J'AI LE POUSSE VERT

TREMPLIN SANTÉ

INTRODUCTION

Les plantes cachent des ressources inestimables. Si l'on s'en occupe bien, elles nourrissent le corps, mettent de la couleur sur les murs et dans les jardins, créent des endroits frais pour se reposer, purifient l'air, abritent des petites bestioles… Avez-vous déjà vus des graffitis de plantes ? Des salades qui poussent à la verticale ou encore d'énormes dessins de plantes de toutes sortes ? Aujourd'hui, vous pourrez retrousser vos manches et laisser place à votre imagination car vous serez responsable de planter et faire grandir vos propres pousses.

13 ans +

LIEU

Intérieur ou Extérieur

DURÉE SUGÉRÉE

– Jour 1 : 60 – 120 minutes
– Les jours qui suivent : 5 minutes, 2 fois par jour pour arroser les pousses
– Dernier jour : 30 minutes pour la cueillette et la dégustation.

MOMENT

Il est recommandé de faire l'activité un lundi pour avoir des résultats le vendredi

BUTS

– Favoriser la consommation de fruits et légumes;
– Développer les connaissances sur la croissance des plantes;
– Conscientiser à l'alimentation locale;
– Éveiller à la nature et son fonctionnement

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

Faire des pousses, ça ne coûte pas cher, c'est très instructif, c'est vraiment divertissant et c'est tellement bon ! Pourquoi ne pas apprendre à le faire toi-même ?

– Demande aux jeunes s'ils ont déjà fait pousser des aliments avant aujourd'hui.
– Commence l'activité en posant des questions de la section Saviez-vous que ? Au fil de l'activité, questionne les jeunes sur leurs connaissances (Voir fiche de l'animateur)
– Montre les étapes de la germination (image) aux jeunes.

! – N'OUBLIE PAS

La veille, dépose les graines qui le nécessitent dans l'eau et laisse-les tremper toute la nuit pour qu'elles soient prêtes à être plantées le lendemain. Pour plus de détails sur les graines, voir fiche de l'animateur.

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

J'AI LE POUSSE VERT

TREMPLIN SANTÉ

13 ans +

MATÉRIEL

- La partie basse d'une demi-bouteille d'eau de plastique
- Terreau à semi
- Graines biologiques de différentes variétés. Voir la fiche de l'animateur pour faire un choix éclairé.
- Bâton popsicle
- Feutre
- Vaporisateur
- Ciseaux

CETTE ACTIVITÉ DÉVELOPPE

- TA CRÉATIVITÉ
- TES GOÛTS
- TON SENTIMENT DE FIERTÉ ET D'ACCOMPLISSEMENT

ÉTAPES DE RÉALISATION

— N'OUBLIE PAS

Faire tremper les graines avant l'activité (voir fiche de l'animateur).

1. Laisse les jeunes couper leur bouteille de plastique en deux afin de conserver seulement la partie du bas.
2. Distribue du terreau aux jeunes.
3. Ajoute 1 poignée de terre.
   (De trois à cinq centimètres de terreau sont suffisants pour obtenir une bonne récolte)
4. *Laisse les jeunes choisir la variété de graine qu'ils veulent.*
   Tu peux leur montrer le tableau sur la fiche de l'animature pour les orienter dans leur choix.
5. Dépose 1 c. à soupe de graines sur le terreau en exerçant une légère pression pour les enfoncer. Attention, les graines ne doivent pas se superposer.
6. Ajoute de l'eau pour bien mouiller la terre.
7. Inscris la variété de graines choisies sur le bâton et plante-le dans le terreau.
8. N'oublie pas de faire boire tes pousses en vaporisant de l'eau. Avise tes jeunes qu'il est de leur responsabilité de vaporiser de l'eau sur leurs pousses 2 fois par jour. *Attention !* La terre doit toujours être humide.
9. Abrite les pousses à la noirceur. Lorsque les 2 premières feuilles nommées cotylédons vont apparaître, tu peux exposer les pousses à la lumière dans une fabuleuse structure fabriquée par le groupe (voir la partie Jardin sur palette). Attention qu'elles ne sèchent pas au soleil.

Variante

- Si tu as un bac assez gros, les jeunes peuvent réfléchir à la mosaïque qu'ils désirent et semer leur pousse directement. Lorsque les pousses sortiront de terre, le motif apparaîtra.

Pour aller plus loin avec cette activité...

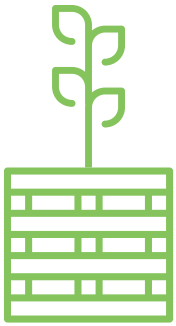
- Avec les jeunes, invente des recettes contenant les variétés de pousses et fabrique un livre de recettes de groupe.
- Offre ce livre aux parents comme financement à ton camp ou même pour que les jeunes refassent l'expérience à la maison

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

J'AI LE POUSSE VERT

JARDIN SUR BOIS DE PALETTE

Il est à toi de décider quelle allure aura ton jardin sur bois de palette. La planche du haut et la planche du centre peuvent te servir de bacs à pousses et la planche du bas est un espace de rangement pour les accessoires de jardinage. Ou encore la planche du haut et la planche du bas peuvent te servir de bacs à pousses. Avec tes jeunes, inspire-toi de photo de jardinières afin de déterminer votre plan de match.



MATÉRIEL

— 1 palette de bois
— Marteau
— Clou
— Ciseau
— Sac en plastique noir épais
— Agrafeuse
— Terreau
— Pousses dans leur contenant
— Bâton de bois
— Crayon feutre
— Matériel de bricolage

! — À NOTER

Ce projet favorise la collaboration entre les différents groupes d'âge. Certaines tâches peuvent être accomplies par les plus grands, par exemple retirer les planches de bois de la palette ou encore clouer les bacs alors que les plus petits peuvent s'amuser à décorer les planches et remplir les bacs de terreau. À toi de voir la maturité de tes jeunes pour utiliser les outils.

pssst !

Il est intéressant de choisir une multitude de pousses afin d'avoir une belle variété et de conserver son jardin sur palette le plus longtemps possible.

ÉTAPES DE RÉALISATION [VOIR IMAGES]

1. Retire 2 planches à la palette de bois.
2. Retire les vieux clous de ces 2 planches.
3. Prends 1 planche et cloue-là en dessous de la planche du haut sur la palette de bois, de sorte à créer un bac fermé. Refait la même chose avec la planche restante mais cette fois-ci, cloue-là en dessous de la planche du milieu sur la palette de bois.
4. Décore la structure de bois avec de la peinture, du matériel à bricolage, des collants, etc. Laisse aller ton imagination.
5. Pose des agrafes à l'intérieur du bac afin de fixer le sac de plastique noir.
6. À l'aide des ciseaux, coupe la partie de sac de plastique qui dépasse.
7. Décore la structure de bois avec de la peinture, du matériel à bricolage, des collants, etc. Laisse aller ton imagination.
8. Dépose du terreau au fond des bacs jusqu'à environ la moitié du bac.
9. Sors les pousses de leur contenant et transplante-les dans les bacs. Assure-toi de laisser un espace entre chacune des pousses
10. Termine ton jardin en complétant les trous restant avec du terreau.
11. N'oublie pas d'identifier tes pousses! À l'aide de bâtons de bois et d'un crayon de feutre, tu peux inscrire le nom de chacune des pousses et insérer le bâton au bon endroit dans le jardin.
12. Enfin, tu peux arroser ton nouveau jardin afin de lui donner la force nécessaire pour continuer de pousser!

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

J'AI LE POUSSE VERT

JARDIN SUR BOIS DE PALETTE

ÉTAPE I

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5

ÉTAPE 6

ÉTAPE 7

ÉTAPE 9

EXEMPLE DE JARDINIÈRE TERMINÉE

EXEMPLE DE JARDINIÈRE TERMINÉE

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

J'AI LE POUSSE VERT

FICHE POUR L'ANIMATEUR

À NOTER

- Les graines ne doivent pas provenir de mélanges. Les acheter séparément pour faciliter leur identification.
- Il est normal que des fleurs n'apparaissent pas. Les pousses peuvent être consommées dès qu'elles sont poussées.
- Lorsqu'on coupe les feuilles, elles ne repoussent pas. Le reste va donc au compost.
- Ne pas hésiter à féliciter les jeunes et à impliquer les parents en leur montrant la mosaïque et en laissant les jeunes partir à la maison avec leurs pousses.

LES ÉTAPES D'UNE POUSSE

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

SAVAIS-TU QUE

LA GERMINATION

Consiste à faire tremper des graines dans un peu d'eau pour une durée de 2 à 10 jours. Cela permet au germe de la graine de pousser en se nourrissant des éléments nutritifs contenus dans la graine. Toutes les parties de la germination sont comestibles .

LES POUSSES

Proviennent de graines qu'on laisse se développer dans un terreau. Les pousses ont besoin d'un coup de main externe pour croitre. Elles doivent être exposées à la lumière naturelle (ou une source de lumière artificielle) et on doit utiliser un terreau riche en éléments nutritifs car ceux de la graine ne suffisent pas. On consomme les pousses, et non les racines[1].

— *Les pousses peuvent se consommer crues ou cuites.*
— *Les pousses sont très riches en vitamines et minéraux, qui aident à grandir en santé[2].*
— *On peut faire des pousses même en hiver (mais à l'intérieur).*
— *Certaines pousses peuvent être prêtes en moins d'une semaine.*
— *On peut faire des pousses de Bambou[3] !*
— *Faire pousser soi-même ses fruits et légumes est une bonne façon d'avoir des produits frais à faible budget.*

L'ALIMENTATION LOCALE

Consiste à manger des aliments cultivés près de chez nous, environ 100 à 250 km de la maison (pour aider les jeunes à se situer, indique une ville qui se trouve environ à cette distance d'où vous êtes). Une personne qui privilégie l'alimentation locale est nommée un locavore.

Les avantages de l'alimentation locale sont :

— *Diminution de la production de gaz à effet de serre (car moins de transport)*
— *Aliments plus frais, et souvent plus savoureux (plusieurs fruits et légumes sont cueillis avant d'être murs et terminent de mûrir pendant le transport, privés de soleil)*
— *Favoriser l'économie locale. C'est en achetant leurs produits que l'on permet aux producteurs de vivrent de leurs récoltes.*

L'ALIMENTATION LOCALE À L'ANNÉE

Des techniques pour manger local à l'année sont:

— *À l'épicerie, choisir les aliments cultivés dans notre province.*
— *Aller dans des marchés publics ou des marchés de proximité pour acheter directement du producteur.*
— *Cueillir soi-même ses pommes, ses fraises, ses courges et ses autres produits.*
— *Faire des conserves ou congeler des aliments pour avoir des produits locaux toute l'année (ex : congeler de la purée de citrouille pour faire des muffins, faire de la sauce à spaghetti avec des tomates de saison, faire des conserves avec des carottes ou des haricots).*

1. MAPAQ. 2017, 2. Monnier, 2006, 3. Organic Facts. 2017

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

J'AI LE POUSSE VERT

FICHE POUR L'ANIMATEUR

Voici quelques variétés de graines à faire germer sur terreau. Sélectionner les graines selon le groupe d'âge (ex. variétés sucrées pour les plus petits, piquantes pour les plus grands) ou la durée du séjour. Semer 10 à 12 graines au pouce carré pour les petites graines (choux, roquette, etc.) et 6 à 8 graines au pouce carré pour les grosses graines (tournesol, pois, etc.).

Niveau de difficulté ● Moyen à difficile ● Moyen ● Facile

VARIÉTÉS	TREMPAGE	CROISSANCE	CARACTÉRISTIQUES	ASTUCES
Basilic ●	**15 min**	***Étape 1*** *– Germination : 4-5 jours* ***Étape 2*** *– Pousse : 14-21 jours*	*Très aromatique, agréable et appréciée des enfants.*	*Plante de climat chaud*
Bette-à-carde ●	**6-8 h**	***Étape 1*** *– Germination : 4-6 jours* ***Étape 2*** *– Pousse : 12-18 jours*	*Jolie couleur pourpre, goût sucré qui plait aux petits.*	*Sensible aux pourritures ; attention tégument colle aux cotylédons !*
Betterave ●	**8-12 h**	***Étape 1*** *– Germination : 4-6 jours* ***Étape 1*** *– Pousse : 12-18 jours*	*Jolie couleur pourpre, goût sucré qui plait aux petits.*	*Sensible aux pourritures ; attention tégument colle aux cotylédons* !
Brocoli ●	**6 h**	***Étape 1*** *– Germination : 3-4 jours* ***Étape 1*** *– Pousse : 5-7 jours*	*Petite pousse, odeur et goût typique du brocoli, à privilégier pour les plus grands.*	*Sensible aux pourritures ; attention tégument colle aux cotylédons* !
Maïs ●	**6-8 h**	***Étape 1*** *– Germination : 4-6 jours* ***Étape 1*** *– Pousse : 12-18 jours*	*Pousse sucrée et appréciée des petits.*	
Moutarde ●	**1-2 h**	***Étape 1*** *– Germination : 3-4 jours* ***Étape 1*** *– Pousse : 6-10 jours*	*Pousse piquante.*	*À privilégier pour les plus grands.*
Pois vert ●	**6-8 h**	***Étape 1*** *– Germination : 3-5 jours* ***Étape 1*** *– Pousse : 5-7 jours*	*Pousse sucrée et appréciée des petits, graines faciles à manipuler.*	*Les pousses sont plus sucrées par temps frais.*
Radis ●	**5-6 h**	***Étape 1*** *– Germination : 3-4 jours* ***Étape 1*** *– Pousse : 6-8 jours*	*Pousse piquante à croissance rapide.*	*À privilégier pour les plus grands.*
Roquette ●	**Pas de trempage**	***Étape 1*** *– Germination : 2-3 jours* ***Étape 1*** *– Pousse : 5-7 jours*	*Pousse piquante, à privilégier pour les plus grands.*	*À privilégier pour les plus grands.*
Tournesol *(graine avec écale)* ●	**4-8h**	***Étape 1*** *– Germination : 2-3 jours* ***Étape 1*** *– Pousse : 5-7 jours*	*Pousse très appréciée des petits, graines faciles à manipuler.*	*À récolter lorsque les cotylédons sont bien formés.*
Luzerne ●	**5-12 h**	***Étape 1*** *– Germination : 3-5 jours* ***Étape 1*** *– Pousse : 5-7 jours*	*Pousse sucrée et appréciée des petits.*	*Pousse très délicate : manipuler avec soin*

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca