



DU GRAIN AU JARDIN

UN OUTIL POUR APPRENTI HORTICULTEUR

Guide réalisé dans le cadre du projet Ausiris, piloté par



CISA
INNOVATION SOCIALE
AGRICULTURE • ALIMENTATION

INAB  CÉGEP DE VICTORIAVILLE

LE PROJET



Dans le cadre du projet AUSIRIS mené par le CISA et par la manifestation d'un fort intérêt d'une école spécialisée en adaptation scolaire, il a été possible d'offrir de l'accompagnement technique et pédagogique afin de créer un jardin collaboratif adapté à la clientèle scolaire en besoins particuliers.

Les bienfaits du jardinage ne sont plus à prouver. Même au plus jeune âge, il est possible de constater la diminution du stress et de l'anxiété chez les personnes s'adonnant à cette activité en plus de favoriser le développement de diverses aptitudes. Tout en stimulant la curiosité et l'expérimentation, certains se surprendront même à se découvrir de nouvelles qualités personnelles!

D'un point de vue psychosocial, il est intéressant de constater les bénéfices quant à l'ouverture aux autres et au travail d'équipe que peut apporter le jardinage.

Évidemment, pour que ce projet de jardinage puisse perdurer durant la saison estivale, la collaboration de partenaires mobilisés était essentielle. C'est pourquoi divers organismes gravitant autour de l'école se sont joints au projet.

Également, grâce à la collaboration d'une équipe de finissantes en technique d'éducation spécialisée du Cégep de Victoriaville, du Centre d'innovation sociale en agriculture et de l'école la Myriade, l'outil pédagogique adapté « Du grain au jardin » a été conçu.



MERCI À NOS

PARTENAIRES FINANCIERS



TABLE DES MATIÈRES

Lexique/vocabulaire	
Banque d'outils proposés et expliqués.....	
Banque de pictogrammes	
Fiches techniques	
Semis	
Repiquage	
Acclimatation	
Mise au jardin	
Entretien	
Récolte	
Outils à imprimer.....	
Guide d'utilisation de la mini-serre.....	
Gabarit pour semis en carré (modèle).....	
Tableau semis directs, méthode traditionnelle.....	
Calendrier (modèle).....	



INTRODUCTION

Ce cahier a la mission d'être un outil de référence permettant à l'enseignant ou l'intervenant d'accompagner l'élève ou le participant à travers plusieurs étapes de l'horticulture.

Il met divers outils d'intervention à la disposition de l'intervenant en détaillant les diverses actions à faire dans chacune des six étapes principales du jardinage.

Selon les besoins de ses élèves ou participants, et selon sa méthode d'intervention, l'intervenant peut expliquer la démarche à l'aide des séquences proposées ou bien utiliser les banques de pictogrammes afin de créer ses propres séquences d'actions.

L'intervenant peut également bénéficier de divers outils d'intervention propres à différentes étapes des séquences (ex: l'outil de mesure). Leur utilisation est détaillée dans la banque d'outils.

Les renseignements identifiés d'étoiles jaunes dans le document s'adressent principalement aux intervenants. Il est suggéré de réaliser eux-mêmes ces différentes étapes, bien qu'elles puissent être réalisées par le participant selon ses capacités.



OBJECTIFS DU PROJET

Que l'élève ou le participant :

- s'engage dans l'action;
- développe sa concentration;
- accomplit les séquences demandées;
- développe ses compétences dans les méthodes de travail;
- participe à des causes communes, à l'action communautaire et à un projet coopératif;
- travaille en équipe en utilisant l'entraide et la coopération et ce, en développant son sentiment d'appartenance;
- brise l'isolement;
- prend soin de sa santé mentale;
- découvre des nouveautés dans le respect de l'environnement;
- développe des compétences agricoles et horticoles;
- développe un intérêt aux aspects agroalimentaires;
- développe ou maintient sa motricité fine et globale;
- développe sa confiance en soi ainsi que sa persévérance;
- s'intègre socialement par le biais de l'horticulture.



LEXIQUE

ACCLIMATATION

Il s'agit d'un processus d'adaptation progressif qui consiste à faire vivre de nouvelles conditions environnementales à la plante. C'est une étape importante afin d'optimiser les chances de survie du végétal dans son futur milieu.

ADVENTICES/HERBES INDÉSIRABLES

C'est un végétal non désiré qui pousse dans un endroit sans y avoir été intentionnellement introduit.

COTYLÉDONS

Ce sont les premières feuilles qui sont produites par le végétal. Ils puisent leur énergie à même la graine. À cette étape, le besoin en lumière n'est toujours pas nécessaire.

ÉCLAIRCIR

Action de soustraire du rang de plantation de jeunes plantules afin de libérer de l'espace pour la croissance de celles qu'on laisse en place.

ENTRETIEN

Les soins qu'exige le maintien d'une ou de plusieurs plantes dans son environnement (taille, désherbage, tutorage, irrigation, paillage..).

ÉTIOLEMENT:

Une plante qui ne bénéficie pas d'un éclairage suffisant a tendance à chercher une source de lumière. Par conséquent, sa ou ses tiges s'allongent rapidement et s'affaiblissent.

FEUILLES

Elles font suite aux cotylédons. C'est l'expansion latérale de la tige des plantes, caractérisée par sa forme aplatie. Elles permettent la transpiration et la respiration de la plante ainsi que la photosynthèse.

FLÉTRISSEMENT

Effet chez une plante qui présente un aspect flétri, fané, séché, décoloré, anormal. Cela démontre une réaction à ne pas négliger.



LEXIQUE

GERMINATION

Début du développement d'un nouvel individu végétal à partir d'une graine placée dans les conditions favorables.

GOURMANDS / DRAGEONS :

C'est une nouvelle tige qui se développe sur l'une des branches principales d'une plante.

IRRIGATION

Apport artificiel d'eau à des végétaux cultivés.

LUMINOSITÉ MI-OMBRE / SOLEIL

Lorsqu'une plante est exposée de quatre à huit heures d'ensoleillement lors d'une journée.

LUMINOSITÉ OMBRE

Lorsqu'une plante est exposée de deux à quatre heures d'ensoleillement lors d'une journée.

LUMINOSITÉ PLEIN SOLEIL

Lorsqu'une plante est exposée à huit heures d'ensoleillement et plus lors d'une journée.

MALADIES FONGIQUES

Maladie provoquée par des champignons parasites.

MISE AU JARDIN

Action de déplacer une plante d'un pot en la transplantant à l'extérieur dans le jardin.

MULTICELLULES

Plateau professionnel pour semis qui permet à l'excès d'eau de s'écouler grâce au trou percé au fond de chaque cellule. Cela permet de démarrer une grande quantité de semis sur peu d'espace.

PLANTULE

Jeune plante, du début de la germination jusqu'à l'épanouissement de ses premières feuilles.

RÉCOLTE

Action de recueillir les produits du jardin.

LEXIQUE

REPIQUAGE

Cette opération permet d'espacer les plantules afin qu'elles puissent bien se développer lorsque celles-ci n'ont plus d'espace pour s'épanouir, tant racinaire qu'en espace feuilles. On vise à améliorer la vigueur et la santé de la plante dans cette opération.

SEMIS

Opération culturale manuelle ou mécanisée qui consiste à mettre en terre des semences tant dans un jardin que dans un bac, un pot, ou dans un plateau de type multi cellules.

TUTEURAGE

Action de tuteur (mettre un tuteur).

TUTEUR

Tige, armature fixe pour soutenir ou redresser des végétaux.





BANQUE D'OUTILS PROPOSÉS ET EXPLIQUÉS

1. La roue des étapes du jardinage
2. Les bâtons de mesure
3. Le panneau ombre
4. Le panneau mi-ombre
5. Le panneau plein-soleil



La roue des étapes

Outil d'intervention

La roue comporte les six grandes étapes du jardinage.

Guide pour l'intervenant :

- L'intervenant peut utiliser cet outil pour identifier l'étape à laquelle le groupe est rendu dans son processus de jardinage.

Utilisation de l'outil :

- Tourner la roue afin de laisser apparaître, dans la fenêtre, le pictogramme qui correspond à l'activité qui est en cours de réalisation.

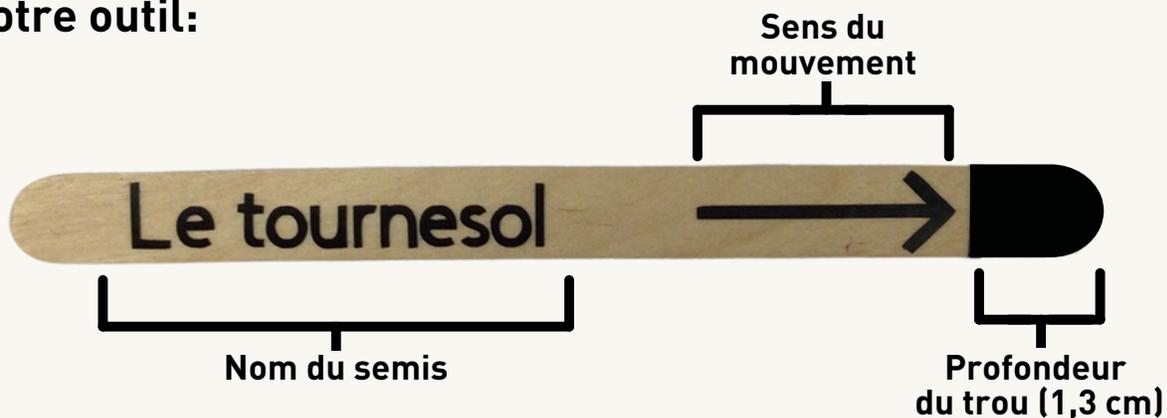


Les bâtons de mesure

Outil d'intervention

Le bâton de mesure sert à planter le grain.
(voir étape # 5 de semis - mise en pot / remplissage)

Notre outil:



Guide pour l'intervenant :

- Remettre l'outil de mesure au participant.
- Expliquer l'utilisation de l'outil au participant.

Utilisation de l'outil :

- Prendre le bâton de bois afin que la flèche pointe vers le bas.
- Insérer le bâton de bois dans la terre jusqu'à ce que toute la partie colorée soit dans la terre.
- Faire tourner sur lui-même le bâton de bois dans la terre en gardant cette profondeur afin de créer un trou.
- Retirer le bâton de bois de la terre.

Le panneau repère « ombre »

Outil d'intervention

Le panneau repère « ombre » sert de guide lors de la période d'acclimatation ombre.
(voir étape # 3 d'acclimatation - Acclimatation ombre)

Votre outil:



Guide pour l'intervenant :

- Placez l'outil à un endroit propice à l'acclimatation ombre (se référer au lexique et à la séquence en images).
- Expliquer l'utilisation de l'outil au participant.

Utilisation de l'outil :

- Le participant se dirige avec le pot vers le panneau acclimatation ombre et le laisse à cet endroit.

Le panneau repère « plein-soleil »

Outil d'intervention

Le panneau repère « plein-soleil » sert de guide lors de la période d'acclimatation plein-soleil.

(voir l'étape # 3 d'acclimatation - Acclimatation plein soleil).

Votre outil:



Guide pour l'intervenant :

- Placer l'outil à un endroit propice à l'acclimatation plein-soleil (se référer au lexique et à la séquence en images.)
- Expliquer l'utilisation de l'outil au participant.

Utilisation de l'outil :

- Le participant se dirige avec le pot vers le panneau acclimatation plein-soleil et le laisse à cet endroit.

Banque de pictogrammes

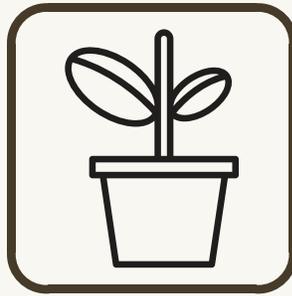


PICTOGRAMMES

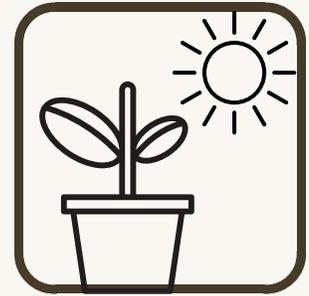
Les étapes



Le semis



Le repiquage



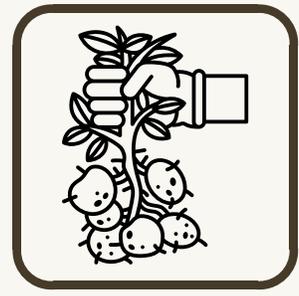
L'acclimatation



La mise
au jardin



L'entretien



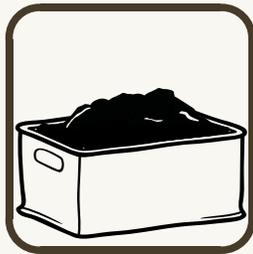
La récolte

PICTOGRAMMES

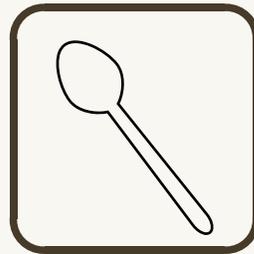
Les outils



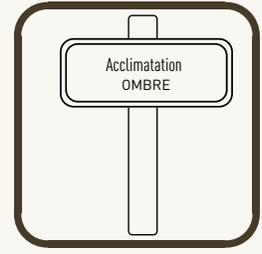
Le pot



Le bac de terre



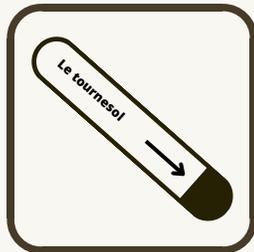
La cuillère



Le panneau repère des zones d'acclimatation



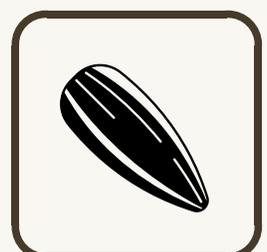
Le vaporisateur



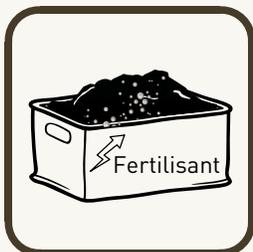
Le bâton de mesure



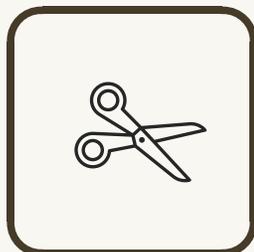
Sac de grains



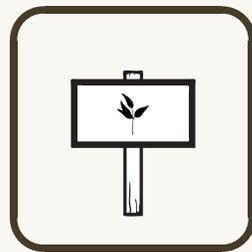
Le grain



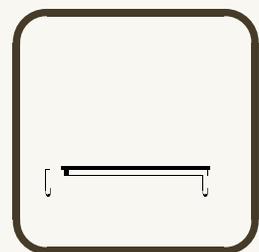
Le fertilisant



Ciseaux ou
outil de taille



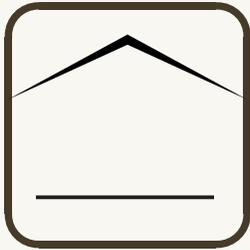
Affichette
d'identification



Le gabarit, l'outil
d'espacement ou l'outil
de mesure choisi

PICTOGRAMMES

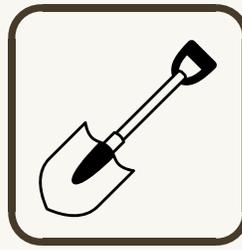
Les outils



La serre



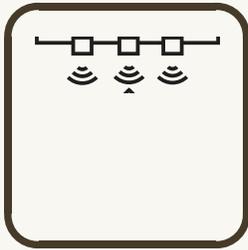
Le tapis chauffant



Pelle à jardin



Interrupteur



La lumière



Le plant



Le chariot de transport



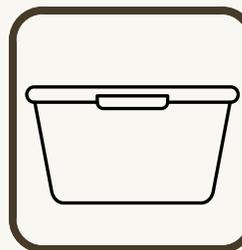
Les gants



Le boyau d'arrosage



Le robinet



Le contenant



Le tuteur et outil
d'attache

PICTOGRAMMES

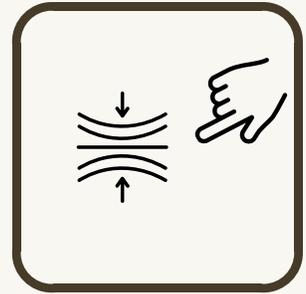
Les actions



Se diriger



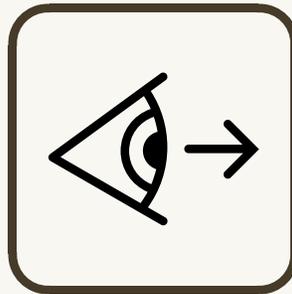
Nettoyer



Presser



Prendre



Regarder



Attendre



Dire



Arroser

Le tournesol

Fiche technique

Image du légume à semer



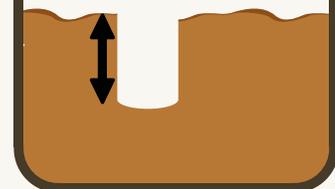
Période de
plantation intérieure

Fin avril



Profondeur
du semis

3 cm



Temps de germination

7 à 10 jours



Distance entre
les plants

30 cm



★ Ces indications sont basées sur des moyennes.
Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.

Le tournesol

Présentation

Le tournesol, symbolisé couramment par le soleil, est issu de la famille des astéracées et est une plante annuelle. Il s'agit d'une fleur sur tige dressée qui attire, entre autres, les oiseaux pour leurs succulentes graines bien connues. Certaines variétés peuvent atteindre jusqu'à 5 mètres de hauteur et peuvent porter une fleur mesurant jusqu'à 40 cm de diamètre. Si les semis ont été démarrés en pot, il est suggéré d'enterrer la tige jusqu'au cotylédon lors de sa mise en terre.

Les tournesols sont sensibles au repiquage.

Lorsque les oiseaux vont s'y nourrir, cela indique que c'est le moment de récolter les graines. Il suffira ensuite de nettoyer et de bien assécher celles-ci avant de les entreposer.

On retrouve le tournesol dans nos marchés sous différentes formes. Mis à part les graines de tournesol à déguster assaisonnées ou non, l'huile de tournesol est également bien connue. Il s'agit d'une huile riche en acide gras insaturé. Les pétales des tournesols peuvent se retrouver dans certaines tisanes, offrant des propriétés antioxydantes.



La courge

Fiche technique

Images du légume à semer



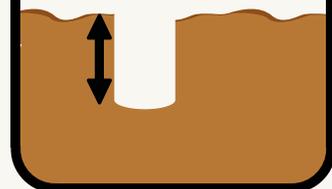
Période de
plantation intérieur

Début mai



Profondeur
du semis

2,5 cm



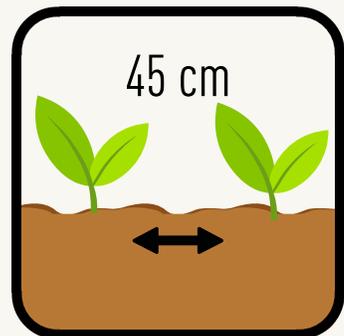
Temps de germination

5 à 10 jours



Distance entre
les plants

45 cm



★ Ces indications sont basées sur des moyennes.
Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.



La courge

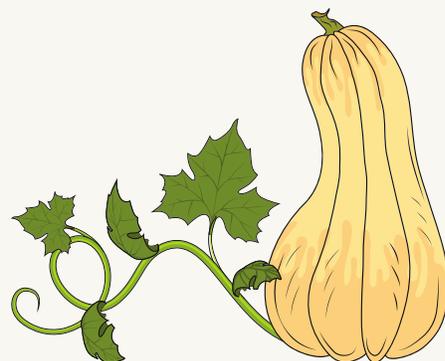
butternut

La courge butternut fait partie de la famille des cucurbitacées. Cette courge, qui se reconnaît par sa forme de grosse poire, a une magnifique chair orangée. Le plant annuel est de nature rampant et il peut être préférable de conserver 5-6 fruits au maximum par plant afin d'en maximiser la qualité.

Les courges s'épanouissent préférentiellement dans un environnement chaud et ensoleillé.

Riche en potassium, en phosphore et en calcium, on reconnaît également à la courge butternut son apport en fer et en manganèse. Excellente source de vitamine B6, vitamine C et de fibres, elle est peu calorique. De plus, on considère ses quantités de bêta-carotène qui favorise la régulation du système immunitaire. La courge a la propriété intéressante de se conserver plusieurs mois si l'on respecte certaines recommandations comme la conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Servie crue en bâtonnets, en cubes blanchis ajoutés à une salade de pâtes, en quiche, en étagée, rôtie, dans un chili, farcie à votre goût et pourquoi pas gratinée, elle est aussi délicieuse en purée, en sauce pour les pâtes, en potage, en gâteau ou en tarte. C'est un légume très versatile. Les graines peuvent également être consommées une fois grillées ou rôties.





La courge

spaghetti

La courge spaghetti fait partie de la famille des cucurbitacées.

Cette courge se reconnaît par sa forme ovale à la peau lisse (non comestible) et à sa chair jaune clair.

Le plant annuel est de nature rampant et il peut être préférable de conserver 3-5 fruits au maximum par plant afin d'en maximiser la qualité.

Les courges s'épanouissent préférablement dans un environnement chaud et ensoleillé.

La courge a la propriété intéressante de se conserver plusieurs mois si l'on respecte certaines recommandations comme la conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière. Contenant une quantité de minéraux et oligo-éléments tels que le potassium, le cuivre, le fer, le zinc et le calcium, la courge spaghetti a également un excellent pouvoir antioxydant. On lui reconnaît aussi un bel apport en vitamine A, C, D, E, K et du groupe B ainsi qu'une bonne proportion de fibres.

La courge spaghetti est très intéressante pour les personnes intolérantes ou allergiques au gluten. Il s'agit d'une excellente alternative aux pâtes alimentaires traditionnelles. Plusieurs vont la manger directement dans « sa moitié », farcie d'un mélange qu'ils aiment. Sauce bolognaise, poulet avec sauce Alfredo, saucisses et tomates...toutes les idées sont intéressantes! Sinon, retirer les filaments (spaghetti), les refroidir et garnir vos salades, en faire une garniture à panini, etc. Les graines peuvent également être consommées une fois grillées ou rôties.

La tomate

Fiche technique

Image du légume à semer



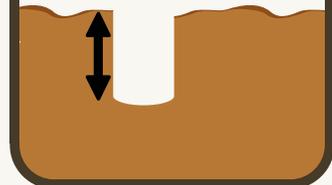
Période de
plantation intérieur

Mi-avril



Profondeur
du semis

0,5 cm



Temps de germination

5-12 jours



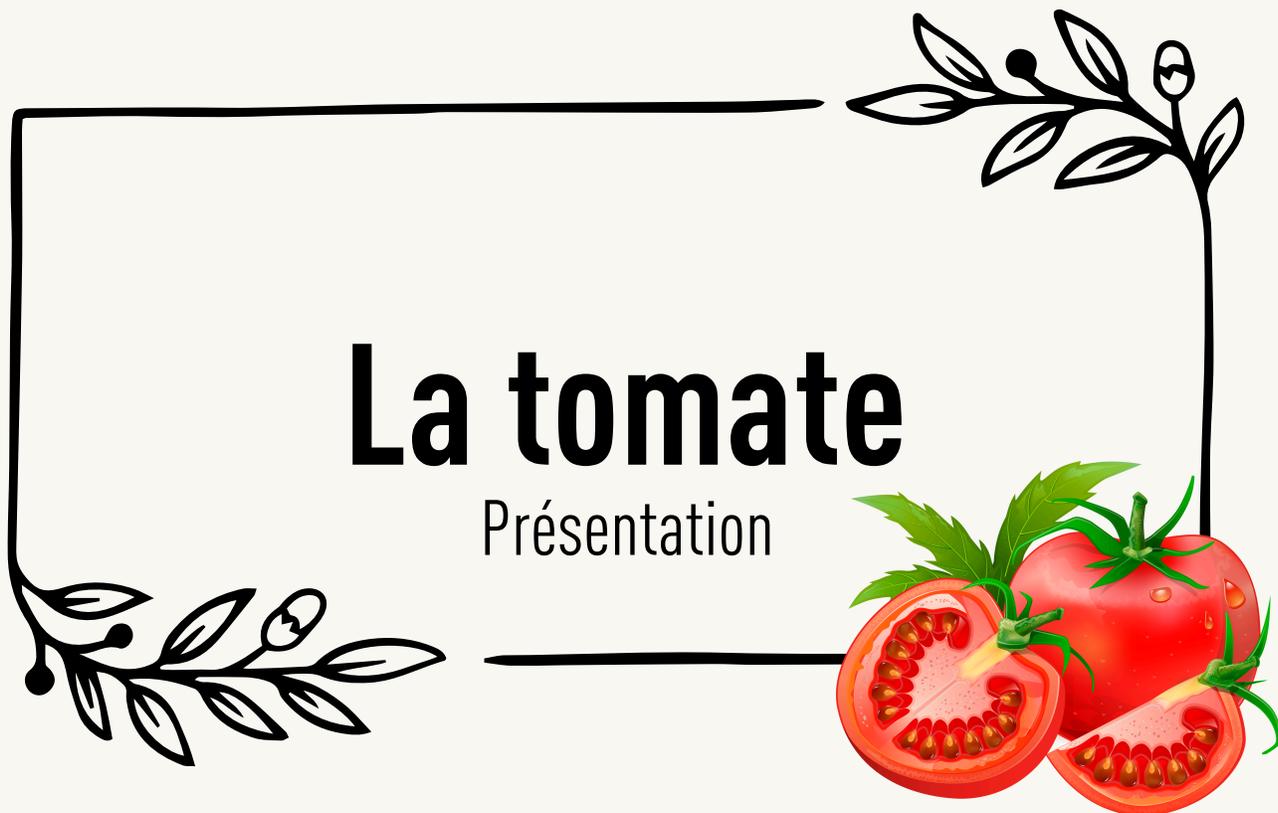
Distance entre
les plants

90 cm



Ces indications sont basées sur des moyennes.

Toujours valider les informations techniques et culturales de votre variété.



La tomate fait partie de la famille des solanacées. Il s'agit d'un légume « fruit » connu de tous. Il est possible d'en retrouver de diverses formes, grosseurs et couleurs.

Il y a deux types de plants de tomate : déterminés (petits plants, sélectionnés souvent pour la culture en pot) ou indéterminés (plus productifs qui demandent un support supplémentaire, tomates souvent plus savoureuses). Le plant de tomate nécessite une taille (feuilles et gourmands), ce qui réduit l'humidité donc le risque de maladies, offre un meilleur ensoleillement aux fruits et facilite la récolte.

Lors du repiquage au jardin, si le plant est étiolé, il est possible d'enterrer le tronc du plant à la hauteur voulue afin de favoriser un épanouissement en force. On peut même coucher le plant sur le côté pour procéder. De nouvelles racines se formeront à partir du tronc sous la terre. L'installation de tuteurs est conseillée, surtout pour les plants indéterminés.

En plus d'être hydratante, la tomate est peu calorique, riche en fibres, intéressante en vitamine D et C, riche en antioxydants et en potassium. Consommez la tomate fraîche, en salades ou en tomates séchées. Vous pouvez les utiliser pour faire du jus de tomate, de la sauce à pizza, des bruschettas, ou de la salsa. Même des recettes de sorbets sont disponibles! Et ne jetez pas vos tomates vertes, utilisez-les pour faire un excellent ketchup aux fruits!

Le poivron

Fiche technique

Image du légume à semer



Période de
plantation intérieur

Mi-mars



Profondeur
du semis

0,5



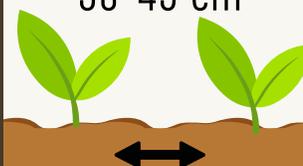
Temps de germination

6-8 jours



Distance entre
les plants

30-45 cm



★ Ces indications sont basées sur des moyennes.
Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.



Issu de la famille des solanacées, le poivron est un fruit rafraîchissant commun très peu calorique. Il pousse sur un plant dressé, il a besoin de beaucoup de soleil et de beaucoup d'eau. Il peut nécessiter un tuteur si le poids de ses fruits nuit à son maintien.

Même cuit et peu importe sa couleur, le poivron est très riche en vitamine C. Cette vitamine est reconnue, entre autres, pour ses caractéristiques favorables au système immunitaire, à la formation du collagène ainsi que pour le système nerveux.

Aussi, la consommation du poivron offre une excellente source de vitamine B6, de provitamine A et de bêta-carotène. De plus, il contient des sources non négligeables de potassium et d'antioxydants. Riche en fibres, il stimule le transit intestinal.

Consommé cru, il pourrait cependant créer certains inconforts intestinaux chez les personnes sensibles

Régalez-vous de cet aliment coloré de multiples façons : en crudité, mariné, farci, rôti, en potage, en gaspacho, en sauce, dans les sautés, incorporé à la salsa...il est très versatile.

La laitue

Fiche technique

Image du légume à semer



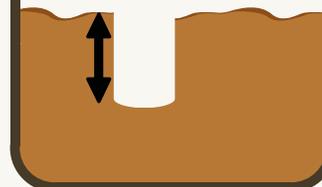
Période de
plantation intérieur

Fin avril



Profondeur
du semis

0,5 cm



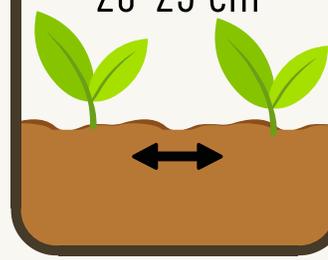
Temps de germination

7 à 14 jours



Distance entre
les plants

20-25 cm



Ces indications sont basées sur des moyennes.

Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.



La laitue

Présentation

La laitue est une plante herbacée annuelle qui fait partie de la famille des astéracées. Il existe plus de 100 variétés de laitues. Les feuilles consommées varient de différentes teintes de vert, mais aussi de rouge à violet.

Au jardin, elle est tolérante aux températures fraîches et aux espaces ombragés.

Iceberg, frisée, Romaine, Boston...la laitue fait partie de nos assiettes depuis longtemps et se démarque par ses saines propriétés.

Bien qu'elle soit peu énergétique, elle est très riche en eau.

Selon sa variété et sa couleur, vous y trouverez différents bienfaits sur votre santé. Fer, zinc, potassium, vitamine C, E et B3, elle est souvent riche en fibres et certaines offrent un pouvoir antioxydant plutôt intéressant.

La laitue se mange normalement crue, en salade, mais une multitude de possibilités s'offre à nos menus.

Pourquoi ne pas essayer les feuilles de Romaine grillées sur le BBQ, garnissez vos sandwiches, ajoutez dans une soupe au moment de servir, cuire à la vapeur, gratinez au four une laitue pommée marinée, utilisez-la en remplacement de pain à tacos... Déchirez la laitue avec vos doigts au moment de servir. Cela évitera l'oxydation de vos feuilles et sera visuellement plus attrayant.

Le céleri

Fiche technique

Image du légume à semer



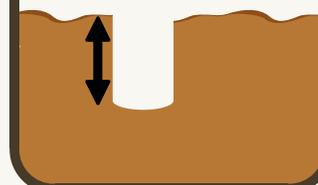
Période de
plantation intérieur

Mi-mars



Profondeur
du semis

1,3 cm



Temps de germination

14 à 21 jours



Distance entre
les plants

30 cm



Ces indications sont basées sur des moyennes.

Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.



Le céleri

Présentation

Le céleri est issu de la famille des apiacées. C'est une culture bisannuelle, mais souvent cultivée sur une seule année.

Il est possible de consommer les feuilles, les branches ainsi que les graines.

Le céleri se renouvelle branche par branche dans son centre.

Très riche en fibres, le céleri a des propriétés diurétiques naturelles et est un draineur des reins très efficace afin d'éliminer les déchets, ce qui permet de détoxifier l'organisme.

Il est peu calorique et collabore efficacement à satisfaire la satiété.

Sa richesse en vitamines et en minéraux en fait un reminéralisant de choix.

Consommez-le en salade, en soupe verte, en crème et potage, comme décoration croquante dans les breuvages (Bloody Caesar), en crudités...

La cerise de terre

Fiche technique

Image du légume à semer



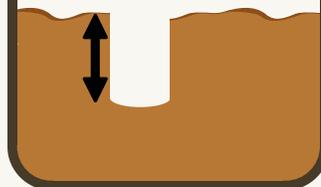
Période de
plantation intérieur

Fin mars



Profondeur
du semis

0,5



Temps de germination

10-30 jours



Distance entre
les plants

45-60 cm



★ Ces indications sont basées sur des moyennes.
Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.



La cerise de terre

Présentation

La plante de cerise de terre fait partie de la famille des solanacées. Son fruit pousse à l'intérieur d'un petit baluchon végétal. Le fruit de la cerise de terre est une grosse baie jaune ou orangée au fin goût légèrement tropical, sucré et acidulé à la fois. Certains y goûtent un soupçon de miel. Les fruits sont mûrs quand ils tombent par eux-mêmes des plants. Il est tout de même possible de les cueillir une semaine avant et de les laisser mûrir jusqu'à ce que l'enveloppe protectrice tourne au beige et que le fruit soit jaune ou orangé.

Cet emballage ainsi que le feuillage de la plante est toxique. De plus, il ne faut pas consommer le fruit immature. La plante pousse en tige dressée et donne une apparence buissonnante.

Cette plante peut devenir invasive, malgré qu'il s'agisse d'une plante annuelle, si on laisse les fruits par terre à l'automne, ils risquent de se ressemer. Il est donc préférable de ramasser les fruits tombés.

On reconnaît à la cerise de terre des propriétés laxatives, une bonne source de vitamines B1, B2 et B3, de vitamines A et C, de fer, de fibres, d'antioxydant et de phosphore.

Utilisez-la dans les salades, salades de fruits avec des yogourts, des fromages fins, pour la confiture, le ketchup aux fruits, dans les compotes et les sauces. Elles font également d'excellents smoothies et sorbets.

La courgette/zucchini

Fiche technique

Image du légume à semer



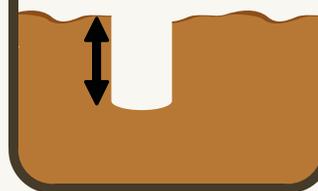
Période de
plantation intérieur

Début mai



Profondeur
du semis

2,5cm



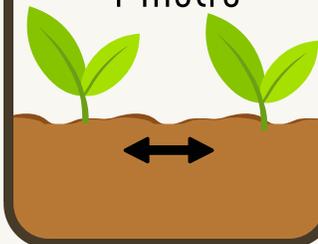
Temps de germination

5-10 jours



Distance entre
les plants

1 mètre



Ces indications sont basées sur des moyennes.

Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.



Le zucchini

Présentation

Le zucchini, aussi appelé courgette d'été, fait partie de la même famille que les citrouilles et autres courges : les cucurbitacées. À la différence, ce légume-fruit sera consommé jeune, dans son intégralité, avec sa peau, sa chair et ses graines encore tendres. Donc, n'attendez pas trop avant de cueillir la courgette. Il peut être impressionnant de voir à quelle vitesse elle grossit! Il est également possible de consommer ses fleurs (souvent servies farcies). Cette courgette habituellement de couleur verte, peut aussi être jaune ou blanche.

Elle pousse sur un plant buissonnant à larges feuilles qui est légèrement coureur. Le plant a besoin d'un apport en eau important. Il est sensible à l'oïdium (une maladie à champignons qui se propage rapidement). Il faut donc éviter d'arroser le feuillage et s'assurer de lui procurer un espace facilitant la circulation de l'air.

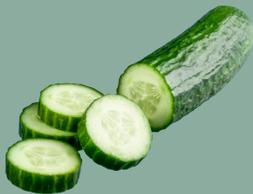
Composé à 95% d'eau, la courgette est une excellente source de vitamine A, B, C, potassium, phosphore, magnésium, manganèse et cuivre.

Ce légume-fruit est très bien toléré par les gens ayant l'estomac fragile. Vous pouvez le consommer cru, râpé, découpé en spirale afin d'imiter les pâtes, grillées, en quiche, en ratatouille, farcies, en gratin, en potage, dans des muffins, des gâteaux, dans un pain, mariné, etc. Il remplace également les concombres dans une recette de relish maison.

Le concombre

Fiche technique

Image du légume à semer



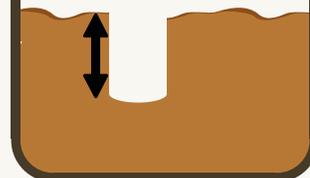
Période de
plantation intérieur

Mi-mai



Profondeur
du semis

2,5 cm



Temps de germination

3-10 jours



Distance entre
les plants

60 cm



Ces indications sont basées sur des moyennes.

Toujours valider les informations techniques et culturales de votre variété.



Le concombre

Présentation

Le concombre fait partie de la grande famille des cucurbitacées. Ce légume-fruit bien connu pousse sur un plant rampant/grimpant. Il est donc possible de le laisser ramper au sol. Pour les espaces plus restreints, le tuteurage peut être une option avantageuse.

Plusieurs choix intéressants de tuteurage, comme l'utilisation de grillages ou de cordes sont proposés sur divers sites ou ouvrages de jardinage. Il est possible de supprimer les premières fleurs afin de permettre au plan de se fortifier.

Peu calorique, rafraichissant, fort en vitamine A, B, C, E et K, ses bienfaits nutritionnels sont surtout concentrés dans la pelure du concombre alors pourquoi ne pas le savourer dans son entièreté!

Adoré en crudité, le concombre peut garnir vos assiettes de diverses façons.

En salade grecque, râpé dans une sauce tzatziki, servi en soupe chaude ou froide, moussé en smoothie, tranché mince dans des cocktails ou dans des rouleaux de printemps rafraichissants, il peut même être cuit à la poêle ou à la vapeur.

Le cucamelon

Fiche technique

Image du légume à semer



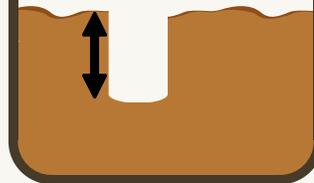
Période de
plantation intérieur

Début mai



Profondeur
du semis

2 cm



Temps de germination

7 à 10 jours



Distance entre
les plants

60 cm



Ces indications sont basées sur des moyennes.

Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.



Le cucamelon est le tout petit de la famille des cucurbitacées. Ce fruit de la grosseur d'un raisin fait penser à un petit melon d'eau. On le surnomme parfois melon-souris. Son goût ressemble à celui du concombre agrémenté d'une touche de citron vert.

Le cucamelon pousse sur un plant rampant/grimpant et demande un apport en eau assez important. Il est possible de les récolter dès juin jusqu'en août et ils se conservent au réfrigérateur une dizaine de jours.

Encore peu connu, on lui reconnaît tout de même des propriétés laxatives. Il permet également au corps un bon apport hydrique et un gain intéressant de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.

Le plant peut être susceptible à l'oïdium (une maladie causée par des champignons pathogènes), il est donc préférable d'éviter de mouiller son feuillage.

Il peut être dégusté confit, cru, frit ou encore mariné. Il donne une touche d'originalité à vos salades estivales. Un mini à adopter !

Le haricot

Fiche technique

Image du légume à semer



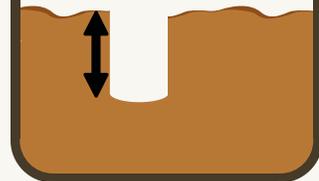
Période de
plantation intérieur

Début juin



Profondeur
du semis

3 cm



Temps de germination

7 à 10 jours



Distance entre
les plants

5 cm



Ces indications sont basées sur des moyennes.
Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.



De la famille des fabacées, le haricot est fragile au repiquage. Il est plutôt recommandé de faire des semis directs. Certaines variétés nécessiteront un tuteurage pour grimper aisément. Cependant, les variétés de type « nain » se développeront bien sans support. On en retrouve des verts, des jaunes, des blancs et des violets (noirs).

Le taux de germination du haricot est très bon, donc nul besoin de sursemer. Pour la récolte, ne pas trop attendre, car la cosse va durcir et un fil va s'y former, ce qui n'est pas très agréable sous la dent.

Étant riche en fibres et vitamine B9 (folate), nombreuses sont les vertus du haricot.

On mange le haricot frais, cru, cuit, blanchi en salade, frit, en macédoine, dans une quiche ou simplement au beurre comme plat d'accompagnement. Les graines séchées des haricots sont comestibles à condition de les apprêter adéquatement. Il faudra procéder à des étapes précises de trempage et de cuisson.

La carotte

Fiche technique

Image du légume à semer



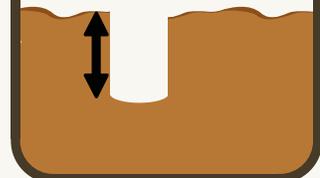
Période de
plantation intérieur

Fin mai



Profondeur
du semis

0,5 cm



Temps de germination

7 à 21 jours



Distance entre
les plants

5-10 cm



★ Ces indications sont basées sur des moyennes.
Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.



La carotte, ce légume connu de tous, est issue de la famille des apiacées. C'est un légume racine qui peut s'avérer ardu à cultiver.

On le sème idéalement en semis direct et sa période de germination peut être longue. Patience ! Lorsque les feuilles se touchent, il faut éclaircir les rangs de carottes afin de laisser à la racine suffisamment d'espace pour s'épanouir.

Souvent de couleur orangée, nous en retrouvons également des violettes, des jaunes ou des blanches. Source de bêta-carotène (vitamine A), qui agit sur le système immunitaire, la carotte est également une bonne source de fibres. Elle a une bonne teneur en vitamines du groupe B, et à un pouvoir antioxydant intéressant.

Les carottes sont excellentes crues, glacées, au beurre, cuites à la vapeur, râpées dans un « poké bol » ou dans un rouleau de printemps rafraîchissant. Aussi servi en soupe, en potage, dans un muffin, et qui ne connaît pas le légendaire gâteau aux carottes ! Certains iront jusqu'à s'en faire un super jus vitaminé aux couleurs pimpantes.

Le navet

Fiche technique

Image du légume à semer



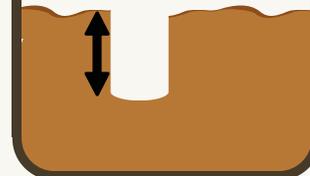
Période de
plantation intérieur

Mi-mai



Profondeur
du semis

1 cm



Temps de germination

5-10 jours



Distance entre
les plants

10-20 cm



Ces indications sont basées sur des moyennes.

Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.



Le navet issu de la famille des brassicacées est un légume racine assez facile à cultiver.

On retrouve diverses variétés de navet permettant d'en récolter à divers moments durant la saison de culture.

Riche en potassium, le navet est peu calorique, également intéressant pour son apport en fibres, en potassium et en phosphore, on lui reconnaît aussi un bénéfice antioxydant. Le navet peut être consommé cru ou cuit et les feuilles sont également comestibles. Souvent servi en cubes dans un ragoût réconfortant, le navet peut faire une excellente purée ou de bonnes frites.

Il est possible de caraméliser des bâtonnets, de le trancher pour un gratin, le servir en potage, ou encore en dessert original, dans une tarte ou un gâteau.

N'oubliez pas que même cru, il demeure excellent !

La betterave

Fiche technique

Image du légume à semer



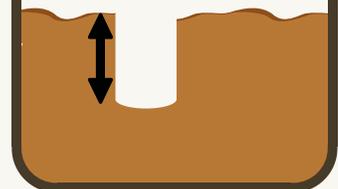
Période de
plantation intérieur

Mi-mai



Profondeur
du semis

1 cm



Temps de germination

8-10 jours



Distance entre
les plants

10-20 cm



Ces indications sont basées sur des moyennes.
Toujours valider les informations techniques et culturelles de votre variété.



La betterave

Présentation

La betterave est un légume annuel à racine pivotante de la famille des amarantacées.

On la cultive soit pour ses feuilles ou plus communément pour sa racine.

On en retrouve de différentes formes, grosseurs et couleurs, souvent rouges ou jaunes.

Chez la betterave, on reconnaît un potentiel purificateur pour l'organisme, surtout au niveau du foie.

Intéressante pour son apport en fer et en vitamine C, la bétaine qu'elle contient favoriserait la production de sérotonine : le bonheur ! Elle contient également un antioxydant puissant, le flavonoïde.

À consommer cuite, de préférence, car quelques cas d'intoxication ont été révélés dans sa consommation à l'état cru. Bien connue en marinade au vinaigre, on peut aussi la servir rôtie, en potage, en salade avec un bon fêta, en « tartare » végétarien sur des craquelins, en houmous, en sauces pour les viandes...

Différentes recettes sont également proposées sous la forme de desserts comme des gâteaux style « Red Velvet ».

Le semis intérieur



Fiche pour l'enseignement

LE MATÉRIEL DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CETTE ÉTAPE :

- Un pot par participant (pot de 4 pouces)
- Un bac de terre à jardin pré-humidifiée
- Un plateau non troué (pour placer les pots)
- Accessoires de nettoyage au choix
- Sacs de semences
- Quelques cuillères
- Chariot de transport (au besoin)
- Une serre
- Une lampe de croissance ou bien un tapis chauffant (valider avec les informations qui se trouvent sur la fiche "Utilisation de la mini-serre")
- Gants (selon les besoins des élèves)

- Outils cliniques :
 - La roue des étapes du jardinage
 - Les bâtons de mesure
 - Les séquences de pictogrammes
 - Autres



Séquences en image du semis :

1

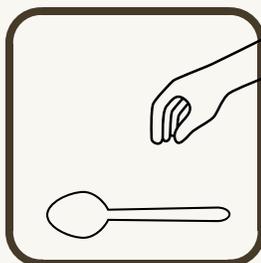
Le semis - Mise en pot / Remplissage



★ Il est important d'humidifier la terre dans le bac pour cette séquence d'actions. Afin de s'assurer qu'elle contient suffisamment d'eau, elle devrait laisser couler à peine une goutte d'eau sous la pression d'une poignée de terre dans la main.



1. Je prends le pot.



2. Je prends la cuillère.



3. Je prends de la terre humide dans le bac.



4. Je remplis le pot de terre à environ 1 cm du bord.



5. J'utilise le bâton de mesure pour faire le trou.



6. Je prends la graine.



7. Je dépose la graine dans le trou.



8. Je remplis le trou avec de la terre.

★ Suite à la séquence #4, il faut compacter la terre légèrement. Afin de répartir la terre d'une façon optimale dans son pot, il faut le cogner légèrement sur une surface. Une compaction trop ferme limiterait l'aisance du développement racinaire.

Séquences en images du semis (suite) :

2

Le semis - Entretien et suivi du semis



1. J'humidifie la terre en la vaporisant 15 fois.



2. Je dépose le pot dans la serre idéalement dans un bac non troué.



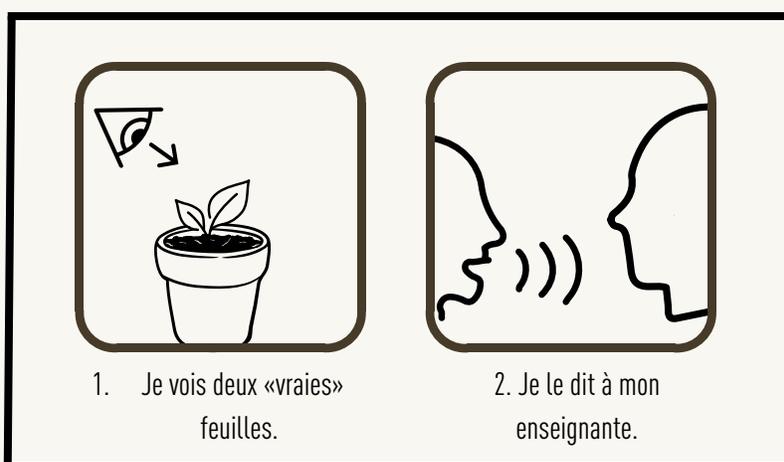
3. J'allume la lumière de la serre ou bien du tapis chauffant.

- ★ Pour permettre la germination, il est primordial de maintenir la terre humide. La vaporisation suffit rarement. L'utilisation d'un arrosoir peut se faire à condition de verser l'eau avec précaution afin de ne pas déplacer la semence.
- ★ Continuer ces étapes jusqu'à l'apparition d'une plantule. Ensuite, passez à l'étape « Le semis - Évolution »
- ★ Notez qu'il est avantageux de fournir autour de 12 à 16 heures de lumière à vos végétaux en croissance.
- ★ Prenez en note la date de semis pour faire le suivi de germination et de récolte.
- ★ Pour une utilisation adéquate de la mini-serre, vous réferez à la fiche «Utilisation de la mini-serre».

Séquences en images du semis (suite) :

3

Le semis - Évolution



Si vous ou bien votre participant voyez deux «vraies» feuilles (elles suivent après l'apparition des cotylédons), il faut veiller à aérer la serre pour favoriser l'état sanitaire et permettre la transpiration et la respiration des végétaux. Ensuite, il faut maintenir les étapes de l'entretien et de suivi du semis.

Le semis extérieur



Fiche pour l'enseignement

LE MATÉRIEL DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CETTE ÉTAPE :

- Sacs de semences
- Quelques cuillères
- Un boyau d'arrosage
- Une lance d'arrosage
- Gants (selon les besoins des participants)
- Affichettes d'identification

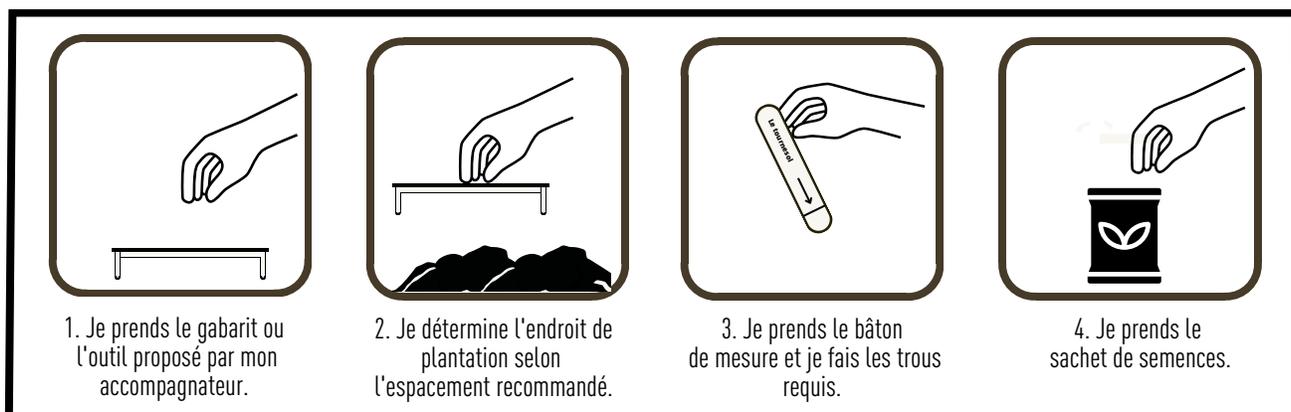
- Outils cliniques :
 - La roue des étapes du jardinage
 - Les bâtons de mesure de profondeur
 - Un gabarit ou un outil de mesure pour l'espacement
 - Les séquences de pictogrammes
 - Autres

Séquences en images du semis :

1 Le semis direct, mettre la graine en terre



★ Il est important de respecter les dates recommandées pour faire vos semis extérieurs. Bien valider sur le sachet de semences ou par la référence d'un site internet reconnu, en ayant le souci des températures prévues dans votre région.

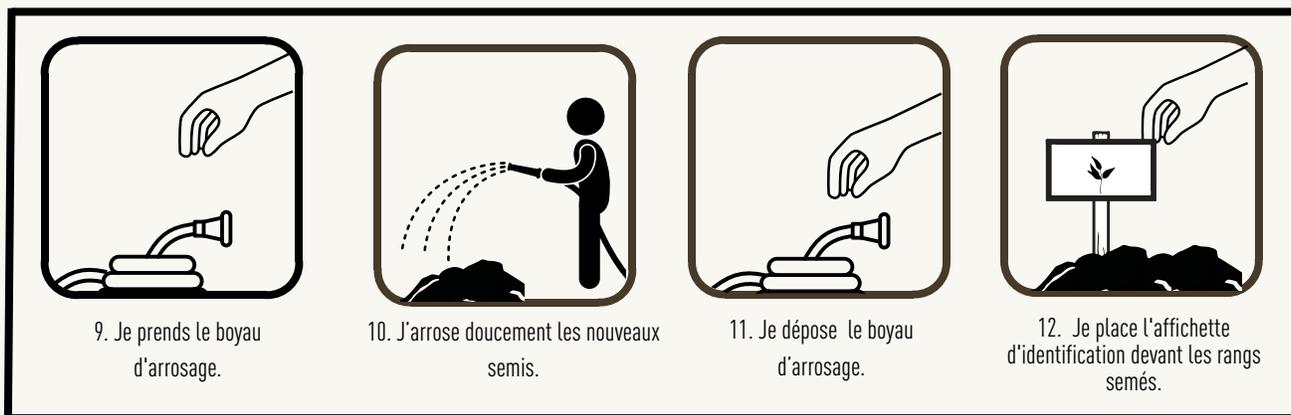


★ Vous trouverez dans la banque d'outils des modèles de gabarits inspirés par la méthode de semis en carré. Sinon, il est possible d'utiliser des méthodes alternatives où l'on mesure les distances entre grain avec une corde, une bande, un bâton ou autre.

Le semis direct, suite

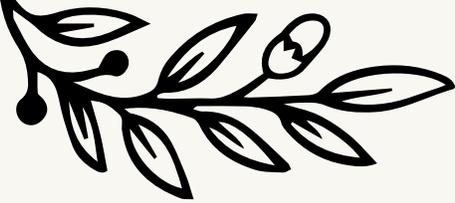


- ★ Assurez-vous de positionner le jet de la lance d'arrosage à un débit léger à moyen. Vous pouvez modéliser à l'avance le mouvement de l'arrosage avec un mouvement de «zig-zag» léger. Les graines doivent rester en place sans trop aller en profondeur sous l'effet du jet d'eau.



- ★ Maintenant vos semis faits, suivre avec les étapes d'entretien.
- ★ Prenez en note la date de semis pour faire le suivi de germination et de récolte.

Le repiquage



Fiche pour l'enseignement

Idéalement, nous évitons l'étape du repiquage en utilisant des pots de 4 pouces dès l'étape du semis.



Cependant, si des multi-cellules inférieures à 4 pouces ont été utilisées, les racines ne trouvent plus leur place pour s'épanouir après un certain temps. Il faut donc procéder au repiquage qui consiste à transférer la plantule dans un pot plus grand.

LE MATÉRIEL DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CETTE ÉTAPE :

- Un pot par semis (pot de 4 pouces)
- Un bac de terre à jardin pré humidifiée
- Un plateau non troué
- Vaporisateurs
- Outils de nettoyage au choix
- Des cuillères
- Chariot de transport
- Serre (ou endroit permettant l'ensoleillement)
- Gants (selon les besoins des participants)
- Outils cliniques :
 - La roue des étapes du jardinage
 - Les séquences de pictogrammes
 - Autres



Séquences en images du repiquage :

1

Le repiquage - si nécessaire



1. Je prends un pot de 4 pouces ou plus.



2. Je prends la cuillère.



3. Je remplis le pot de terre à 1 cm du bord.



4. Je fais un trou de la grosseur de la motte de la plante.



Pour faciliter le décollage de la plantule, presser le tour de la cellule plastique et retirer délicatement la motte par la base de la tige.



6. Je prends le plant dans ma main.



7. Je mets le plant dans le trou.



8. Je mets de la terre dans les espaces vides et je presse légèrement.



9. J'humidifie la terre en la vaporisant 15 fois.



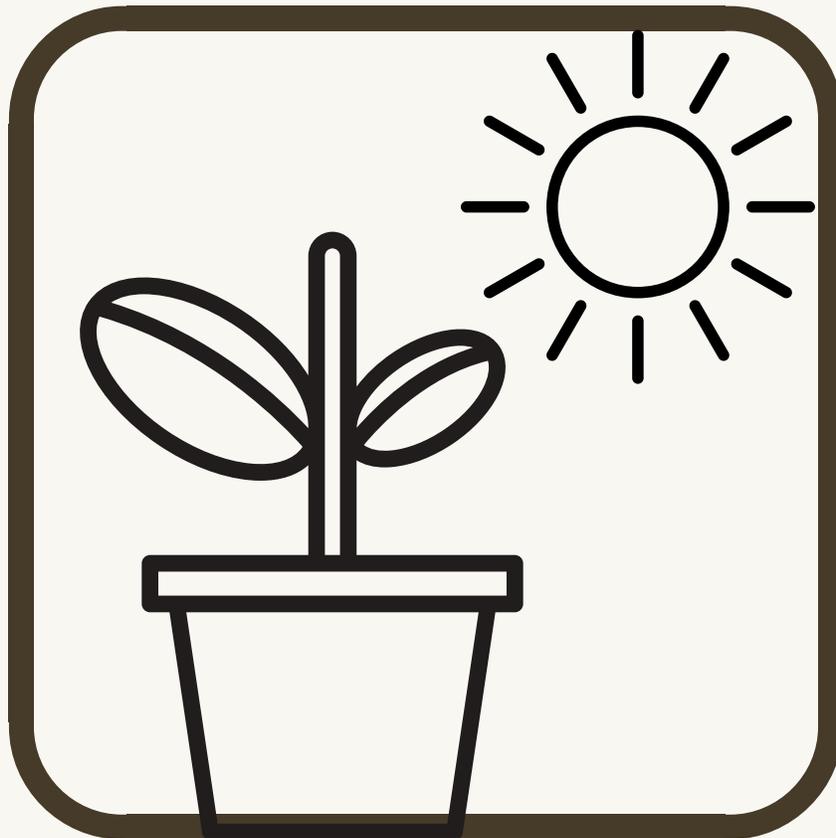
10. Placez le pot dans le bac prévu à cet effet.

À noter pour l'enseignant :



Étant donné la fragilité des plantes à ce stade, il est recommandé de sortir vous-même la motte de terre de son contenant. Presser légèrement les pourtours du pot ou bien le secouer à l'horizontale afin que la motte se détache de son contenant. Vous pouvez délicatement tirer sur les feuilles et la tige afin d'aider le décollage, mais favoriser toujours de tirer sur la motte.

L'acclimatation



Fiche pour l'enseignement

LE MATÉRIEL DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CETTE ÉTAPE :

- Un bac résistant au transport contenant l'ensemble des pots
- Vaporisateurs ou arrosoirs
- Chariot de transport
- Gants si besoin
- Outils cliniques :
 - La roue des étapes du jardinage
 - Les séquences de pictogrammes
 - Le panneau acclimatation ombre
 - Le panneau acclimatation mi-ombre
 - Le panneau acclimatation plein-soleil
 - Autres



Séquences en images de l'acclimatation :

★ À noter pour l'enseignant :

Une plante non acclimatée peut avoir facilement un coup de soleil, un coup de chaleur, casser à cause des vents, flétrir à cause du froid et s'assécher plus rapidement. L'acclimatation a pour mission d'adapter graduellement la plante à son nouveau climat à l'extérieur et ainsi d'éviter les chocs qui pourraient l'affaiblir ou la faire mourir.

1

L'acclimatation ombre - journée de 12 à 18 degrés



★ Pour une période minimum de 3 jours, répéter les séquences suivantes, puis passer à l'acclimatation mi-ombre.

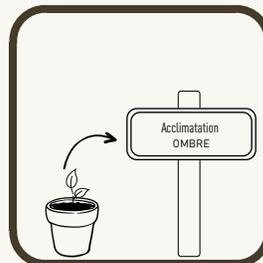
★ Trouvez un endroit qui est à l'abri des grands vents et à l'abri total du soleil. À l'aide du panneau repère «ombre», identifiez cet endroit comme lieu d'«acclimatation-ombre».



1. J'utilise le vaporisateur pour humidifier la terre du pot.



2. Je prends le pot.



3. J'apporte le pot près du panneau repère «ombre».



4. J'attends les consignes.

★ Laissez les pots à l'extérieur pour une période de 6 à 8 heures durant la journée.

★ Entre 3 et 4 heures après la sortie des pots, vérifiez l'état des végétaux. Ont-ils besoin d'eau ? Sont-ils flétris ? Il faut s'ajuster selon les besoins de la plante (ajout d'eau, protection soleil/vent/froid...).

★ Entrez les pots à l'intérieur à la fin du 6 à 8 heures d'exposition.

Séquences en images de l'acclimatation :

2

L'acclimatation mi-ombre



★ Pour une période minimum de 3 jours, répétez les séquences suivantes, puis passez à l'acclimatation plein-soleil.

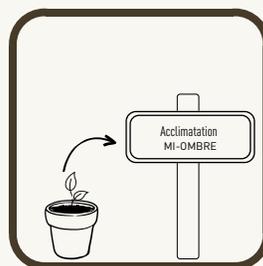
★ Trouver un endroit qui est à l'abri des grands vents dans un endroit mi- ensoleillé. À l'aide du panneau repère « mi-ombre », identifiez cet endroit comme lieu d'acclimatation « mi-ombre ».



1. J'humidifie la terre en la vaporisant 15 fois.



2. Je prends le pot.



3. J'apporte le pot près du panneau repère «mi-ombre ».



4. J'attends les consignes.

★ Laissez les pots à l'extérieur pour une période de 6 à 8 heures lors de la journée.

★ 3 à 4 heures après la sortie des pots, vérifiez l'état des végétaux (besoin d'eau et flétrissement) et ajustez selon les besoins.

★ Il faut rentrer les pots à l'intérieur à la fin du 6 à 8 heures d'exposition.

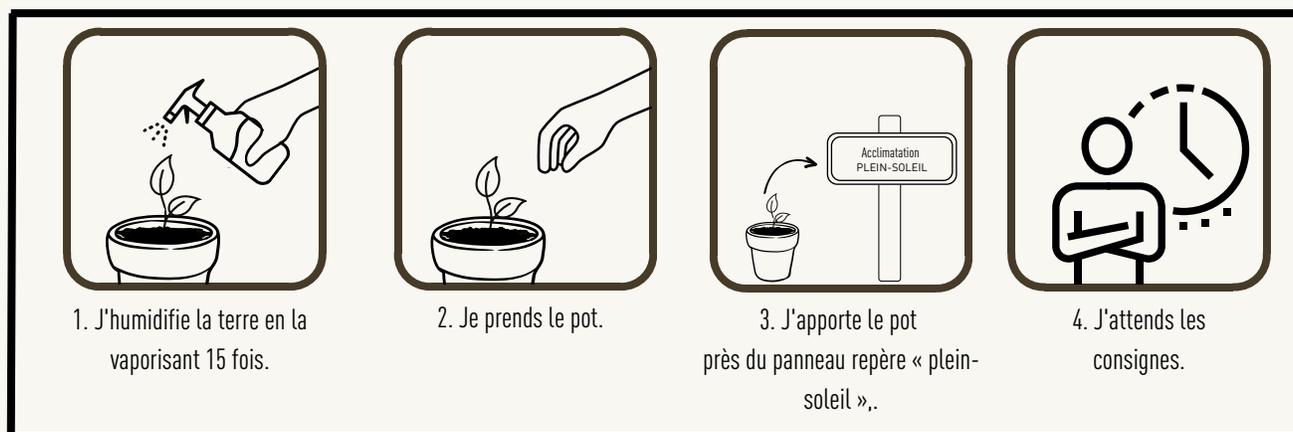
Séquences en images de l'acclimatation :

3

L'acclimatation plein-soleil



- ★ Répétez les séquences suivantes jusqu'à la plantation au jardin (minimum de 3 jours).
- ★ Trouvez un endroit qui est à l'abri des grands vents et exposé au plein-soleil. À l'aide du panneau repère « plein-soleil », j'identifie cet endroit comme lieu de « l'acclimatation plein-soleil ».



- ★ Il faut laisser les pots à l'extérieur pour une période de 6 à 8 heures lors de la journée.
- ★ 3 à 4 heures après la sortie des pots, vérifier l'état des végétaux (besoin d'eau et flétrissement) et ajuster selon les besoins.
- ★ Il faut rentrer les pots à l'intérieur à la fin du 6 à 8 heures d'exposition.

La mise au jardin



Fiche pour l'enseignement

LE MATÉRIEL DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CETTE ÉTAPE :

- Une cuillère ou un outil de plantation de type pelle à main
- Un bac résistant pour le transport des pots
- Outils d'espacement choisi par l'accompagnateur
- Boyau d'arrosage
- Chariot de transport au besoin
- Gants (selon les besoins des participants)
- Coussin pour genoux (facultatif)
- Outils cliniques :
 - La roue des étapes du jardinage
 - Les séquences de pictogrammes
 - Un outil d'espacement
 - Autres



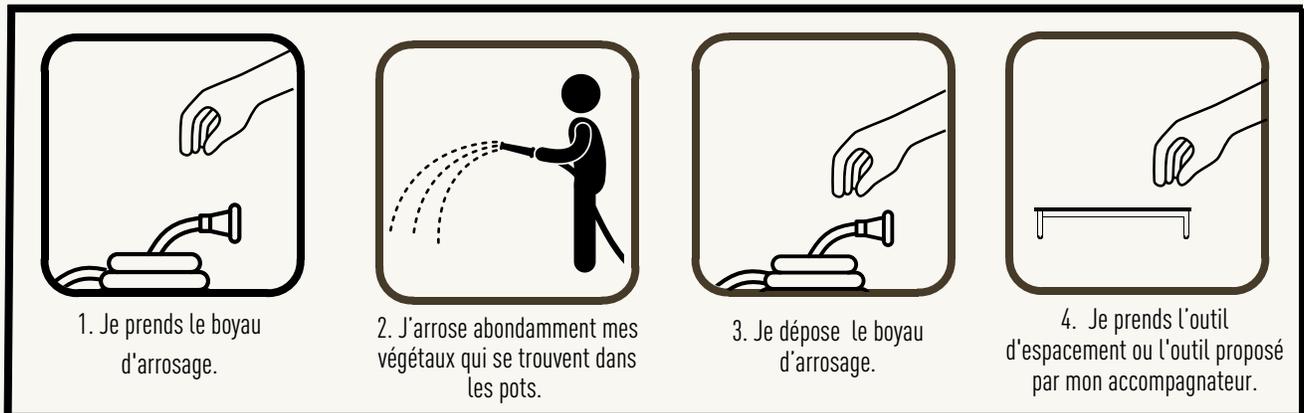
Séquences en images de la mise au jardin :

1

Mise au jardin



★ Faire la mise au jardin lors d'une journée grise ou pluvieuse ou tard en fin de journée.



★ Étape 9 : Si le pot est en tourbe, on peut enlever la tourbe « cartonnée » du fond du pot pour ensuite le placer directement dans le trou. Retirez également l'excédent de tourbe « cartonnée » en déchirant ce qui dépasse de la terre quand le plant sera placé en terre.

★ Étape 10 : Si le pot est en plastique, retirez délicatement la motte par la base de la tige (plante et terre) en pressant les rebords du pot et en secouant doucement. Mettez-la ensuite dans le trou.

Séquences en images de la mise au jardin :

2

Mise au jardin, suite



11. Je place la motte dans le trou.



12. J'ajoute de la terre jusqu'à ce que les vides soient comblés.



13. Je presse la terre autour du plant.



14. J'arrose la base de mon plant en évitant le feuillage.

★ Étape 15 : Si des mottes de terre et des racines refont surface suite à l'arrosage, ajoutez de la terre pour protéger les racines de la sécheresse.

Entretien



Fiche pour l'enseignement

LE MATÉRIEL DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR CES ÉTAPES :

- Un contenant de fertilisant (fertilisation)
- Quelques cuillères (fertilisation)
- Un boyau d'arrosage (irrigation)
- Une lance d'arrosage (irrigation)
- Un contenant vide (gestion des herbes indésirables)
- Un bac brun (bac de compostage) (gestion des herbes indésirables)
- Outils choisis pour faciliter le désherbage (binette, petite gratte à trois dents...)
- Bouteille d'alcool (Taille)
- Ciseau ou petit outil de coupe (Taille)
- Tuteurs au choix (Tuteurage)
- Attaches pour végétaux (Tuteurage)
- Chariot de transport au besoin
- Gants (selon les besoins des élèves)
- Coussin pour genoux (facultatif)
- Outils cliniques :
 - La roue des étapes du jardinage
 - Les séquences de pictogrammes
 - Autres



Séquences en images de l'entretien :

1

L'entretien - Irrigation



1. Je prends le boyau d'arrosage.



2. Je me rends au jardin.



3. Je demande à la personne responsable de connecter le boyau à la sortie d'eau.



4. J'arrose les plants en évitant le feuillage.



5. Je demande à la personne responsable de déconnecter le boyau d'arrosage.



6. Je range le boyau d'arrosage.

★ L'irrigation se fait idéalement le matin avant 10 h afin d'éviter les coups de soleil causés par les gouttelettes non asséchées sur les feuilles. De plus, le sol absorbe l'eau plus efficacement le matin. L'air est plus frais et le sol également, ce qui réduit l'évaporation. Arroser en soirée laisserait le feuillage humide pour la nuit, ce qui favorise les maladies.

C'est donc à éviter. Arrosez lentement, en profondeur et le plus possible au niveau du sol.

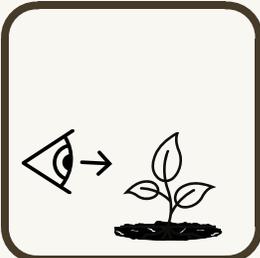
Séquences en images de l'entretien :

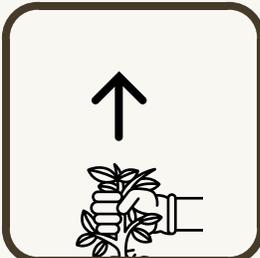
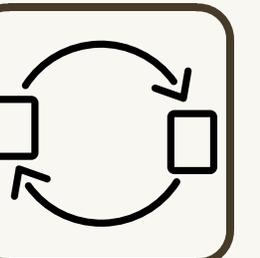
2

L'entretien - Gestion des herbes indésirables



★ Cette étape peut être faite à la main, mais peut aussi bien être agrémentée d'outils d'aide au désherbage.

			
1. J'apporte un contenant vide jusqu'au jardin.	2. Je mets des gants au besoin.	3. J'identifie le végétal duquel je veux dégager les herbes indésirables.	4. Je confirme avec mon accompagnateur quel est mon végétal à conserver et les herbes indésirables à éliminer.

			
5. Je retire les herbes indésirables en tirant doucement vers le haut la tige au plus près du sol. À cette étape je peux utiliser un outil de désherbage.	6. Je dépose les herbes indésirables dans mon contenant.	7. Lorsque mon contenant est plein, je le donne à mon accompagnateur.	8. Je répète l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'herbes indésirables.

★ Étape 9 : Videz les contenants pleins dans le bac de compost brun.

★ Il est recommandé de désherber lorsque le sol est sec. En plus de présenter un aspect propre et esthétique de votre jardin, le désherbage est essentiel pour lutter contre la concurrence faite à vos cultures par des plantes indésirables. Les arrosages seront plus efficaces si votre sol est propre, diminuant du même coup les risques de maladies.

Séquences en images de l'entretien :

3

L'entretien - Fertilisation



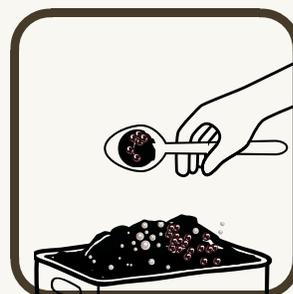
★ L'enseignant apporte une cuillère et le fertilisant au jardin.



1. Je prends le contenant de fertilisant.



2. Je prends une cuillère.



3. Je remplis ma cuillère de fertilisant.



4. Je mets 3 cuillères de fertilisant autour de chaque plant.



5. Je mélange délicatement le fertilisant à la terre avec la cuillère.

★ Étape 5 : Il est important de s'assurer de mélanger délicatement.

Séquences en images de l'entretien :

4

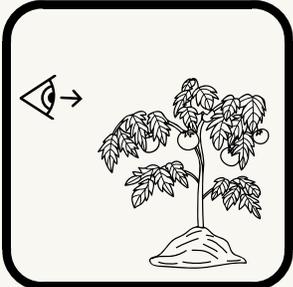
L'entretien - Tuteurage



★ Le tuteurage a de nombreux avantages. En plaçant un support à nos plants, on diminue les effets indésirables causés par la lourdeur, l'humidité et le manque d'espace. Cela simplifie également la taille et l'entretien général tout en limitant diverses maladies, les attaques d'insectes nuisibles en plus de simplifier la récolte.



1. Je prends les tuteurs ou le grillage ou la corde d'attache.



2. J'observe ma plante et évalue où il serait important de venir fixer un outil de tuteurage.



3. Je confirme avec mon accompagnateur ma solution d'attache.



4. Avec l'aide de mon accompagnateur, je place le support choisi avec soin.



5. Au besoin j'attache ma plante par la tige à mon tuteur.

★ Les **concombres, courges, haricots et pois** sont généralement tuteurés par des grillages, treillis ou des structures fabriquées en cordes. Sinon, des tuteurs individuels pourront, quant à eux, soutenir une plante au port plus dressé. Utilisez du bois, du bambou, une tige d'acier... les possibilités sont nombreuses.

Séquences en images de l'entretien :

5 L'entretien - Taille



- ★ Laisser trop de feuilles sur son plant de tomate par exemple, favorise la rétention humide par conséquent le développement de maladies fongiques. En éliminant certaines feuilles, cela permet le passage de l'air en plus de permettre à la lumière de réchauffer et de faire mûrir les fruits. Les drageons ou gourmands sont des branches secondaires que le plant produit et peuvent épuiser la plante et avoir des effets négatifs sur la production des fruits.



1. J'apporte un contenant vide jusqu'au jardin.



2. Je mets des gants au besoin.



Image tirée du Jardinier paresseux

3. J'identifie le gourmand.



4. Je confirme avec mon accompagnateur quel est la branche à supprimer.



Image tirée de ARCHAZINE

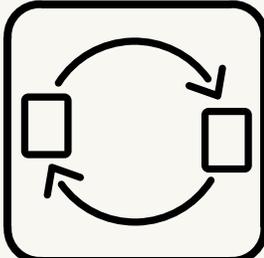
5. Je coupe le gourmand à l'aide d'un petit outil de coupe désinfecté.



6. Je dépose les branches coupées dans mon contenant.



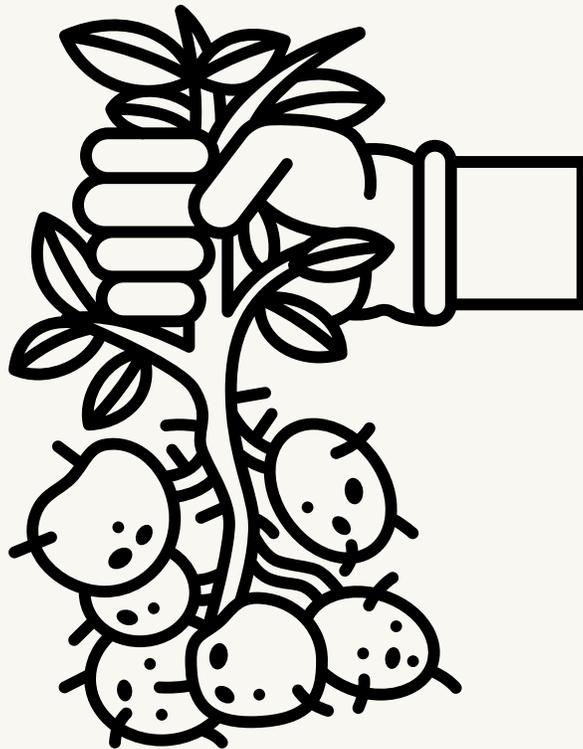
7. Lorsque mon contenant est plein, je le donne à mon accompagnateur.



8. Je répète l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de gourmands.

- ★ Étape 9 : Videz les contenants pleins dans le bac de compost brun.
- ★ Il est recommandé de couper les gourmands par temps sec.
Désinfecter vos outils de coupe avec de l'alcool vaporisée entre chaque plant afin de ne pas propager de maladies.
- ★ Toutes feuilles, fruits ou branches peut nécessiter une taille. Endommagées, malades ou infestées d'insectes, il est parfois préférable de supprimer certaines parties de nos végétaux.

La récolte



Fiche pour l'enseignement

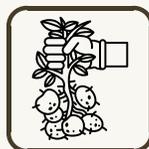
MATÉRIEL :

- Quelques ciseaux ou petits sécateurs
- Outils de nettoyage au choix
- Un contenant de récolte propre et vide
- Ruban à masquer
- Crayon de type « Sharpie »
- Gants (selon les besoins des élèves)
- Coussin pour genoux (facultatif)
- Outils cliniques :
 - La roue des étapes du jardinage
 - Les séquences de pictogrammes
 - Autres

Séquences en images de la récolte :

1

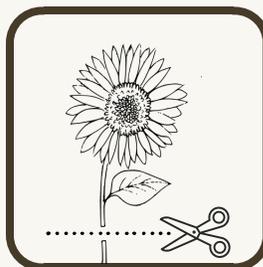
La récolte du tournesol



1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je coupe la tige du tournesol.



4. Je mets le tournesol dans le contenant.



Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

Vers la fin du mois de septembre, les graines de tournesol arrivent à maturité. La tige s'assèche et la tête des fleurs se courbe. C'est le moment de récolter! Un bon indice : les oiseaux iront s'y nourrir à même la fleur.

Séquences en images de la récolte :

1

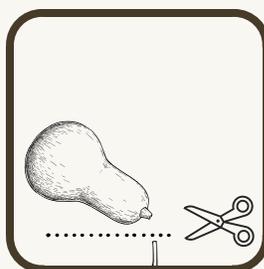
La récolte de la courge



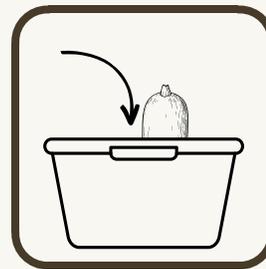
1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je coupe la tige de la courge.



4. Je mets la courge dans le contenant.



Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

La récolte de la courge s'effectue à la fin de l'été, en septembre jusqu'au mois d'octobre, avant le premier gel. On calcule autour de 90 jours à maturité, toujours selon la variété. Lorsque son pédoncule devient brun et s'assèche, il suffit de le couper à environ 10 cm du fruit. La courge peut se conserver entière dans des conditions où il n'y a pas d'humidité et sans se toucher les unes contre les autres.

Séquences en images de la récolte :

1

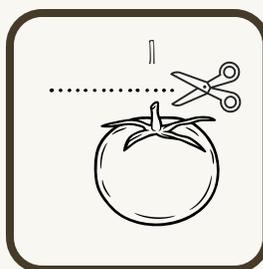
La récolte de la tomate



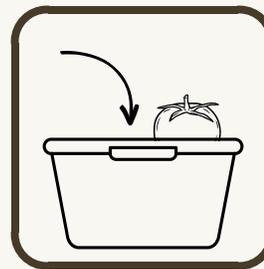
1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je coupe la tige de la tomate.



4. Je mets la tomate dans le contenant.
J'évite de mettre les tomates une par dessus l'autre.

★ Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

La tomate est, selon la variété, à maturité autour de 60 jours. Quand elle a atteint sa couleur attendue, et qu'elle a légèrement perdu de sa fermeté, il est possible de procéder à sa cueillette. On peut procéder à sa récolte soit en utilisant un petit outil de coupe ou encore en appuyant sur le "coude" de son pédoncule tout en faisant un petit mouvement vers le haut avec votre tomate dans la main. Pour la conservation, il est préférable de la garder à la température ambiante et non au réfrigérateur, ce qui aurait comme impact de briser ses parois cellulaires.

Séquences en images de la récolte :

1

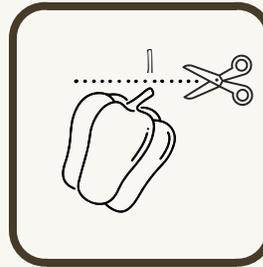
La récolte du poivron



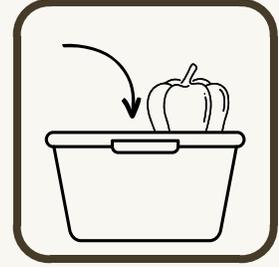
1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je coupe la tige du poivron.



4. Je mets le poivron dans le contenant.

★ Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

Le poivron est à maturité entre 50 et 180 jours, selon la variété. Il sera temps de le récolter quand sa peau sera lisse et luisante, à la grosseur attendue. Couper le pédoncule à quelques cm du fruit. Conservez-le au réfrigérateur dans un contenant perforé.

Séquences en images de la récolte :

1

La récolte de la laitue



1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je coupe la laitue une feuille à la fois ou en bouquet.



4. Je mets la laitue dans le contenant.



Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

La laitue est à maturité autour de 55 jours, selon la variété. Il est possible de récolter la laitue une feuille à la fois, à la main, selon les besoins. Si vous préférez récolter la laitue entière, n'arrachez pas la racine. Coupez-la plutôt à 2 cm au-dessus du collet et donnez-lui la chance de refaire de nouvelles feuilles. Pour la conserver, enveloppez-la dans un linge humide tout en la laissant respirer.

Séquences en images de la récolte :

1

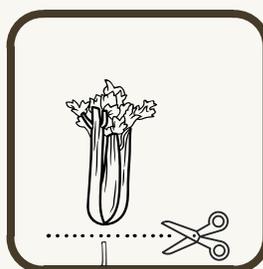
La récolte du céleri



1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je coupe la base du plant de céleri.



4. Je mets le céleri dans le contenant.

★ Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

Afin d'avoir un céleri tendre et savoureux, certains recommandent d'installer autour de chaque pied de céleri un carton de lait (par exemple), ouvert aux deux bouts, durant les 2 à 3 dernières semaines de maturation. Au jardin, on appelle cette opération "blanchir". En effet, privé de lumière, les branches de céleri resteront pâles et grâce à cette méthode culturale, nous éviterons des branches dures au goût amer. À maturité autour de 90 jours, selon la variété, le céleri se récolte en le déracinant à l'aide d'un outil de creusage. Ensuite, il faut éliminer la partie racinaire à l'aide d'un couteau. Conservez-le au réfrigérateur hermétiquement, sa base dans un papier essuie-tout humide.

Séquences en images de la récolte :

1

La récolte de la cerise de terre



1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je coupe la tige de la cerise de terre.



4. Je mets le tournesol dans le contenant.



Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

À maturité autour de 60 jours, la cerise de terre sera prête à cueillir quand elle sera jaune vif et que son enveloppe commence à transparaître et à s'assécher, ressemblant à du papier. On peut les récolter directement dans le plant ou encore attendre qu'elles tombent au sol. Conserver les cerises de terre idéalement dans leurs enveloppes végétales au réfrigérateur.

Séquences en images de la récolte :

1

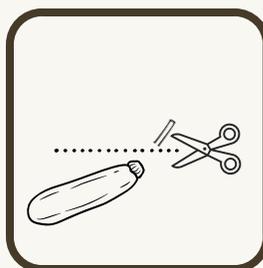
La récolte de la courgette



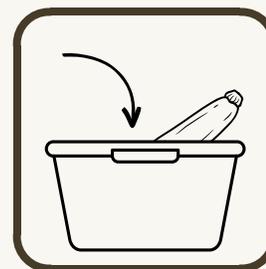
1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je coupe de la courgette.



4. Je mets le tournesol dans le contenant.

★ Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

La courgette est à maturité autour de 55 jours. On récolte la courgette petite, quand elle atteint environ 20 cm. Il est possible de la récolter en coupant à quelques cm du fruit la tige ligneuse. Conservez-la dans un bocal au réfrigérateur pour la garder fraîche le plus longtemps possible.

Séquences en images de la récolte :

1

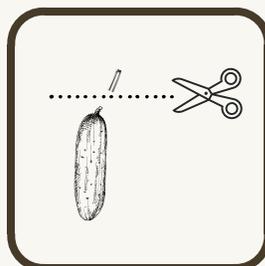
La récolte du concombre



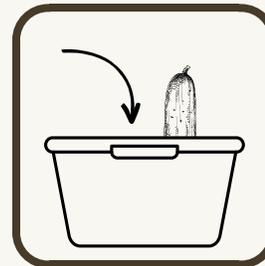
1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je coupe la tige du concombre.



4. Je mets le concombre dans le contenant.

★ Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

Selon la variété, le concombre se récolte à environ 55 jours de maturité. Selon la grandeur attendue, vous serez en mesure de bien évaluer le bon moment de cueillette. On coupe à 1-2 cm du fruit. Conservez-le hermétiquement au frigo, bien scellé afin qu'il ne ramollisse pas.

Séquences en images de la récolte :

1

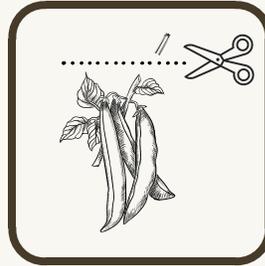
La récolte du haricot



1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je coupe la petite tige du haricot.



4. Je dépose les haricots dans le contenant.

★ Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

Le haricot sera à maturité, selon la variété, autour de 120 jours. Lavez-les et conservez-les au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne pas attendre au-delà de 4-5 jours avant de consommer ou de cuisiner.

Séquences en images de la récolte :

1

La récolte de la carotte



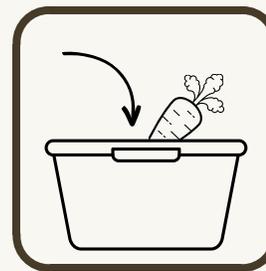
1. Je peux mettre des gants au besoin.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je tiens l'ensemble du feuillage de la carotte, près de la surface de la terre et je tire vers le haut délicatement.



4. Je mets la carotte dans le contenant.

★ Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

La carotte, selon la variété, sera à maturité autour entre 50 et 120 jours. Vous pourrez faire la récolte d'une carotte au moment souhaité et constater si son format convient. Les carottes peuvent demeurer en terre très tard à l'automne. Récolter tout de même avant que le sol gèle en profondeur. Non lavées, elles peuvent se conserver dans un lit de sable après avoir coupé le feuillage. Si vous préférez le réfrigérateur, coupez également le feuillage, lavez-les et déposez=les dans votre bac à légumes.

Séquences en images de la récolte :

1

La récolte du navet



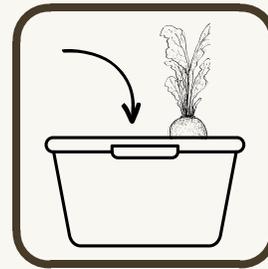
1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je tiens l'ensemble du feuillage du navet, près de la surface de la terre et je tire vers le haut délicatement.



4. Je mets le navet dans le contenant.

★ Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

Arrivé à maturité autour de 35-45 jours selon la variété, on récolte le navet quand la racine atteint autour de 3 à 7 cm de diamètre, toujours selon la variété cultivée. Débarrassée de ses feuilles, on conserve le navet au réfrigérateur plusieurs semaines dans un sac de papier ou de plastique. Les feuilles, qui peuvent être consommées, peuvent se conserver au frais, mais peu de jours.

Séquences en images de la récolte :

1

La récolte de la betterave



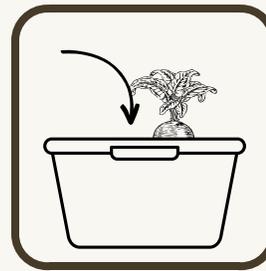
1. Je prends les ciseaux.



2. Je prends un contenant vide.



3. Je tiens l'ensemble du feuillage de la betterave, près de la surface de la terre et je tire vers le haut délicatement.



4. Je mets la betterave dans le contenant.



Lors des récoltes, nous utilisons le ruban et le cayon pour écrire la date de récolte. Si parfois nous restons avec des provisions, il est ainsi possible de faire une rotation dans le garde-manger.

À noter pour l'enseignant :

La betterave se récolte à environ 40 à 60 jours de maturité, selon la variété. On peut la conserver dans un bac de sable au frais ou encore au réfrigérateur, dans un sac en papier, dans le tiroir à légumes. Les feuilles sont également comestibles, vous assurez de les laver et à les garder au frais.

Faisons grandir le monde...



...une pousse à la fois!

Remerciements

- Merci aux membres de l'équipe étudiante en éducation spécialisée qui ont su apporter leur créativité afin de rendre un outil intéressant, facile et agréable à utiliser : Adélie Gagné-Bazin, Clarence Jacques, Morgan Soucy, Sofia Ladino.
- Merci également à Julie Boissonneault, directrice de l'École La Myriade qui nous a ouvert les portes et donné carte blanche pour le projet.
- Merci aux enseignantes, éducatrices spécialisées, préposées aux élèves et à tous les membres de l'équipe-école, impliqués de près ou de loin dans la réalisation du projet.
- Merci aux élèves de l'école La Myriade qui ont manifesté une participation active.
- Merci à l'Agence de la santé publique du Canada et au Conseil de recherches en sciences humaines du Canada pour leur participation financière au projet.



Banque d'outils

La roue des étapes

