des groupes d'enfants. Ainsi, pour un même thème, nous pouvons proposer trois quiz de niveau de difficulté différent pour les cycles I, II et III.



## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE JARDINAGE

MOIS	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILETT	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE
LES ÉTAPES	ET A P E 1			E T A P E 2					
JARDINAGE INTERIEUR (EN SERRE)									
JARDINAGE EXTERIEUR JARDINAGE CONVENTIONNEL						VACANCE D'ÉTÉ			
PRISE EN CHARGE DU JARDIN	ÉLÈVES ADULTES	É L È V E S A D U L T E S	É L È V E S A D U L T E S	É L È V E S A D U L T E S	É L È V E S A D U L T E S	A D U L T E S A D U L T E S		É L È V E S A D U L T E S	É L È V E S A D U L T E S

# ÉTAPE I



# PRODUCTION DE PLANTS EN SERRE INTERIEURE

## PREMIÈRE RENCONTRE

" La vie débute le jour où l'on commence un jardin " Proverbe chinois

**Objectif :** Expliquer l'activité de jardinage aux élèves

**Atelier :** Introduction du projet



### 1/ Présentation des animateurs et/ou intervenants

L'animateurs et/ou intervenants s'identifient, parle brièvement de ce en quoi consiste son métier, de son expérience professionnelle, de sa formation et de ses hobbies. Il peut également accorder quelques minutes aux enfants pour poser des questions auxquelles il répondra.

### 2/ Présentation des élèves

Afin de donner à chaque élève une première prise de parole, une question leur est posée leur demandant de s'identifier et de parler de leur éventuelle expérience de jardinage.

### Exemples de questions :

Quel est ton nom? Que signifie ton nom dans ta langue maternelle ? (facultatif)  
Ton pays d'origine? As-tu déjà fait du jardinage auparavant? Avec qui? Où?  
As-tu aimé ? Quel est ton légume, ton fruit ou ta fleur préféré(e) ? Pourquoi?

**N.B :** Si un élève ne désire pas parler, il ne faut pas mettre une pression directe ou indirecte. Nous attendrons plutôt qu'il soit prêt à le faire une autre fois.

### 3/ Introduction au projet

Qu'est-ce un jardin pour vous? Que trouve-t-on dans un jardin?  
Qu'entendez-vous par l'expression "les légumes biologiques"?  
Qu'est ce que le jardinage biologique? Qu'est ce que le jardinage écologique? Qu'est ce que le jardinage collectif?

Expliquer brièvement les principes et les valeurs du jardinage collectif, biologique, écologique?



#### 4/ Les deux grandes étapes de jardinage :

**Étape 1** : En hiver et printemps:

Production de plants en serre (décrire la serre, les graines, les plants, les outils nécessaires)

**Étape 2** : En été et automne :

Jardinage en terre dans le jardin (montrer des images de plantes, de légumes et d'outils de jardinage et les nommer), la transplantation, les tâches d'entretien du jardin, etc.

#### 5/ Retour

- Orale et écrit
- Pour la rencontre qui s'en vient, nous demandons à chacun des élèves de dessiner et de nous parler d'un légume, d'un fruitier, d'une fleur, d'une fine herbe ou même d'un insecte préféré, tout en lui attribuant une ou deux qualités qui le distinguent.
- Conte (Voir la fiche de conte : Un brin d'avoine et une marguerite s'aimaient d'amour tendre)



## DEUXIÈME RENCONTRE

“L’union fait la force”

**Objectifs :** Apprentissage sur le semis et partage des tâches.

**Atelier :** Les différentes étapes du semis

**1/ Le journal de bord :** Nous devrions expliquer aux élèves ce qui suit :

a) Son importance :

- Permet l’organisation du travail dans la serre
- Permet de s’informer sur le travail qui est déjà fait les années précédentes.
- Permet de mémoriser les activités qui ont déjà été réalisées auparavant.
- Permet d’avoir l’histoire du jardin (exemple : début de l’activité de jardinage à cette école, types de légumes semés ou plantés, réalisations réussies, problèmes rencontrés, leurs solutions, etc



b) Comment on procède :

Un(e) secrétaire sera chargé(e) de noter :

- La date
- Le nom des élèves présents dans l’activité
- . Les étapes du travail réalisé

**N.B/** Le journal de bord est d’une importance capitale, il retrace l’histoire du jardin et permet de procéder, au besoin, à des ajustements d’année en année dans la conduite du jardin.

Nous démontrerons à quel point ce journal de bord à sa place dans le processus du jardinage, nous aborderons des thèmes tels que :

+ L’histoire de l’agriculture en général,

+ L’histoire d’un pays et son importance

+ Chaque élève raconte une histoire intéressante à ses yeux puis nous relevons les points importants de l’histoire et la valeur véhiculée.

**2/ La stérilisation du matériel (nettoyage)**

- Le matériel doit être lavé à la fin de chaque activité et gardé propre jusqu’à sa prochaine utilisation
- Au début de l’activité, avant d’utiliser le matériel, le rincer avec un mélange d’eau et de vinaigre.

**N.B** / Nous utilisons du vinaigre car celui-ci ne nuit pas à l'environnement.

+ Nous n'utilisons jamais d'eau de Javel, celle-ci est néfaste pour l'environnement en raison du chlore qu'elle contient (dangereuse pour la santé humaine, les semences, les insectes, etc.)

+ Dans cette partie, nous abordons les problèmes de pollution de l'environnement par les produits chimiques et leurs effets sur la flore et la faune (oiseaux, poissons, êtres humains, etc.).

### **3/ Le mélange de la terre et de l'eau**

- Expliquer brièvement ce que contient la terre (nutriments)
- Expliquer brièvement pourquoi utilise-t-on de l'eau tiède (les graines craignent les températures extrêmes)
- Expliquer à quel moment on arrête d'ajouter l'eau tiède



#### **Démonstration :**

Mélanger de la terre avec l'eau, prendre une poignée de terre mouillée

dans la main, serrer légèrement le poing : Si de l'eau s'égoutte de ma poignée, c'est signe que la terre en contient suffisamment et qu'il faudrait arrêter d'en rajouter pour le mélange.

**N.B/** Pour illustrer l'effet de stress par choc thermique d'une eau trop froide ou trop chaude, sur les graines ou plants, on simule en se référant à la réaction du corps humain à cette eau.

+ Nous parlerons alors de la question de brutalité causée par un agent extérieur (eau froide ou chaude) à la graine et expliquerons que cette dernière préfère une eau tiède, idéale pour son épanouissement (germination) et ne supporte pas les changements brusques de température.

+ Cela nous permettra d'amener les élèves à parler d'éventuels stress qu'ils peuvent subir à l'école et de la frustration générée par ce phénomène (discuter de l'intimidation et du harcèlement qui créant une grande frustration chez les élèves qui en sont victimes et ainsi sensibiliser les enfants sur le sujet).

#### 4/ Le semis



- Avoir des contenants (bacs) avec des trous en dessous qui évacue le surplus d'eau sans laisser passer la terre.
- Remplir les contenants de la terre mouillée (bac) formant ainsi un très beau gâteau carré
- Déposer les graines en lignes dans le bac
- Couvrir les semences avec une fine couche de terre

**N.B/** L'animateur doit souligner la capacité des graines à germer dans diverses conditions. Une petite expérimentation sera menée dans un bac avec les modifications ci-dessous:

- + Les graines mises dans les bacs, puis recouvertes d'une fine couche de terre
- + Les graines mises dans les bacs sans être recouvertes d'une couche de terre
- + Les graines mises dans les bacs, et recouvertes d'une épaisse couche de Terre
- + Au cours de la séance prochaine, nous constaterons les résultats de l'expérience et nous ferons le lien avec la capacité qui diffère d'un individu à l'autre.

#### 5/ Couvrir les bacs de semis

- Couvrir le bac de semis d'un couvercle transparent pour garder l'humidité jusqu'à la germination
- Ne plus arroser car la terre est suffisamment mouillée

#### 6/ Installer les bacs de semis en serre (sous les néons)

- Mettre les bacs sous les lumières
- Régler les lumières suivant le cycle du jour
- Expliquer brièvement ce que remplacent les Néons,
- Expliquer brièvement l'effet la lumière sur la plante,



#### 7/ Nettoyage de la salle

- Balayer toute la salle et la garder propre
- Ne jamais laisser traîner des outils

#### 8/ Retour sur la rencontre

Nous utilisons la méthode orale et écrite; celle-ci permet à chaque élève de s'exprimer et de s'habituer à prendre la parole. Ainsi les élèves intravertis (timides) ne seront pas oubliés dans la foulée des autres.

## TROISIÈME RENCONTRE

“Petite graine deviendra grande”

**Objectif :** Travailler en équipe

**Atelier :** Les semis de différents types de graines

### 1/ Rappel sur l'activité précédente

Une semaine après notre expérimentation sur les semis, nous pourrions constater que :

- Les graines ayant été recouvertes d'une fine couche de terre ont toutes germé
- Les graines n'ayant pas été recouvertes de terre n'ont pas germé
- Les graines ayant été recouvertes d'une épaisse couche de terre n'ont pas germé

#### N.B/

+ Dans nos explications des résultats de l'expérimentation, nous insisterons sur l'incapacité de certaines graines à soulever d'épaisses couches de terre et donc de germer.

+ En s'inspirant des graines (expérimentation ci-dessus), ceci nous amènera à parler de la capacité physique qui diffère d'un individu à l'autre.

+ Si un élève à capacité physique élevée se compare à un autre à capacité physique limitée, cela peut avoir des effets néfastes sur ces derniers. Par conséquent, nous suggérons aux élèves de se respecter

les uns les autres quelle que soit sa capacité physique.

### 2/ Explication sur l'activité du jour

- Rappel sur la routine (Journal de bord, formation des équipes)
- Expliquer les étapes de semis
- Expliquer la méthode de semis des différents types de graines :



1. **Petites graines** (montrer des exemples : céleri, carotte, laitue),

- Semis à la volée en saupoudrant les graines sur la terre puis recouvrir par une fine couche de terre)

2. **Graines moyennes** : (montrer des exemples : aubergine, tomate, etc.

- Mettre deux graines par trou (les trous espacés de 2 po) et couvrir par une fine couche de terre.

3. **Grosses graines** (montrer des exemples : courge, zucchini, melon, concombre)

- Mettre une seule graine par trou et couvrir d'une fine couche de terre.



**N.B/** Lors de cette activité, nous expliquerons que :

+ Quelque soit la taille de la graine, celle-ci va suivre le même cheminement : elle va germer, grandir et enfin être capable de s'affirmer et se rendre utile en donnant des légumes d'une saveur particulière, très bénéfique pour la santé humaine.

+ Aussi, les plantes donneront de la force à l'être humain en plus de l'effet d'embellissement du milieu et de la joie que cela procure.

+ Pour que les graines germent, donnent naissance à des plantes et par la suite des légumes, il est nécessaire d'en prendre soin, de les traiter avec attention et délicatesse,

+ Lors de cette activité, nous ferons un parallèle avec le développement des êtres humains, qui, eux aussi grandissent sur le plan physique tout en développant des facultés telle que la pensée, le jugement ainsi que d'autres capacités intellectuelles.

+ Dans ce cas, nous citons la capacité de l'homme à s'exprimer clairement, à apprendre à se connaître (ses qualités et ses limites), à avoir un esprit de groupe et à mieux, comprendre son importance au sein de sa famille et de ses amis.

+ Pour évaluer et/ou valoriser l'estime de soi des élèves, nous poserons des questions de façon à les amener à s'exprimer sur leur estime de soi (ex.: quelle(s) est (sont) ta (tes) qualité(s)?)

+ Les réponses seront variées, nous en retiendrons quelques unes et expliquons ensemble l'impact que celle-ci peut avoir sur la personne et/ou sur son milieu:

+ Écouter les autres (c'est aussi se faire écouter),

+ Être poli envers les autres (moins de chicanes, plus de concentration),

+ Aider les autres (sentiment d'être utile, l'élève peut s'en féliciter, etc.)

### **3/ Retour**

- Retour oral et écrit
- Choix d'activités en relation avec le thème de l'atelier
- Que sème-t-on dans la plante? (Voir la fiche botanique)
- Cycle de développement d'une plante (voir la fiche botanique).

## QUATRIÈME RENCONTRE

“Jardinier et fier de l’être”

**Objectif :** Connaissance de soi même

**Atelier :** Jardinage et estime de soi



### 1/ Rappelle sur la séance précédente

- Observation (Surveiller la température dans la serre (température optimale 18 – 25°C, Surveiller l’humidité dans la serre (humidité optimale 75%), Surveiller l’aération (bonne circulation d’air) et Décrire les anomalies (maladies, mousse, insectes, décoloration, etc.)
- Revenir sur le dessin déjà demandé lors de la première rencontre.
- ✓ En présentant chacun son dessin, l’élève cite une de ses qualités et se trouve un défi à relever durant le projet de jardinage, tout en essayant de maîtriser ses émotions ou encore en les transformant en force positive»

- ✓ Discussion au sujet des dessins : L’élève explique son choix (pourquoi une fleur, un légume, un fruit?)
- ✓ Discussion sur le choix des couleurs utilisées : pourquoi telle couleur dominante?
- ✓ Discussion au sujet des qualités exprimées dans le dessin (beauté, clarté, force, utilité, etc.)

### 2/ Notions de qualité, émotion et défi

#### 2.1/ Les qualités :

- Qu’est ce qu’une qualité? Pouvez-vous en nommer quelques-unes?
- Gentil, joyeux, travaillant, heureux, fort, intelligent, sérieux, respectueux, riche, pauvre, ponctuel, etc. sont-ils des qualités?

#### 2. 2/ Les émotions

- Qu’est-ce qu’une émotion? Nommez-en quelques-unes?
- ✓ **Négatives** : fâché, contrarié, mécontent, attristé, chagriné, désolé, ennuyé, navré, peiné, ulcéré, en colère, exaspéré, agacé, indigné, irrité, furieux, fou, etc.

✓ **Positives** : enthousiaste, satisfait, content, excité, ébloui, etc.

➤ Durant le projet de jardinage, va-t-on vivre des émotions? Oui, bien évidemment.

✓ **L'éblouissement** : les élèves seront éblouis en voyant le résultat de leur travail

➤ Au moment de la germination des graines semées,

➤ Au moment de la floraison des plantes

➤ Au moment de la fructification des plantes

➤ Au moment de la cueillette des fleurs

➤ Au moment de la dégustation des fruits et légumes

✓ **L'excitation** : les activités de jardinage créent beaucoup d'émotion telle que l'excitation, la nervosité.

➤ En travaillant en équipe, les éléments du groupe ont certainement des comportements différents, ceci amène parfois les élèves à se contrarier les uns les autres.

➤ L'animateur ou intervenant fait un appel au calme pour ensuite donner la parole aux élèves pour s'expliquer clairement et respectueusement.

➤ Suite aux explications, l'élève se sentira plus grand et fier d'avoir maîtrisé sa

nervosité, il vient simplement d'acquérir l'estime de tous ses collègues.

### **N.B/**

+ Il fera tout pour garder l'estime de ses pairs et reproduira donc ce comportement de maîtrise de soi à chaque fois que c'est nécessaire.

+ Il vient de transformer un petit défaut « la nervosité » en une grande qualité « la maîtrise de soi »

### **Les défis**

- Qu'est-ce un défi pour vous?

- Qui pourrait me nommer le défi qu'il s'est fixé pour cette année scolaire?

Quelques exemples de défis:

➤ Je dois parler correctement dans ma langue française

➤ J'attends toujours mon tour pour parler,

➤ Je ne dois pas rire de quelqu'un qui ne s'exprime pas bien,

➤ Je dois apprendre à planter les principaux légumes

➤ Je dois maîtriser les techniques d'arrosage, binage et désherbage.

**Remarque:**

Si l'élève n'arrive pas à trouver une qualité ou un défi dans l'immédiat, nous l'aiderons à bien chercher et nous lui suggérons probablement de demander à sa famille (qui le connaît mieux que quiconque) d'en trouver. La séance d'après, il s'amènera certainement avec de réelles qualités et de beaux défis.

Suite à ça, nous ramassons les dessins et les collectionnons dans un classeur en classe.

**4/ Retour**

- Retour oral et écrit
- Demander aux élèves les différentes étapes de jardinages en serre (pas nécessairement dans l'ordre)
- L'animateur (trice) ou l'intervenant(e) nomme les étapes dans l'ordre et explique les objectifs y afférents.
- Demander aux élèves de transcrire les étapes dans l'ordre d'exécution, sur un grand carton que nous afficherons dans la salle où se trouve la serre.

- Nous demandons à des élèves volontaires de mimer une tâche (ou une opération) et demander à ses pairs de deviner de quelle tâche, il est question.
- Quelles sont les sentiments qui ont pu avoir durant la séance de jardinage (faire travaillés les qualités)
- Réaliser une discussion sur le thème de la comptine : "L'épi de blé"





## CINQUIÈME RENCONTRE

“Comme on fait son lit, on se couche”

**Objectif :** Le respect de l'espace ou “Les besoins élémentaires des êtres vivants” (analogie entre la plante et l'enfant)

**Atelier:** La transplantation

- Pourquoi transplanter (citer les objectifs)?
- Quand transplanter?
- Comment transplanter?



### 1/ Observation

- Noter toutes les observations faites dans la serre?
- Vérifier la tenue du journal de bord

### 2/ Rappel sur l'activité précédente

### 3/ Brève explication sur l'activité du jour

#### La transplantation



**NB/** Pour répondre aux trois questions ci-dessus sur la transplantation, nous illustrons notre explication par les soins apportés aux bébés au fur et à mesure qu'il grandit.

+ Un bébé a besoin d'un tout petit lit (berceau) pour dormir et se reposer

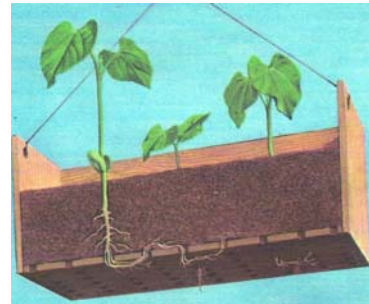
+ Une fois qu'il aura grandi, son berceau ne peut plus le contenir, il faut alors songer à un lit plus spacieux et confortable où il s'épanouira mieux.

+ C'est exactement le même besoin qu'éprouve la plantule, au moment où elle atteint une taille critique. Elle se développe en émettant beaucoup de racines et de tiges; son pot ou son bac ne peut plus la contenir. C'est pourquoi nous la transplantons dans un espace plus grand, en pleine terre où elle s'épanouit (ex. fleurir, donner de beaux fruits ou légumes etc.)



#### 4/ Retour

- Retour oral et écrit
- Faire le lien entre le fait d'avoir des conditions idéales de confort et de sécurité (pour dormir, pour se nourrir, etc.) et la capacité à la concentration dans toutes leurs activités.



## SIXIÈME RENCONTRE

"Avec le temps et la patience, la feuille du mûrier devient de la soie." Proverbe Chinois

### Objectifs :

- ✓ Entretien des plantes et leur production
- ✓ Sécurité des élèves et leur rendement à l'école

### Atelier: Entretien des plantes



### 1/ Observation

Marquer les informations observées

### 2/ Rappel sur l'activité précédente

### 3/ Brève explication sur l'activité du jour

#### 3.1 Entretien des plantes

- Quel entretien effectue-t-on dans la serre?
- À quel moment?
- Pourquoi?
- Comment le faire?

#### 3.2 L'entretien majeur dans la serre c'est l'arrosage :

- Comment arroser? (Expliquer à quelle humidité faudrait-il maintenir la terre, quelle fréquence d'arrosage pour quelle plante, etc.



- Régler puis surveiller la durée d'allumage des lampes (effet jour vs nuit).
- Comment reconnaître les dégâts dus aux insectes, aux champignons et autres?
- Comment traiter contre les maladies et les ravages des insectes?
- Montrer aux élèves comment s'y prendre avec les plantes (ou comment les manipuler lors des diverses opérations sans faire de dégâts).

#### 4/ Retour

- Orale et écrit (montrer la manière adéquate pour ne pas choquer les plantes)

- Faire une démonstration sur la meilleure façon d'arroser : (arroser aux pieds des plantes et utiliser de l'eau tiède).
- Nous pouvons aussi mettre les contenants (pot ou bac ayant des trous au fond) dans un plateau plus large et verser l'eau d'arrosage directement dans le plateau. L'eau sera absorbée par succion et ira dans le pot pour être ensuite absorbée par les racines des plantes). Cette façon de faire évitera tout choc susceptible de nuire à la sécurité de la plante, elle permettra à celle-ci de croître.
- Nous pouvons illustrer l'effet de choc sur les plantes par des gestes inappropriés posés par des élèves sur leurs collègues et qui ont pour effet d'irriter ces derniers (ex. bousculade).
- Amener les élèves à discuter d'éventuelles agressions de la part de leurs pairs : expliquer alors qu'un élève agressé ne se sentira plus en sécurité, ni ne se concentrera, ni ne sera capable d'apprendre. L'élève risque même de cesser d'aimer l'école.
- En revanche, si l'élève se sent en sécurité dans son milieu scolaire, il construira de bonnes relations avec ses pairs, sera bien capable de bien se concentrer sur ses activités, et fera facilement et rapidement ses apprentissages. L'élève aimera de plus en plus son école, ce qui est en soi, un gage de réussite scolaire.

+ Poème: Les deux jardiniers





# ÉTAPE II

## LE JARDIN CONVENTIONNEL (JARDIN EXTERIEUR)



## PREMIÈRE RENCONTRE

« Dessine-moi un jardin »

**Objectifs : Équilibre écologique**

**Atelier : Planification du jardin (choix des légumes, assolement et rotation)**



### 1/ Planification d'un jardin

- Qu'est-ce une planification d'un jardin?
- Quels sont les objectifs d'une planification d'un jardin?
- Comment planifie-t-on un jardin?
- Quels sont les facteurs importants à prendre en considération dans la planification d'un jardin (exposition au soleil, disponibilité d'eau, types de légumes à cultiver, histoire des parcelles, assolement, rotation, etc.)



### 2/ Jeu de planification

Lors de la planification, l'animateur ou l'intervenant peut mener ce jeu de différentes façons. En voici quelques exemples :

#### Exemple 1:

- Dessin du plan de localisation et de limitation du jardin sur le tableau
- Représentation des carrées de culture potagère de l'année précédente (y insérer une légende pour cet ancien plan)
- Tempête d'idée sur le choix des légumes pour la nouvelle année
- Représentation des carrés des nouvelles cultures (y insérer la même légende sur le plan)
- Utiliser des craies de couleur pour distinguer l'ancien et le nouveau plan.
- Utiliser les mêmes sigles pour les mêmes cultures d'une année à l'autre sur la légende.
- En tenant en compte des facteurs déterminant l'emplacement de chaque légume dans sa parcelle correspondante, nous élaborons le plan du jardin et l'affichons sur le mur de la salle.

## Exemple 2:

- Réaliser le plan du jardin en salle, par terre.
- Subdiviser le jardin en parcelle à l'aide de règles.
- Mettre des légumes en plastic représentant la culture de l'année précédente dans les cases correspondantes.



- Tempête d'idée pour choisir les légumes que l'on voudrait planter cette année

- Chaque élève choisit son légume préféré à planter l'année en cours, dans les cases correspondantes.
- Les élèves se positionnent à leurs parcelles respectives. Un débat s'en suit pour justifier l'emplacement de chaque légume dans sa parcelle respective.
- Élaborer le plan du jardin que nous affichons sur le mur de la salle.

## 3/ Retour

- Oral et écrit



## DEUXIÈME RENCONTRE

« À chacun son talent »

**Objectif : Mettre la main à la terre**

**Atelier : Travail du sol (préparation de la terre)**

### 1/ Matériel utilisé

- Présenter les outils à utiliser
- À quoi servent les outils?
- Comment les utiliser?
- Que peut-on apporter à la terre avant de la cultiver?

### 2/ Activité du jour

- Que peut-on faire avant de retourner la terre?
  - Épandre du fumier (ou compost)
  - Épandre de l'engrais de fond (en cas de non disponibilité de fumier ou compost)
- Retourner la terre
- Désagréger les grosses mottes
- Égaliser (niveler)
- Tracer les parcelles du jardin

### 3/ Retour

- Orale et écrit

- Réaliser un dialogue sur : Qu'est-ce qu'un meilleur lit de semence
  - + des petites mottes
  - + des pores pour l'aération
  - + de la terre non compacte
  - + de la terre moyennement humide
- Chaque élève choisit son outil de jardinage préféré puis faisant appel à son imagination, il créera une présentation humoristique (cela permettra aux élèves d'exprimer leur talents artistiques).



## TROISIÈME RENCONTRE

« Savez-vous planter les choux ? »

**Objectif : Manipuler les outils, semer et planter**

**Atelier : Le semis et/ou la plantation**

### 1/ Matériel utilisé

Une petite binette, une planteuse, des semences, des plants



### 2/ Activité du jour

- Expliquer comment semer en pleine terre
- Expliquer comment planter en pleine terre

### 3/ Retour

- Retour sur l'activité de semis et de plantation au jardin
- Rappel sur l'activité de semis et transplantation sous serre
- Faire le lien entre les deux activités



- Montrer aux élèves que les pratiques culturales utilisées sont traditionnelles, faciles à exécuter et demandent peu de moyens et de connaissances et en plus l'environnement est respecté.



- Informer les élèves que dans les grandes exploitations agricoles, on utilise de grosses machines et beaucoup de produits chimiques (engrais et pesticides) et c'est pratique détruit l'écosystème
- Effectuer un jeu de devinette pour déterminer : es pratiques culturales à éviter et à adopter. Pourquoi?

## QUATRIÈME RENCONTRE

« Les plantes aux petits soins »

**Objectif : Prendre soin des plantes**

**Atelier : L'entretien du jardin**



### 1/ Matériel utilisé :

Boyau d'arrosage, arrosoir, eau, binette, râteau, bêche, tuteurs, etc.

### 2/ Activité du jour

- Nous expliquons brièvement l'importance de l'arrosage, du binage et du désherbage et du tuteurage.
- Nous expliquons comment exécuter les différentes tâches (arrosage, binage et désherbage, tuteurage)
- Nous procédons à des démonstrations sur les quatre (4) tâches à réaliser

### 3/ Retour

- Nous expliquons aux élèves qu'il n'existe pas d'herbes mauvaises et que chaque plante possède en réalité un intérêt donné. Pour diminuer la compétition vis-à-vis de l'eau, des

nutriments, de la lumière, nous procédons au désherbage afin de permettre à notre culture d'exprimer toutes ses potentialités.



- Faire l'analogie de l'entretien des plantes avec l'éducation des enfants (assurer les besoins de base : alimentation, sécurité)



## CINQUIÈME RENCONTRE

### « Reconnaissance des légumes »

**Objectif : Éducation aux sens (odorat, goût, etc.) et diversité alimentaire**

**Atelier : Identification des légumes**

**1/ Rappel sur l'activité précédente**

**2/ Activité du jour**

- Observations dans le jardin
- Description de quelques plantes (feuilles, fleurs, fruits, graines)
- Récolte (Que récolter et comment le faire?)



**3/ Retour**

- Orale et écrit
- La dégustation des légumes dans le jardin
- Faire un jeu de reconnaissance des légumes dans le jardin (les yeux

bandés, ils utilisent le goût, le toucher et l'odorat)

- Dialogue entre légumes (les élèves prennent des rôles de légume et vantent leurs qualités (couleur, vitamine, parfum, forme, recettes)



- Réaliser une activité sur les connaissances botaniques (Voir fiche botanique : Que mange-t-on de la plante?)
- À partir de la comptine : "Le mariage des légumes", réaliser une activité ludique.

## SIXIÈME RENCONTRE

« Diversité alimentaire »

**Objectif : Inciter les élèves à manger  
"santé"**

**Atelier : Préparation de mets  
(Cuisine)**



### 1/ Retour sur l'activité précédente

### 2/ Activité du jour

- Choix des recettes
- Préparation des mets
- Dégustation des mets



- L'animateur ou l'intervenant donne les qualités nutritives de chaque mets (mélange de légumes) et les effets positifs sur la santé humaine
- Demander aux élèves de ramener des recettes sur divers légumes du jardin
- Sélection de la meilleure recette (voter)
- Proposition de recette (voir fiche exemple de recette)
- Un conte : "Le renard et le hérisson" illustre les parties comestibles des légumes.

### 3/ Retour

Diversité alimentaire:

- Que récolte-t-on de nos plantes? Un jeu de questions réponses entre les élèves.
- Chaque élève présente une façon de préparer un met avec un légume en donnant ses qualités)

## 7- CONCLUSION

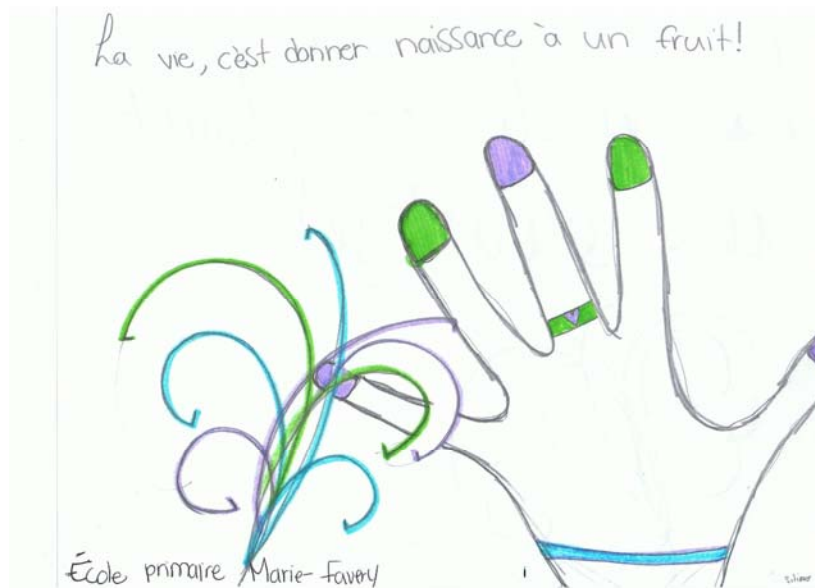
Voici enfin ce guide pédagogique qui se veut un outil de travail pour vous, animateurs, enseignants et intervenants espérant faire de l'éducation par le biais du jardinage.

Vous y avez trouvé, nous l'espérons, beaucoup de ressources afin de réaliser aisément vos ateliers de jardinage axés essentiellement sur l'estime de soi des enfants. Il contient aussi des pistes et indications originales concernant l'approche avec les écoles et des outils

méthodologiques très pratiques à mettre en œuvre lors des ateliers.

Cet outil n'est qu'une base. Bien des situations d'apprentissage peuvent être adaptées selon vos besoins et contraintes du moment.

Nous vous souhaitons une merveilleuse expérience avec nos petits pouces verts.



# FICHES MÉTHODOLOGIQUES

# FICHE DE FEED-BACK

**Date :** .....

**Thème de l'atelier de jardinage :** .....

**Les étapes réalisées :**

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

**Ce que j'ai retenu :** .....

.....

.....

**Ce que j'ai aimé :** .....

.....

.....

**Ce que j'ai moins aimé :** .....

.....

.....

**Ce qu'il faudrait changer:**.....

.....

.....

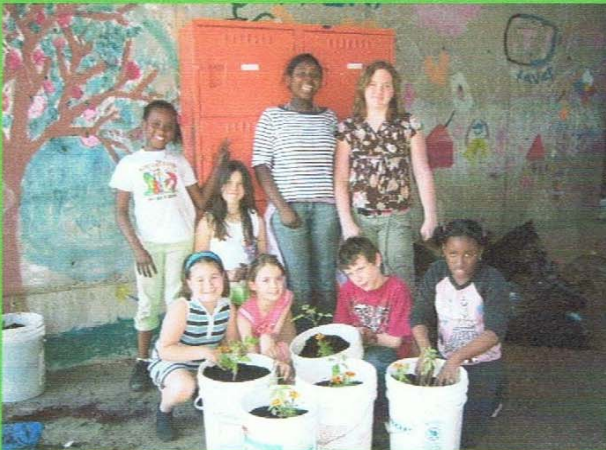
**Ce que j'aurais aimé faire et que je n'ai pas pu faire:**.....

.....

.....

# Guide pour l'apprenti jardinier

# Réseau des jardins collectifs de Villeray



Guide pour  
l'apprenti  
jardinier

La Maison de  
Quartier Villeray



Maison de Quartier Villeray

# TABLE DES MATIÈRES

- Les plantes potagères
- Les fines herbes
- Quelle partie de la plante mange-t-on ?
- Les besoins des plantes
- Les amis des cultures
- Les compagnonnages
- Avant de commencer
- Pendant la saison
- Notes personnelles

# LES PLANTES POTAGÈRES

De nombreuses plantes sont cultivées pour leurs qualités nutritives. Ce sont les plantes potagères. En voici quelques unes que tu connais certainement.

L'Ail



La Carotte



Le Melon



La Laitue



La Courgette



L'Oignon



Le Radis



La Tomate



La Betterave



Le Concombre



# LES FINES HERBES

Certaines plantes sont cultivées pour le goût qu'elles vont apporter à nos plats. Ce sont les fines herbes. Peut-être connais tu celles-ci :



La Ciboulette



La Lavande

La Camomille



Le Fenouil



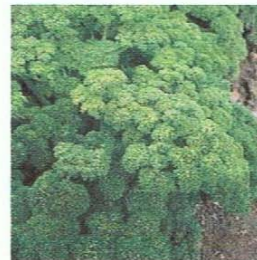
Le Céleri

Le Cerfeuil



La Moutarde

Le Persil



Le Thym



Le Romarin



# Quelle partie de la plante mange-t'on ?

De toutes les plantes que nous allons cultiver, on ne consomme pas la même partie. De manière générale, on peut classer les plantes en trois groupes, suivant que l'on consomme leurs feuilles, leurs racines ou leurs fruits et graines.



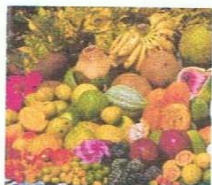
## Feuilles

Bette à carde, Épinards,  
Artichaut, Chicorée, Laitue,  
Brocoli, Chou-rave, Cresson,  
Chou de Bruxelles, Choux-Fleur,  
Choux...

Radis, Betteraves, Salsifis,  
Choux de Siam, Navets,  
Radis, Raifort, Carottes,  
Oignons...



## Racines



## Fruits et Grains

Tomate, Citrouille,  
Concombre, Courge,  
Melon, Zucchini, Maïs,  
Seigle, Orge, Avoine...

# Les besoins des plantes

Les plantes que nous mangeons ont, elles aussi, besoin de nourriture pour grandir. Cependant, certaines sont plus gourmandes que les autres !

## Les plantes très gourmandes

Aubergine, Artichaut, Concombre, Courge, Citrouille, Maïs, Melon, Piment fort, Pomme de terre, Tomate

## Les plantes gourmandes

Ail, Bette à carde, Brocoli, Choux, Épinard, Kale, Laitue, Poireau



## Les plantes peu gourmandes

Arachides, Betterave, Carotte, Haricot, Lentilles, Oignon, Pois, Poivrons, Panais, Rutabaga

## Les engrais verts

Pour nourrir notre sol, nous utilisons d'autres plantes. Ce sont les engrais verts.

Avoine, Féverole, Kale, Sarrasin, Seigle, Orge, Trèfle

# Les amis des cultures

Certaines plantes améliorent la santé de notre jardin en attirant ou repoussent certains insectes. Tu trouveras ici quelques idées d'associations intéressantes.

L'Assylum attire des insectes pollinisateurs et des insectes prédateurs.

La Bourrache attire de nombreux insectes pollinisateurs, et elle éloigne aussi certains ravageurs.

La Camomille repousse plusieurs insectes ravageurs.

La Coriandre attire plusieurs espèces de guêpes, qui sont de bons prédateurs contre plusieurs insectes ravageurs. Semée avec la carotte, la coriandre éloigne la mouche.

Les Cosmos attirent de nombreux insectes utiles, et ils repoussent aussi plusieurs ravageurs.

La Capucine attire les pucerons et leurs principaux prédateurs

La Marjolaine et l'Origan repoussent la plupart des ravageurs.

Le Romarin éloigne la mouche de la carotte.

Le Sarrasin en fleur attire de nombreux insectes utiles et peut être planté dans tout le jardin.

Le Thym profite au chou. Il éloigne les principaux ravageurs de cette plante.

La Sauge éloigne la plupart des ravageurs. Elle éloigne aussi la mouche du chou, la mouche de la carotte et la péride du chou.

# Les compagnonnages

Tu l'as vu à la page précédente, tu peux associer certaines plantes pour avoir un meilleur jardin. Regarde à présent les différents compagnonnages qui peuvent être intéressants

## Courge

Compagnons :  
le Maïs

Amis :  
La Marjolaine,  
contre les  
insectes.

## Aubergine

Compagnons :  
Tomate, Artichaut

Amis :  
Le Haricot, qui éloigne le  
doryphore.

## Citrouille

Compagnons :  
Le Maïs

Amis :  
La Marjolaine,  
contre les insectes

## Concombre

Compagnons :  
Maïs, Épinard, Laitue,  
tous les Choux,  
Radis, Aneth.

Amis :  
La marjolaine qui  
éloigne les insectes

## Artichaut

Compagnons :  
Tomate, Aubergine,  
Zucchini

## Pomme de terre

Compagnons :  
le Pois, le Maïs, tous  
les Choux

Amis :  
Le Haricot nain  
stimule sa croissance  
et éloigne le  
doryphore, comme le  
Lin

## Maïs

Compagnons :  
La Courge, la  
Citrouille, le  
Concombre, le  
Melon, la Pomme de  
terre, la Laitue,  
l'Épinard

Amis :  
le Haricot, le Pois  
grimpant, le Trèfle, la  
Féverole stimulent la  
croissance du Maïs  
et repoussent  
plusieurs ravageurs.

## Melon

Compagnons :  
Le Maïs, la Courge,  
la Citrouille, l'Épinard,  
le Radis

Amis :  
La Marjolaine qui  
protège contre les  
ravageurs



## Tomate

Compagnons :  
L'Artichaut, le Persil,  
le Concombre, le  
Céleri, l'Oignon

Amis :  
Le Basilic stimule sa  
croissance et  
améliore la qualité  
des fruits. La  
Bourrache éloigne  
les ravageurs.

Ennemis :  
Le Maïs, la Pomme  
de terre, le Fenouil,  
tous les Choux.

## Choux

Compagnons :  
Le Céleri, la Laitue,  
l'Épinard, la Betterave,  
la Bette à carde, le  
Concombre, l'Oignon,  
la Pomme de terre.

Amis :  
le Thym et la Sauge  
éloignent la piéride.

## Épinard

Compagnons :  
L'Asperge, la  
Laitue, le  
Concombre, tous  
les Choux

Ennemis :  
La Pomme de  
terre

## Ail

Compagnons :  
la Laitue, l'Épinard, la  
Carote, la Betterave.

Ennemis :  
Le Haricot, le Pois

## Bette à carde

Compagnons :  
L'Oignon, l'Ail, tous les  
Choux

## Laitue

Compagnons :  
Le Chou, l'Épinard,  
l'Oignon, la Carotte, la  
Betterave, le Maïs, le  
Céleri, l'Asperge.

## Poireau

Compagnons :  
Le Céleri, le Céleri-rave,  
tous les Choux

## Betterave

Compagnons :  
Oignons, Carotte, tous  
les Choux

Amis :  
L'Ail favorise sa  
croissance et améliore  
son goût.

## Céleri

Compagnons :  
L'Ail, le Poireau, la  
Laitue

Amis :  
Les Choux  
améliorent sa qualité.

## Carotte

Compagnons :  
Le Poivron, le Haricot,  
la Betterave, le Pois, la  
laitue, tous les Choux.

Amis :  
L'Oignon, le Poireau,  
la Coriandre chinoise,  
la Sauge et le Romarin  
éloignent la mouche.  
Le Radis aide à la  
germination.

## Haricot

Compagnons :  
Le Maïs pour les  
Haricots grimpants, la  
Pomme de terre, la  
Betterave, la Bette à  
carde, la Carotte et  
tous les Choux.

Ennemis :  
L'Ail, l'Oignon,  
l'Échalote, le Poireau,  
le Fenouil.

## Oignon

Compagnons :  
La Betterave, la Laitue, la Carotte, le Poivron, la Tomate, tous les Choux.

## Pois

Compagnons :  
Le Chou de siam, le Haricot, la Carotte, la Betterave, le Radis, la Pomme de terre, le Poivron, la Courge, la Citrouille, le Maïs.

Ennemis :  
L'Ail, l'Oignon, le Poireau, la Ciboulette.

## Poivron

Compagnons :  
La Tomate, la Carotte, l'Oignon, le Pois, le Trèfle.

## Rutabaga

Compagnons :  
Le Pois, la Betterave, la Carotte.

## Radis

Compagnons :  
L'Asperge, la Carotte, le Concombre, le Haricot, la Laitue, le Pois, l'Épinard

Ennemis :  
la Pomme de terre

## Céleri Rave

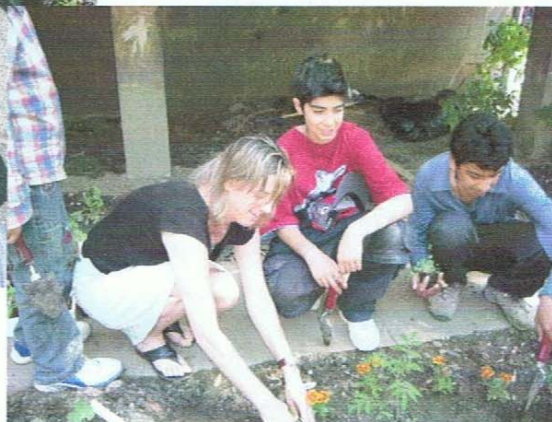
Compagnons :  
Le Poireau, la Laitue, tous les Choux.

## Chicorée

Compagnons :  
La Laitue, tous les Choux, l'Épinard, l'Oignon, la Carotte, la Betterave, le Céleri, le Céleri Rave.

## Asperge

Compagnons :  
Le Radis, la Laitue, la Chicorée, l'Épinard, la Tomate, le Sarrasin, la Fève.

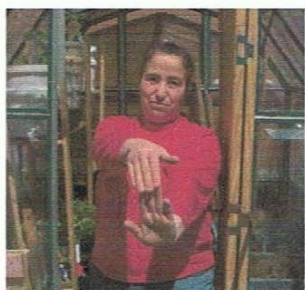


# Avant de commencer...

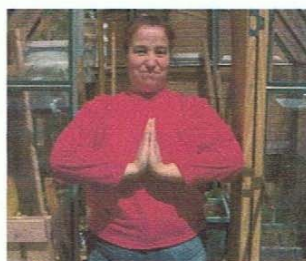
Avant de commencer, il faut toujours penser à bien se préparer. Faire les mouvements suivants t'empêchera de te faire mal pendant le jardinage.

## Les poignets

1. Tiens un bras en l'air en avant de toi, la paume de ta main vers le bas. Plie ton poignet jusqu'à ce que tes doigts pointent vers le sol. Utilise ton autre main pour tenir cette position.



2. Garde ton bras allongé et place la paume de ta main vers le haut. Utilise ton autre main pour tenir la position.



3. Place tes mains en position de "prière" et pousse les paumes de tes mains l'une contre l'autre.

## Les bras et les épaules



Serre-toi confortablement dans tes bras ! Tourne lentement vers la gauche, au niveau de la taille, aussi loin que tu peux sans ressentir de douleur. Maintenant, tourne de l'autre côté.

## Le dos

Assis, courbe toi à la hauteur des hanches, en gardant ta tête en bas. Penche toi jusqu'au sol, mais sans forcer sur ton dos !



# Pendant la saison...

Quelques principes élémentaires à retenir :

Je me calme...

Je respire...



Je partage mes points de vue

Je souris

Je respecte les idées de l'autre

Je participe à un projet collectif

Je parle aux autres de façon agréable

J'écoute

Je découvre...





**Projet jardin et estime de soi  
1<sup>er</sup> Atelier Été Sainte-Cécile**

**Lundi 10 Juillet 2006 de 10h30 à 11h15**

- 1. Présentation des élèves et des parents : dit ton nom très fort et on le répète pour voir si on est capable de le prononcer! (Nat 5 min)**
- 2. Présentation du jardin :**
  - A) Magdoua explique brièvement la production des semis : petite graine devenue grande! On peut aussi montrer les affiches réalisées par la classe d'accueil avec les photos des élèves. ( Mag 5 min)**
  - B) Expliquer comment marcher dans le jardin...pourquoi faire attention...et autres explications. (Mag 5 min)**
  - C) Présenter les légumes! Jeu de devinette! Avec petits indices!!! Avoir les légumes frais pour leur montrer... ( les radis on peut en sortir de la tere!). ( Nat 5 à 10 minutes)**
- 3. Explication à tout le groupe de ce qu'on va faire aujourd'hui. Explications théoriques et démonstration pratique. Division en 2 groupes : pose de tuteurs pour les tomates et attacher les concombres. (Mag 15 à 20 min- début 10h50)**
- 4. Petit retour : qu'est-ce qu'on a aimé? Qu'est-ce qu'on a appris! Commentaires! Petit défi de cette semaine!!! (Trouvez la réponse à une question, ou autres!!!)  
(Nat 5 min)**

**Donc à peu près : 45 minutes d'atelier.**

**Ne pas oublier de parler len-te-men et demander s'ils ont des questions de temps à autres. Évidemment, les temps inscrits sont approximatifs.**

**Matériel d'animation : affiches, légumes frais, montre !**

## Projet Jardin et estime de soi

### Première rencontre

#### « Aucune herbe n'est une mauvaise herbe »

Objectifs : Introduction au projet et faire connaissance avec les élèves

#### 1. Présentation des animatrices : blablabla!

#### 2. Introduction au projet :

- Qu'est-ce que le jardinage? C'est quoi un jardin pour eux? Qu'est-ce que tu trouves dans un jardin? Qu'est-ce que tu mettrais dans ton jardin? As-tu déjà jardiné? Qui n'a jamais jardiné?
- Montrer des images de légumes et demander qui connaît le nom!
- Durée et la fréquence des rencontres
- Expliquer brièvement les principales étapes du jardinage

#### 3. Présentation des élèves :

Si vous voulez que chaque élève ait une première prise de parole, vous pouvez poser une question et faire un tour de table. Si un élève ne désire pas parler, on ne le force pas! Vous pouvez choisir une phrase de votre choix, par exemple :

- Quel est ton nom? De quel pays viens-tu? Ou, quel est ton légume préféré ou ta fleur préférée et pourquoi?

#### 4. On revient au jardinage!

- Est-ce que vous savez ce qu'on veut dire quand on dit des légumes biologiques?
- Connaissez-vous des outils de jardinage? Montrer des images et demander le nom.
- Montrer des semences et les faire passer parmi eux : on touche!

#### 5. Lecture d'un petit conte (facultatif)

Lire avec expression un conte qui se rapporte à l'univers du jardinage (un conte qui parle de fleurs, ou bine ou un personnage est un légume, ect.). Cela effectue un lien avec l'imaginaire des enfants.

- Le pays des fleurs, Un brin d'Avoine et une Marguerite s'aimaient d'Amour tendre, etc.

#### 6. Parle moi de toi!

Nous demandons aux élèves de nous dessiner pour la prochaine rencontre un dessin où nous retrouverons une fleur, un légume, un insecte qu'il aime ou qu'il préfère. Il peut coller une image et mettre des couleurs s'ils préfèrent ou s'ils disent

dessiner mal! À l'endos du dessin nous aimerions qu'ils écrivent une ou deux qualités qu'ils se reconnaissent et si possible en lien avec le choix de la fleur ou du légume. Nous amorons ici le processus d'estime de soi...

Ex. J'ai dessiné une rose parce qu'elle est douce et qu'elle sent bon. Moi, je me trouve aussi douce et gentille.

Si l'enfant ne se trouve pas de qualités, il ne faut pas le forcer mais les aider un peu ou leur dire de réfléchir, de demander à maman et qu'on y reviendra!

### **7. Nettoyage et démarrage de la serre**

On nettoie la serre pour stériliser les lieux et détruire tous les méchants microbes! Premièrement, on lave tous les bacs, les lampes et la structure de la serre avec de l'eau et un peu d'eau de javel et on essuie le tout. Deuxièmement, comme l'eau de javel contient du chlore qui risquerait de détruire nos belles plantes nous allons maintenant stériliser le matériel qui aura un contact direct avec les plantes i.e. les bacs, les pots, le moule à semis avec du vinaigre au lieu de l'eau de javel et ainsi on fera disparaître également le chlore qui aurait pu se déposer sur les bacs, par exemple.

Les élèves lavent les torchons, range et nettoie la salle et maintenant tout est propre, propre, propre!!!

#### **Matériel :**

- Semences, dessins ou belles photos de légumes, un conte, dessin d'outils de jardinage, eau de javel, vinaigre, torchons, chaudières, sacs de vidanges, bacs.

#### **Divers :**

- Demander si l'école a l'autorisation des parents pour filmer et photographier les élèves. Sinon, préparer une lettre.
- Demander à la direction les clés de l'école et du local de la serre.
- Réserver une caméra pour la prochaine rencontre.

APPRENDRE

EN JOUANT

# CONTES

**1- LE HÉRISSON ET LE RENARD**

**2- UN BRIN D'AVOINE ET UNE MARGUERITE S'AIMAIENT D'AMOUR TENDRE**

## 1 - LE HÉRISSEON ET LE RENARD (Conte berbère traduit par Mohand Djebrani )

Le conte nous vient de Kabylie. Il était une fois un hérisson ayant pour voisin un renard. Dès les premières pluies d'automne, quand arrive la saison des labours semailles, le renard rend visite à son voisin le hérisson. Il lui proposa alors de retourner la terre puis de cultiver ensemble leur jardin. Ils décidèrent de planter des oignons. Ils retournent la terre et plantèrent des oignons dans tout le jardin. Chaque matin, ils s'en allaient ensemble prendre soin de leurs oignons et constatent leur feuillage de plus en plus verdoyant. Le matin renard s'adressa alors au hérisson : " À la récolte, accepteriez-vous de prendre la partie en dessous de la terre tandis que moi, je prendrai celle en dessus?". Le hérisson, le sourire au coin des lèvres, accepta et le marché fut conclu.

À l'arrivée de l'été, le renard s'est mis à récolter les feuilles qui commencent déjà à faner. Il en remplit un sac qu'il emporta chez lui comme provision de l'année. Juste derrière lui, le hérisson tout content, s'est retourné les manches pour entreprendre la récolte de ces oignons. Il se mit à déterrer d'énormes bulbes et en remplit plusieurs sacs.

Le renard ayant compris qu'il venait de se faire avoir. Il vient rendre visite au hérisson pour lui proposer à nouveau de semer ensemble, l'année suivante. Il exigea

cependant de prendre la partie souterraine et de laisser la partie aérienne à son voisin, ce que le hérisson accepta, à condition, lui dit-il, de semer des citrouilles. L'entente conclue, ils se mirent au travail.

Les graines de citrouille germent et les plantules grandissent et s'étalent. Elles font de larges feuilles vertes, puis au bout d'un temps, de grandes fleurs jaunes. Les fleurs se transformèrent en de petits bébés citrouilles qui grossissent de jour en jour. Les citrouilles deviennent énormes et le hérisson se décida de les récolter. Il en remplit toute sa cabane. Quand au renard, il tenta vainement de tirer quelque chose de comestible en creusant mais il n'y trouva rien qu'il puisse manger durant l'hiver.

Encore une fois, le renard vient de se faire avoir. Ce fut pour lui une belle leçon car il comprit enfin qu'il y a toujours plus malin que soi. Il se présenta chez son voisin et lui proposa de toujours jardiner ensemble, récolter ensemble et se partager équitablement la récolte. Ils devinrent de bons amis et vécurent en harmonie le restant de leur vie.



## 2-- Un brin d'avoine et une marguerite s'aimaient d'amour tendre

(Conte de Louis Laplante)

Il était une fois un joli brin d'avoine vert tendre, qui s'était enfui du champ où étaient réunis tous ses frères en rangs serrés et ondulants comme un lac jaune doré, sous les caresses soupirantes du vent. Il avait élu domicile, poussé par le hasard et la bonne fortune, sur le bord du potager du maître des lieux. Il avait trouvé une terre grasse, onctueuse, et croissait bellement au bout d'une rangée de carottes vertes et soyeuses, entre une ligne de gros oignons blancs d'Espagne et un peloton de poirées, cette bette à carde chantante sous la brise, aux tiges comme des céleris et aux feuilles étalées en ombrelles vertes et sombres. Le brin d'avoine s'était fait l'ami de tous. On l'aimait bien. Il occupait peu de place tout étroite qu'il était. Il était mince, et ne couvrait personne de son ombre pour le priver du soleil. Et sa petite voix de clochette, bien accordée comme un carillon d'église, toute petite, charmait tous les locataires du potager.

À ses pieds, tentait de percer une herbe qui qu'à première vue, il avait ignorée. Une herbe importune, une mauvaise herbe comme il peut s'en trouver dans un potager de bonne famille. Mais la petite se fit insistante, grandit et grandit tant, qu'elle fit une magnifique fleur à bouton doré et à la collerette de blanches pétales bien ordonnées. Une marguerite, une magnifique fleur qui pliait gracieusement la taille et effleurait doucement le brin d'avoine

au moindre souffle. Parfois même, leurs tiges s'élançaient au point où, si on ne leur voyait pas les pieds, on pouvait penser qu'il s'agissait d'une petite marguerite à clochettes, ou d'un long brin d'avoine à marguerite. Le brin d'avoine en devint très rapidement amoureux. Il agitait généreusement ses petites cloches pour lui murmurer des mots doux pour elle seule, à l'oreille, sans que personne d'autre ne l'entende. La petite fleur baissait tendrement les yeux et frémissait timidement de la collerette. Elle n'était pas indifférente aux compliments, et il faut dire, qu'il avait fier allure notre brin d'avoine, avec sa longue feuille verte et son carillon d'opérette, son carillon d'amoureux transi. Les jours filèrent, et nos amis aussi filèrent le parfait bonheur qui vient avec le parfait amour. Amour de caresses chuintantes, de parfum discret, de doux touchers de tiges discrètes. Mais près de la maison, bien loin du potager et des amoureux, il y avait des rosiers. De beaux, de magnifiques rosiers, mais aussi des rosiers pompeux, arrogants. Les fleurs de velours se targuaient d'être les plus belles, les plus protégées, les plus en sûreté dans leurs épines acérées. La vue de l'humble marguerite, simple, blanche, sans couleur si ce n'est que pour son cœur d'or, les faisait rire à grands éclats, du pourpre de leur teint soyeux. «Regardez-vous donc, criaient-elles, vous et votre simplicité, vous et votre

amour impossible. Vous faites pitié.» Et la petite fleur, pleurait doucement, reniflait un sanglot au grand désespoir des légumes du potager, qui les aimaient bien ces deux gentils amoureux. Puis vint un bel après-midi, où la fille aînée de la maison se tailla un gros bouquet de roses pour sa chambre. Au passage, elle vit notre couple et remarqua: «comme ils sont gentils, comme ils sont doux ces toutes petites plantes. Mettons-les dans notre bouquet. Elles atténueront le rouge de ces roses qui vraiment, à la longue, peut être agressif.» Sitôt dit, sitôt fait. Et le couple se retrouva au milieu du bouquet de roses, à la place d'honneur. Leurs pieds trempent dans l'eau fraîche, ils sont ensemble pour toujours. Comme ils sont heureux! Et lorsque les amies de la jeune femme visitent sa chambre, elles font: «comme c'est charmant, ce brin d'avoine et cette blanche marguerite au cœur de ton bouquet: si simples, si tendres.

Tes roses sont rehaussées par leur présence. Mais où donc as-tu eu l'idée?» Et toute fière, elle répliquait: «les roses, c'est bien, c'est beau, et leur parfum nous charme, mais la marguerite nous enseigne ce que l'on doit être: pousser droit, aimer les petits comme ce brin d'avoine et être simple.»



# COMPTINE

**1- L'ÉPI DE BLÉ**

**2- LE MARIAGE DES LÉGUMES**

## 1. L'ÉPI DE BLÉ

Je n'avais qu'un **épi de blé** (bis)

En bon terrain **je l'ai semé**

Refrain (2 fois)

À pleines mains **j'ai récolté**

Puis au **moulin** je l'ai porté

**La farine** vendue au marché

Un grand profit m'a rapporté

Un bel habit j'ai commandé

La fille du roi m'a regardé

Le roi m'a fait son conseiller

Un grand domaine il m'a donné

D'honneurs et de biens m'a comblé



## LE MARIAGE DES LÉGUMES

Le printemps venait de naître  
Nous étions dans le jardin  
Adossés à la fenêtre  
Nous regardions de bien loin  
L'artichaut, l'artichaut qui disait à l'abricot  
Mon compère, mon compère fleuriras-tu  
donc bientôt ?

Eh oui déjà je m'apprête  
À porter de belles fleurs  
C'est pour couronner la tête  
De Compère le chou-fleur  
Qui s'marie, qui s'marie  
Avec Mam'zelle Salsifis (bis)



La groseille et la framboise  
seront les d'moiselles d'honneur  
Et pour ces belles demoiselles,  
il faudra de beaux messieurs  
Qui seront, qui seront  
l'estragon et le cornichon (bis)

Et pour clôturer la fête  
Il faudra jouer du violon  
J'en ai un qui est chez nous  
A dit mon compère le chou  
J'en jouerai, j'en jouerai avec compère le  
navet (bis)

# POEMES

## 1- LES DEUX JARDINIERS

## 1- LES DEUX JARDINIERS

(Poème de Florian)

Deux frères jardiniers avaient par héritage  
Un jardin dont chacun cultivait la moitié ;  
Liés d'une étroite amitié,  
Ensemble ils faisaient leur ménage.  
L'un d'eux, appelé Jean, bel esprit, beau parleur,  
Se croyait un très grand docteur ;  
Et Monsieur Jean passait sa vie  
A lire l'almanach, à regarder le temps  
Et la girouette et les vents.  
Bientôt, donnant l'essor à son rare génie,  
Il voulut découvrir comment d'un pois tout seul  
Des milliers de pois peuvent sortir si vite ;  
Pourquoi la graine du tilleul,  
Qui produit un grand arbre, est pourtant plus petite  
Que la fève qui meurt à deux pieds du terrain ;  
Enfin par quel secret mystère  
Cette fève qu'on sème au hasard sur la terre  
Sait se retourner dans son sein,  
Place en bas sa racine et pousse en haut sa tige.  
Tandis qu'il rêve et qu'il s'afflige  
De ne point pénétrer ces importants secrets,  
Il n'arrose point son marais ;

Ses épinards et sa laitue  
Sèchent sur pied ; le vent du nord lui tue  
Ses figuiers qu'il ne couvre pas.  
Point de fruits au marché, point d'argent dans la bourse  
Et le pauvre docteur, avec ses almanachs,  
N'a que son frère pour ressource.  
Celui-ci, dès le grand matin,  
Travaillait en chantant quelque joyeux refrain,  
Bêchait, arrosait tout du pêcher à l'oseille.  
Sur ce qu'il ignorait sans vouloir discourir,  
Il semait bonnement pour pouvoir recueillir.  
Aussi dans son terrain tout venait à merveille ;  
Il avait des écus, des fruits et du plaisir.  
Ce fut lui qui nourrit son frère ;  
Et quand Monsieur Jean tout surpris  
S'en vint lui demander comment il savait faire :  
Mon ami, lui dit-il, voici tout le mystère :  
Je travaille, et tu réfléchis ;  
Lequel rapporte davantage ?  
Tu te tourmentes, je jouis ;  
Qui de nous deux est le plus sage ?



# LES RECETTES DE CUISINE



- 1- BETTE À CARDE
- 2- AUBERGINE
- 3- FENOUIL
- 4- HARICOT
- 5- PIZZA MAISON

# 1- BETTE À CARDE



## 1/ La valeur Nutritive

La bette à carde est un légume offre deux parties comestibles. Les feuilles sont utilisées comme les épinards et la tige comme les asperges.

La bette à carde est une excellente source en **vitamine (A, K, C, B2, B6, E, acide folique et riboflavine)** et en **éléments minéraux** (magnésium, fer, manganèse, cuivre, calcium)

## 2/ La recette de “Barbajuan” ou « chaussons de bette frits » Temps de cuisson : 30 mn

### Les ingrédients

**Pâte :** Farine : 250gr Eau: 10cl Sel (1 pincée) Huile d'olive : 1 cuillère à soupe

### Farce

Utiliser les feuilles de la bette à carde

Persil haché

Œufs : 2

Fromage parmesan râpé

Riz cuit : 50 gr

Huile d'olive : 3 cl

Oignon blanc : ½

Sel et poivre

### Préparation :

- Préparer la pâte en travaillant la farine, l'eau, huile et le sel
- Faire blanchir les feuilles de bette à carde dans l'eau bouillante, égoutté, hacher finement
- Émincer l'oignon, faire blondir doucement dans un peu d'huile d'olive
- Ajouter les œufs, le riz cuit, persil haché, le parmesan râpé, 3 cl d'huile d'olive, sale/poivre
- Étaler la pâte au rouleau en une bande 15 cm de largeur
- Répartir la farce en petit tas correspondant à deux bonnes cuillerées
- Rabattre la bande, découpée en forme de demi-lune, frire dans de l'huile d'olive (bien dorés).

## 2. AUBERGINE



### 1/ La valeur nutritive

L'aubergine est un légume-fruit moins caloriques, diurétique, laxative, calmant riche en fibres.

Le poivron est un légume-fruit (comme aubergine) riche en fibre, vitamine C, A et Flavonoïde (P)

L'aubergine est très riche en **minéraux** (magnésium, zinc, potassium) et en **vitamines** (A et P)

### 2/ La recette "Roulés d'aubergine farcis de feta et d'olives noires" Temps de cuisson : 8-10mn

#### Ingrédients

	Basilic frais, haché : 60 ml
Aubergine moyenne : 1	Mayonnaise à l'ail: 45 ml
Marinade de piment rouge de Louisiane Knorr : 125 ml	Fromage Feta: 100 g

Huile d'olive: 45 ml      Sel: 5 ml

Olives noires dénoyautées hachées : 10

#### Farce

- Mélange de feta, olives noires,
- basilic et mayonnaise

#### **Préparation :**

- Couper l'aubergine en tranche de ½ po (1,25 cm)
- Laisser dégorger l'aubergine (+ sel) pour une durée de 1 heure puis rincer et éponger
- Mariner les tranches d'aubergine avec la marinade de piment rouge pendant 30mn puis égoutter
- Badigeonner les tranches d'aubergine d'huile et de marinade et faire griller sur barbecue 3-5mn
- Déposer la farce sur les tranches d'aubergine du côté étroit sur la partie inférieure
- Saupoudrer de basilic puis rouler chaque tranche
- Faire cuire au four préchauffé à 350 F (180 C).



### 3- FENOUIL



#### 1/ La valeur nutritive

Le fenouil est un légume à feuille (et non à bulbe!!) contenant des fibres et possédant des propriétés médicinales appréciables. Il est antispasmodique, favorise les montées et sécrétions de lait et calme les maux de dents.

Le fenouil est riche en :

**Minéraux** : calcium, phosphore, magnésium, fer, potassium et sodium

**Vitamine** : C, A, E, B9

#### 2/ La recette de "Dorade au fenouil" - Temps de cuisson : 30 mn

##### Les ingrédients :

Dorade: 700g

Branches de fenouil

Huile de l'olive : 1,5 verre

Citrons: 2

Farines de fenouil : 2 cs

Poivre et sel

**Sauce** : Faire cuire sur un bain-marie les graines de fenouil avec le jus de citron, le sel et le poivre

##### Préparation

- Bien nettoyer les poissons
- Assaisonner le poisson avec sel, poivre et graines de fenouil
- Faire 2 fentes oblique dans l'épaisseur des chairs de chaque côté du poisson
- Mettre un lit de branches de fenouil dans un plat
- Poser les poissons sur les branches après qu'ils soient enduits d'huile d'olive
- Couvrir les poissons de rondelles de citron
- Faire cuire au four à une température moyenne (5-6) ou 350 F (180C).

## 4- HARICOT

### 1/ La valeur nutritive

Les haricots sont des légumes à grains pourvus de fibre et de protéine. Dans les pays en développement, il est appelé "viande du pauvre" car riche en protéines.

Le haricot est riche en **minéraux** : calcium, fer, phosphore, potassium et en **vitamine** : K, B, E

### 2/ Recette des "Brownies aux légumineuse" (desserts et sucrerie) - Temps de cuisson 40 mn

#### Les ingrédients

1/2 boîte de haricot en conserve (270 ml) - Chapelure de biscuit Graham : 60ml - Cacao : 60ml  
Compote de pomme : 60 ml - Œufs : 2 - Farine: 180 ml - Huile végétale : 60 ml - Sucre : 160 ml



#### Préparation

- Broyer les haricots après rinçage et égouttage
- Battre les œufs avec le sucre dans un bol et ajouter : haricots broyés, huile, compote de pomme, cacao, farine et chapelure
- Huiler un moule
- Mettre le mélange dans le moule
- Cuire au four à 350 F (180 C).

## 5- PIZZA MAISON

### 1/ La valeur nutritive des ingrédients :

**Le poivron** est un légume-fruit, riche en fibre, vitamine C, A et Flavonoïde (P)

**Le brocoli** est un légume-fleur, contient du potassium, fer, magnésium, phosphore, soufre, calcium ainsi que des vitamines : B9, B2, C, E, K, A

**La courgette** est un légume-fruit qui renferme beaucoup de fibres, du potassium, phosphore, magnésium, calcium ainsi que des vitamines : C, B3 et provitamine A

**La tomate** est un légume-fruit ayant une excellente source de vitamine C, provitamine A, E et des éléments minéraux : potassium, phosphore, calcium et magnésium

### 2/ La recette de pizza maison (Temps de cuisson 5 à 10 mn)

#### Les ingrédients

1. Sauce à spaghetti
2. Poivron (rouge, jaune, orange et verte) coupé en petits dés
3. Brocoli coupé en petits dés
4. Tomate fraîche coupée en petits dés
5. Champignon coupé en petit dés
6. Fromage râpé
7. Courgette coupée en petit dés
8. Pain pita

#### Préparation

- 1- Étaler la sauce à spaghetti sur le pain pita
- 2- Garnir avec les différents légumes coupés en petit dés
- 3- Couvrir de fromage râpé
- 4- Cuire au four à 350 F (180 C)
- 5- La cuisson est à votre goût (jusqu'à que le pain pita soit doré et le fromage soit fondu)

# FICHES BOTANIQUES

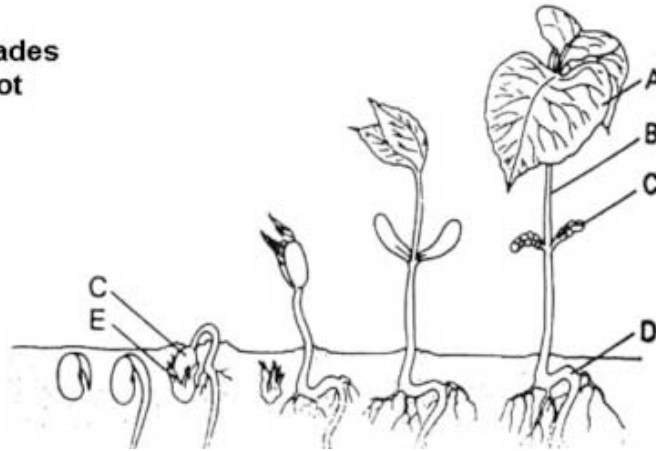


- 1- La germination et les stades de croissance
- 2- Le cycle de développement d'un arbre
- 3- Classification des légumes
- 4- Quelle partie de la plante sème-t-on ?
- 5- Quelle partie de la plante mange-t-on?

# 1- Germination et stade de croissance d'un haricot

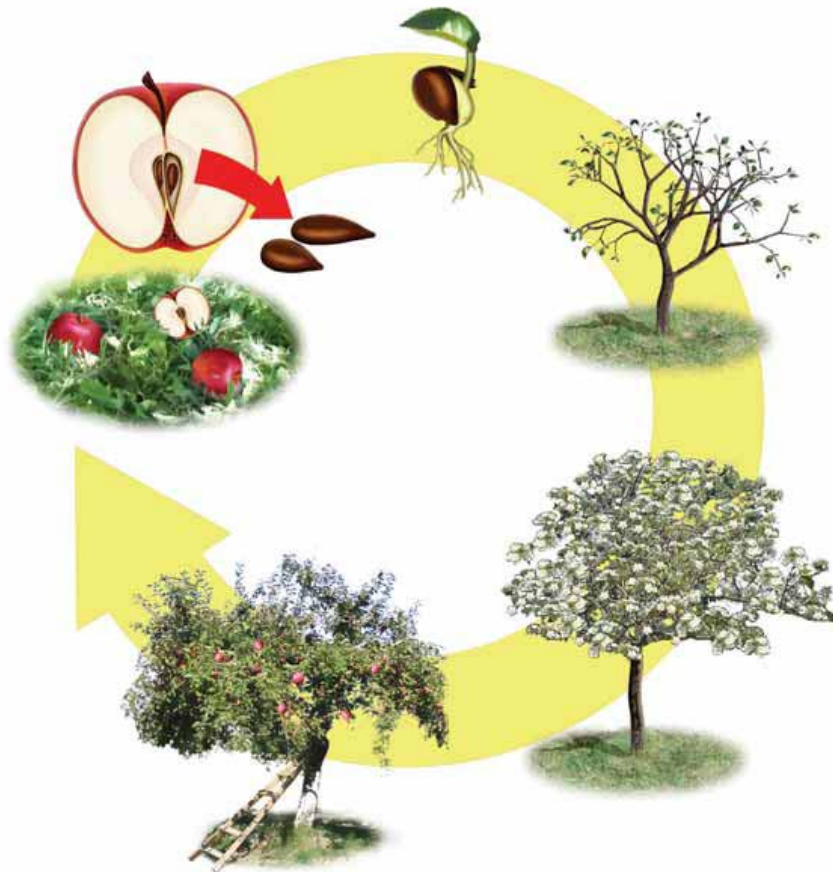
## Germination et premiers stades de la croissance d'un haricot

- A Feuille
- B Tige
- C Cotylédon
- D Racine primaire
- E Radicule



Les différents stades de germination. *Nouveau Manuel de l'Unesco pour l'enseignement des sciences* © UNESCO 1973, reproduit avec la permission de l'UNESCO.

## 2- Le cycle de développement d'un arbre (cas du pommier)



# 3- CLASSIFICATION DES LÉGUMES

« Quelques exemples »

DESIGNATION	LÉGUMES
Légumes à tiges	Asperge, Céleri, rhubarbe, carde, scolyme d'Espagne
Légumes à racines	Betterave, carotte, navet, panais, rutabaga, rabiole, radis, céleri-rave
Légumes à fruits	Tomate, aubergine, poivron, Gombo, courge, courgette, concombre, cornichon, melon
Légumes à fleurs	Artichaut, brocoli, chou-fleur, rapiné
Légumes à feuilles	Choux, épinard, laitue, cresson, endive, chicorée
Légumes à bulbes	Oignon, ail, poireau, ciboulette
Légumes tubercules	Pomme de terre, topinambour, patate douce
Légumes à graines	Haricot, pois, fève, maïs, avoine, seigle, orge, blé, lentille, pois chiche, riz, soya, noix, arachide

## 4- Quelle partie de la plante sème-t-on?

Parmi les plantes de notre jardin, certaines sont obtenues à partir de graines, d'autres sont issues de gousses, de bulbes, de tubercules ou autres. Le travail demandé aux élèves consiste à effectuer un travail de recherche pour déterminer la partie que l'on doit semer (ou planter) chez les légumes énumérés dans le tableau ci-dessous. Pour ce, ils devraient remplir la colonne 2.

LEGUMES	Que sème-t-on? Que plante-t-on?
<b>Carotte</b>	<b>Des graines</b>
betterave	
radis	
Oignon	
Chou pommé	
laitue	
Poireau	
Épinard	
Pomme de terre	
Concombre	
aubergine	
courgette	
tomate	
potiron	
Artichaut	
Petit pois	
maïs	
haricot à écosser	
Haricot vert	
Asperge	
Chou de Bruxelles	
Chou-fleur	
Céleri branches	
Ail	

# 5- Quelle partie de la plante mange-t-on?

Les plantes potagères de notre jardin possèdent une ou plusieurs parties comestibles. Il est demandé aux élèves de mener une recherche pour découvrir la (ou les) partie(s) en question : feuilles, racines, tubercules, bulbes, tiges, pétioles, bourgeons, fleurs, fruits, graines, etc. Ils auront à remplir la colonne 2 du tableau ci-dessous.

LEGUMES	QU'EN CONSOMME-T-ON?
<b>Carotte</b>	<b>Des racines</b>
betterave	
radis	
Chou pommé	
laitue	
poireau	
Épinard	
Concombre	
aubergine	
courgette	
tomate	
potiron	
Petit pois	
Haricot vert	
Oignon	
Chou-fleur	
Céleri branches	
Pomme de terre	
Ail	
Artichaut	
Asperge	

# QUIZ

- 1- LA COURGETTE (ZUCCHINI)**
- 2- LES LEGUMES ET LES FRUITS**
- 3- L'OIGNON**

## 1- LA COURGETTE (ZUCCHINI)

1- La courgette est une plante de la famille des Cucurbitacée

Vrai  Faux

2- Courgettes et citrouille véritable font partie de la même sous-espèce

Vrai  Faux

3- On désigne la plante et le fruit de cette plante par le même nom

Vrai  Faux

4- La courgette est un fruit de forme allongée ou ronde

Vrai  Faux

5- Elle a l'allure d'un grand concombre

Vrai  Faux

6- La courgette est facile à cultiver dans un potager familial

Vrai  Faux

7- La courgette se mange cuite ou crue comme se mange le concombre

Vrai  Faux

8- Ses fleurs sont aussi consommées, farcies ou en beignet

Vrai  Faux

9- Elle est communément utilisée comme un légume

Vrai  Faux

10- La courgette, plus allongée et plus petite, est une courge cueillie très jeune

Vrai  Faux

## LES LEGUMES ET LES FRUITS

### Question 1 : 2 point(s)

Variété de chou-fleur à pousses florales charnues 15 cm environ également appelé " a jets " ou " asperge "

- Brocoli
- Choux blanc
- Romanesco
- Choux vert

### Question 2 : 2 point(s)

Ronde et charnue a peau rouge sucrée ou acide cultivées depuis le moyen âge deux espèces originaire d'Asie

- Fraise
- Cerise
- Framboise
- Mure

### Question 3 : 2 point(s)

Plante potagère cultivée pour sa racine comestible, le plus consommé après la pomme de terre

- Carotte
- Céleri boule
- Endive
- Asperge

### Question 4 : 2 point(s)

Fruit d'une plante annuelle de la famille des cucurbitacées, branches uniflores à manger sale, cru ou cuit sauvage dans l'Himalaya son origine remonte à 3000 ans

- Courgette
- Cornichon
- Concombre
- Melon

### Question 5 : 2 point(s)

Arrondi ou piriforme, jaune et recouvert de duvet léger, en confiture ou en marmelade origine du Caucase et de l'Iran

- Melon
- Courge
- Citrouille
- Coing

### Question 6 : 1 point(s)

Légume dont on utilise la feuille, la racine la graine, utilise en thérapie et dit aphrodisiaque a une certaine époque goût voisin de l'anis

- Radis noir       Céleri       Gingembre       Fenouil

**Question 7 : 2 point(s)**

Je peux être starking, boskoop, calville datant de l'état de la préhistorique, charge de symbole

- Poire       Pomme       Pêche       Abricot

**Question 8 : 3 point(s)**

Champignon a lamelle trapu et colore a pied sans anneau ni volve a chair grenu et cassante cru amer et piquant

- Russule       Bolet       Girolle       Trompette de la mort

**Question 9 : 3 point(s)**

A racine comestible chair jaunâtre et néanmoins de goût médiocre, venant du suédois, en cuisine apprêté comme le navet...

- Choux navet       Blette       Rutabaga       Le rave

**Question 10 : 3 point(s)**

Originaire de la chine centrale, d'Australie et d'Amérique, taille d'un œuf de caille, 65cal/100 gr a mange frais pour certains gâteau ou volaille

- Tomate cerise       Framboise       Kumquat       Cerise

## L'OIGNON

1- L'oignon constitue pour l'organisme un réservoir de composés sulfurés

Vrai                       Faux

2- Grâce à ses composés sulfurés, l'oignon peut faire obstacle aux modifications cellulaires précédant le développement de cellules cancéreuses

Vrai                       Faux

3- L'oignon est riche en vitamines A, B et E

Vrai                       Faux

4- L'oignon apporte aussi des oligo-éléments

Vrai                       Faux

5- L'oignon a d'autres vertus comme celle de pouvoir cicatriser les blessures

Vrai                       Faux

6- L'oignon frais et cru apporte 40 calories pour 100 g de partie comestible

Vrai                       Faux

7- L'oignon appartient à la famille des plantes à bulbe

Vrai                       Faux

8- L'oignon espagnol est l'un des plus doux

Vrai                       Faux

9- L'oignon blanc est doux et sucré

Vrai                       Faux

10- L'oignon rouge est le plus sucré

Vrai                       Faux

# Sources

# bibliographiques

## **A - Documents écrits**

1. Les petites bouches à nourrir. Sandra Demeules. Collection Alimentation. Éd. Quebecor 2008
2. Guide pratique de réalisation d'un jardin collectif. Moisson Québec. Éditions Les copies de la Capitale Inc. et Laurentides Inc. 2002.
3. Des racines autour du monde. Un guide pédagogique sur l'agriculture urbaine : 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycle du primaire. Publié par Alternatives / projet Des jardins sur les toits.
4. Quatre temps: La Revue des Amis du Jardin Botanique de Montréal Vol.28, n°3, Sept. 2004
5. Le mouvement chez les plantes : Divincenzo - Éditions des deux coqs d'or. Année non indiquée.
6. Fleurs, Plantes et Jardins. Revue. Spécial printemps. Avril 2001

## **B - Sites web**

1. <http://www.gommeetgribouillages.fr/Haricot.htm#1>
2. <http://erpi.com/elm/5196.2551527164048819022.pdf>
3. [http://www.cssamares.qc.ca/eco\\_098/098/ecofinale/cycle.htm](http://www.cssamares.qc.ca/eco_098/098/ecofinale/cycle.htm)
4. [http://www.atmospheres53.org/docs/contes\\_persans\\_pedago.pdf](http://www.atmospheres53.org/docs/contes_persans_pedago.pdf)
5. <http://environnement.ecoles.free.fr/contes>
6. <http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/jardin.htm>
7. <http://www.momes.net/listedhistoires.html>
8. <http://www.momes.net/comptines/comptines-chansons.html>
9. <http://www.tv5.org/TV5Site/jeunesse/quiz-815-15-fruits-et-legumes.htm>
10. [http://www.club-regime.com/forumregime/quizz-1-fruits\\_et\\_legumes.html](http://www.club-regime.com/forumregime/quizz-1-fruits_et_legumes.html)
11. <http://www.revue-ere.uqam.ca/>
12. <http://journaladomi.over-blog.com/article-4834436.html>
13. <http://www.saveursdumonde.net/produits/legumes>
14. <http://espaceparents.canoe.ca/sante/recettes/desserts/2008/09/03/6647466-ca.html>
15. <http://www.alimentation-france.com/recettes/dorades-au%20fenouil>
16. <http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/>
17. [http://www.reiki-voyance.com/index-page-reiki-titre-un\\_brin\\_d\\_avoine\\_\\_.htm](http://www.reiki-voyance.com/index-page-reiki-titre-un_brin_d_avoine__.htm)
18. <http://www.kidadoweb.com/>
19. <http://annuaire-enfants.kidadoweb.com/sites-pour-enfants/decouverte/index.html>
20. <http://www.unites.uqam.ca/ERE-UQAM/lemondeatable/index.html>
21. <http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/menu.htm>
22. [www.horticlub.com](http://www.horticlub.com)
23. <http://legrenierdebibiane.com/trouvailles/Contes/marguerite.htm>
24. <http://environnement.ecoles.free.fr/contes-pour-enfants/lieu-jardin-de-contes-pour-enfants.htm>

# Maison de Quartier Villeray

## Réseau des Jardins Collectifs de Villeray



### Comment cultiver la solidarité

660 rue Villeray - Montréal - Québec H2R 1J1

Tel : 514 272 5462

Courriel : [rjcv@bellnet.ca](mailto:rjcv@bellnet.ca)

Site Internet : [www.mqv.qc.ca](http://www.mqv.qc.ca)

ISBN 978-2-981 1097-0-5

