

QU'EST-CE

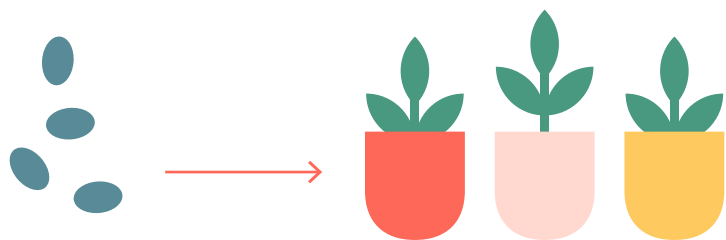
7-8  
ans

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.

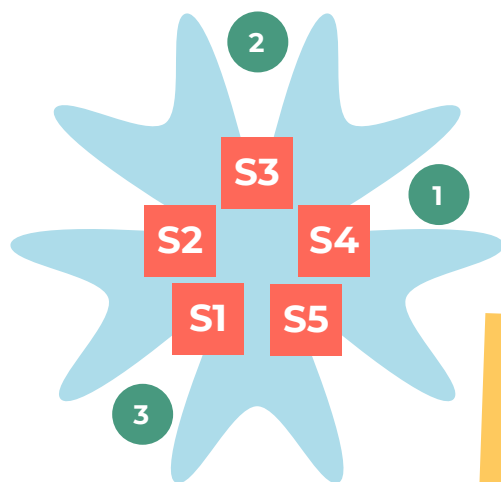




●3

## Organisation de l'espace

Si l'activité se fait sur l'asphalte, dessine 5 feuilles avec une craie. Si l'activité se fait sur le gazon, tu peux utiliser des cordes ou des cônes pour marquer le terrain.



Équipe



Station

Tu peux aussi utiliser ta créativité pour dessiner la forme avec ce que tu as de disponible comme matériel dans ton camp!

●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.

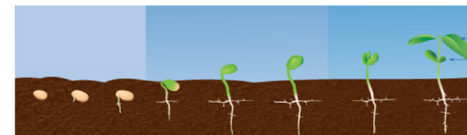
### COMMENT LES RÉCOLTER?

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<sup>er</sup> déplacement : Sauter sur un pied
- 2<sup>e</sup> déplacement : Gambader
- 3<sup>e</sup> déplacement : Ramper
- 4<sup>e</sup> déplacement : Courir à reculons
- 5<sup>e</sup> 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

Trace une plus petite feuille pour diminuer les déplacements de tes jeunes.

### Grand espace

Profites-en pour faire l'activité sous forme de chasse au trésor. Par exemple, cache les stations derrière des arbres, ou imprime et cache les noms des graines. Les enfants auront à les retrouver et à les rapporter aux bonnes stations.

### Animation

Demande à 5 jeunes de ton groupe d'animer une station chacun. Ils peuvent se déguiser et lire l'énigme aux autres jeunes qui passent à leur station.



## 6

# Retour sur l'activité

Prends le **corrigé** (en annexe).

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

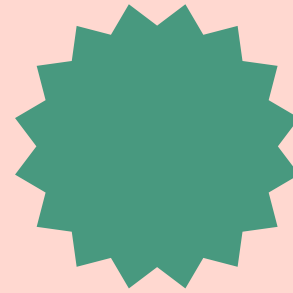
Fais interagir les jeunes et pose-leur quelques questions sur l'activité.



### SUGGESTIONS DE QUESTIONS À POSER AUX JEUNES

- Serais-tu capable maintenant d'associer une graine à la bonne pousse?
- Serais-tu capable d'identifier une pousse si tu la trouvais dans ton assiette?
- Serais-tu capable de reconnaître les graines et de les associer aux bonnes plantes?
- Parmi les pousses que tu as découvertes dans l'activité, laquelle aimerais-tu faire pousser à la maison ou au camp? Laquelle aimerais-tu goûter?
- Quels sont, d'après toi, les avantages à cultiver des pousses chez toi?





## 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?**





## ÉNIGME

01

Sais-tu reconnaître les graines de brocoli?

On dirait un rassemblement de fourmis.



## ÉNIGME

02

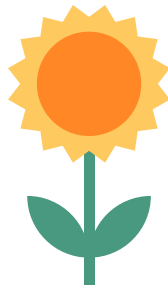
Les pousses de radis sont les mieux coiffées.



## ÉNIGME

03

La graine de tournesol ressemble à une mouffette.



## ÉNIGME

04

Les pousses de pois ont quelque chose de différent des autres pousses.



## ÉNIGME

05

Les graines de luzerne sont un peu plus grosses que le sable.





## GRAINES



Radis



Pois



Tournesol



Brocoli

## POUSSES



Luzerne





## GRAINES



Radis



Pois

## POUSSES



Tournesol



Luzerne



Brocoli