

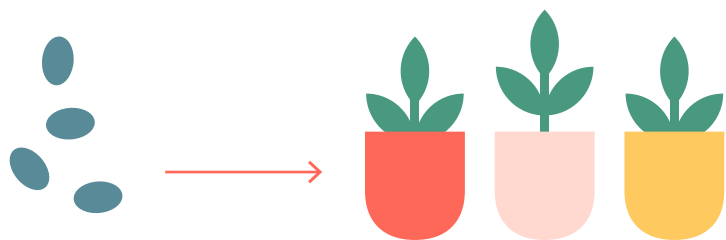
QU'EST-CE

5-6
ans

QUI



POUSSE ?



Tu veux faire découvrir l'univers des pousses à tes jeunes et tu ne sais pas par où commencer?

Avant de mettre les mains dans la terre, assure-toi que tes jeunes comprennent bien ce qu'est une pousse et d'où elle provient.

Dans cette activité, le but est de relier chaque graine à sa plante! Il s'agit d'un défi actif de devinettes.

Après cette activité, fais l'activité «**J'ai le pousse vert**» pour que les jeunes cultivent leurs propres pousses.

Pourquoi parler des pousses au camp avec les jeunes?

Les pousses sont faciles et rapides à faire pousser, vivantes, croustillantes et vitaminées.

BUT DE L'ACTIVITÉ

- Développer les connaissances de tes jeunes sur les pousses.
- Développer l'intérêt de tes jeunes sur l'origine des aliments.

MATÉRIEL

- 1 feuille **activité** par équipe (en annexe)
- Les feuilles **énigmes** (en annexe)
- Le **corrigé** (en annexe)
- Un crayon par équipe
- Une craie (si l'activité se fait sur l'asphalte) ou des cordes et des cônes (si l'activité se fait sur le gazon)

DURÉE SUGGÉRÉE

- 30 à 45 minutes

LIEU

- Intérieur ou extérieur





Préparation

TU AS BESOIN DE

- 1 feuille **activité** par équipe
- Les feuilles **énigmes**
- Le **corrigé**
(en annexe)

Aie en main une craie si l'activité a lieu sur l'asphalte ou des cordes si tu es dans un espace gazonné.

PSST!

Tu juges l'activité trop facile ou trop difficile pour ton groupe? Il y a plusieurs niveaux de difficulté, télécharge celui qui te convient!



Organisation de l'activité

Sépare ton groupe en 3 équipes et remets à chacune d'elle un crayon.

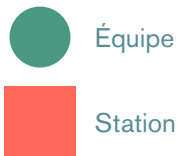


Découpe les énigmes de la feuille **Énigmes – Niveau 2** et places-en une par station.



3

Organisation de l'espace



Libre à toi
de placer tes
stations et ta
zone de départ
comme tu le veux!

4

Introduction de l'activité

Rassemble ton
groupe en cercle.

Pose les questions
suivantes à tes jeunes
pour animer la discussion :

- Est-ce que tu connais les pousses?
- Est-ce que tu en as déjà goûté?
- Est-ce que tu penses que c'est facile à faire pousser?
- À ton avis, est-ce que c'est possible d'en faire pousser l'hiver?

Coup de
pousses!

Le savais-tu?

QUELS SONT LES AVANTAGES DE CULTIVER DES POUSSES POUR LA PLANÈTE?

Ce sont des « aliments qui viennent d'ici », donc moins de transport = moins de pollution!

En plus, comme ça prend du temps et des efforts pour les cultiver, on ne voudra pas les jeter! L'anti-gaspillage est un autre bon argument pour la santé de notre planète.

SAVAIS-TU QUE...

Les astronautes mangent des pousses dans l'espace? Comme elles sont petites et vitaminées, elles sont bien pratiques pour agrémenter un repas à la station spatiale!

C'EST QUOI, UNE POUSSE?

Les pousses sont de jeunes plantes comestibles, qui proviennent de graines qu'on laisse se développer: c'est de la verdure à te mettre sous la dent!

EST-CE QUE JE PEUX UTILISER N'IMPORTE QUELLE GRAINE?

Non! Il faut utiliser une graine spéciale pour la germination. Tu peux t'en procurer dans certaines épiceries ou dans des marchés locaux. Les graines pour potager ne sont pas recommandées (elles moisissent facilement).

QUAND LA POUSSE EST-ELLE PRÊTE À RÉCOLTER?

Lorsqu'on voit apparaître les cotylédons sur la tige, et avant l'apparition des vraies feuilles.

COMMENT ÇA POUSSE?

La graine doit être placée dans la terre. En y ajoutant un peu d'eau, la graine va s'ouvrir (germer) et une tige va sortir de terre.

COMMENT LES RÉCOLTER?

Tu peux couper la tige délicatement à la base, près de la terre, avec des ciseaux. Attention de ne pas arracher les pousses! Rince la tige et les feuilles avant de les manger.

D'OÙ ÇA VIENT?

La pousse vient de la graine germée, qui s'ouvre pour donner un cotylédon et une petite tige comestible qui sortent de la terre.

(Le cotylédon, c'est la première structure qui émerge à partir d'une graine et qui ressemble à une petite feuille)



PSST!

La terre doit être exposée à une source de lumière si tu veux que la graine pousse.

Rappelle-toi la formule magique :
Terre + eau + lumière.

COMMENT ON LES MANGE?

Seules, en salade, dans un sandwich, dans une soupe, pour décorer ton plat préféré... toutes les options sont bonnes!



Déroulement de l'activité

Distribue à chaque équipe une feuille **activité niveau 2**, que les jeunes laissent au point de départ.

À ton signal, chaque équipe se déplace vers une station.

À chaque station, les jeunes doivent tenter de résoudre l'**énigme** qui leur permet de relier la graine à sa plante sur la feuille d'activité.

Les équipes doivent visiter chacune des stations.

Pour aller d'une station à l'autre, les équipes doivent se déplacer en suivant les formes des feuilles de la façon suivante :

- 1^{er} déplacement : Sauter sur un pied
- 2^e déplacement : Gambader
- 3^e déplacement : Ramper
- 4^e déplacement : Courir à reculons
- 5^e déplacement : Sauter les deux pieds collés

Lorsqu'une équipe termine l'ensemble des associations, elle doit se rendre le plus rapidement possible dans la zone d'arrivée. Les joueurs doivent attendre que toutes les équipes aient terminé en se tenant en équilibre sur une jambe.

L'activité est terminée lorsque les 3 équipes ont fini.



VARIANTES

Petit espace ou espace intérieur

L'activité peut se faire dans tous les environnements, même si tu as un moins grand espace de déplacement.

Espace extérieur

Profites-en pour faire l'activité sous forme de chasse au trésor. Cache les stations derrière des arbres, par exemple.

Grand espace

Varie les types de déplacements de tes jeunes pour se rendre aux stations. Demande-leur par exemple de se déplacer comme un serpent ou comme un cheval.

Équipe

Fais de plus petites équipes. La mémorisation est plus difficile à deux qu'à cinq joueurs.

Niveau de difficulté

Tes jeunes ont une mémoire d'éléphant? Laisse les groupes faire le tour de toutes les stations avant de revenir à la zone de départ pour noter leurs réponses.

6

Retour sur l'activité

Prends le **corrigé** (en annexe).

→ Demande aux équipes de donner leurs réponses, et corrige-les au besoin.

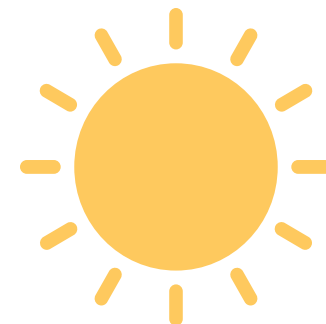
Fais interagir les jeunes et pose-leur quelques questions sur l'activité.



SUGGESTIONS DE QUESTIONS À POSER AUX JEUNES

- De quelle couleur est la graine associée à la pousse de brocoli?
- Penses-tu que la pousse de radis goûte le radis? Aimerais-tu y goûter?
- Parmi les pousses que tu as découvertes dans l'activité, laquelle aimerais-tu cultiver au camp et à la maison?

Connais-tu la danse de la pousse?



Essaie-la avec
tes jeunes!

Il était une fois une petite
graine dans la terre.

Le jeune se place en petite boule.

Il se met à pleuvoir.

Le jeune se met à bouger légèrement
en restant en petite boule.

Tout à coup, la graine
commence à germer
et à sortir de la terre.

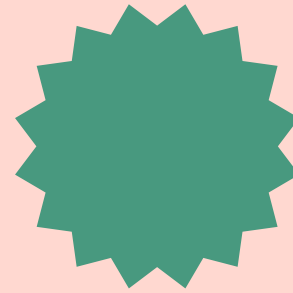
Le jeune peut développer les
bras et lever la tête.

Le soleil brille fort, la petite graine
grandit et devient une pousse.

Le jeune se lève tranquillement.

Elle devient une belle plante.

L'enfant s'étire et prend une position originale.



Mets les pousses à l'honneur dans ta programmation en visitant le Portail Tremplin Santé à la section Boutique!

Jardine avec tes jeunes et
poursuis la découverte des
pousses avec l'activité **J'ai le
pousse vert.**

Explore les pousses avec tes
jeunes, apprends à utiliser
les cinq sens avec l'activité
Expert dégustateur.

Cuisine les pousses avec tes
jeunes. Aucune idée de la
manière de t'y prendre? Consulte
le guide **Quelle est ta recette?**



GRAINES



POUSSES



Radis



Pois



Tournesol

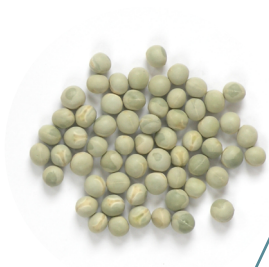


Luzerne



Brocoli

GRAINES



POUSSES



Radis



Pois



Tournesol



Luzerne



Brocoli

DEVINETTE

01

Tournesol



DEVINETTE

02

Luzerne





