

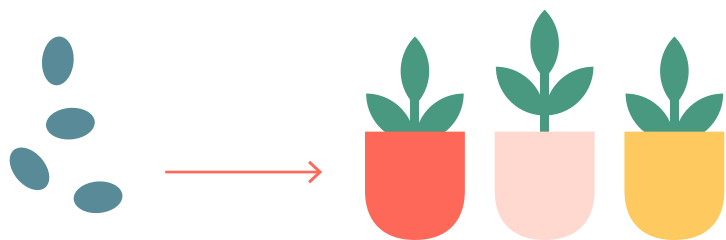
QU'EST-CE

13 ans
+

QUI



POUSSÉ ?



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

- Faire découvrir l'univers des pousses à tes jeunes.
- Développer l'intérêt de tes jeunes quant à l'origine des aliments.

MATÉRIELS

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

DURÉE SUGGÉRÉE

- 30 à 45 minutes

LIEU

- Intérieur ou extérieur



01

Préparation

TU AS BESOIN DE

- 1 feuille activité par équipe
- Les feuilles énigmes
- Le corrigé
- Les 3 feuilles de mots cachés
- Le corrigé des mots cachés (en annexe)



Découpe les 20 énigmes.

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!

02

Organisation de l'activité et de l'espace

Cache chaque énigme à un endroit différent! Plus elles seront bien cachées, plus ton activité sera longue!



Organise l'espace de l'activité comme tu le veux. Assure-toi tout simplement qu'il y a 20 cachettes, et une zone de départ.

03

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?



Le savais-tu?

QUELS SONT LES AVANTAGES DE CULTIVER DES POUSES 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.

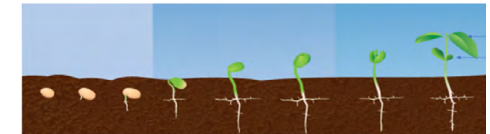
COMMENT LES RÉCOLTER?

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)



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.

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!

4

Déroulement de l'activité

Sépare ton groupe en 3 équipes. → Distribue à chaque équipe une feuille **activité niveau 3**. → Dépose les 3 feuilles de mots cachés dans la zone de départ. Assure-toi qu'il y a une bonne distance entre elles.

À l'aide des **20 énigmes, tes jeunes doivent relier l'image de la graine à l'image de la plante ainsi qu'à son nom.**

→ C'est une course contre la montre!
À ton signal, les équipes partent à la recherche des indices!
Attention : ils doivent les laisser sur place pour que toutes les équipes puissent les trouver.

→ Chaque indice aide les jeunes à relier :

- l'image d'une graine à l'image d'une pousse ou
- l'image de la pousse au nom de la plante ou
- l'image de la graine au nom de la plante

→ Quand toutes les indices sont reliés, les équipes doivent revenir le plus rapidement possible à la zone de départ et deviner le mot caché. La première équipe qui crie le mot caché gagne!

→ Laisse le temps à toutes les équipes de terminer les associations et de trouver le mot caché.



VARIANTES

Niveau de difficulté

Cache bien tes indices pour augmenter le niveau de difficulté. Cache par exemple des indices très bas pour obliger tes jeunes à se pencher et des indices très haut pour les obliger à sauter ou à grimper sur quelque chose pour les lire.

Encore plus actif

Ajoute des déplacements actifs! Demande à tes jeunes d'inventer une nouvelle façon de se déplacer entre chaque indice.

5

Retour sur l'activité

Prends le **corrigé – Feuille d'activité** (en annexe).

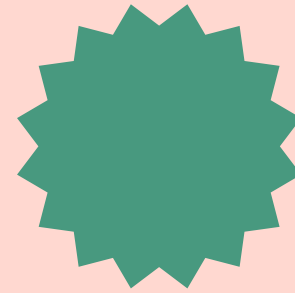
→ Demande aux équipes de donner leurs réponses, et corrige-les au besoin.

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



SUGGESTIONS DE QUESTIONS À POSER AUX JEUNES

- Que retiens-tu de l'activité?
- Serais-tu capable maintenant d'associer une graine à la bonne pousse et au bon nom?
- Serais-tu capable d'identifier une pousse si tu la trouvais dans ton assiette?
- Parmi les pousses que tu as découvertes dans l'activité, laquelle aimerais-tu faire pousser au camp ou à la maison? Laquelle aimerais-tu goûter?
- 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 toutes les saisons?
- Peux-tu nommer des avantages à faire pousser 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?**



GRAINES

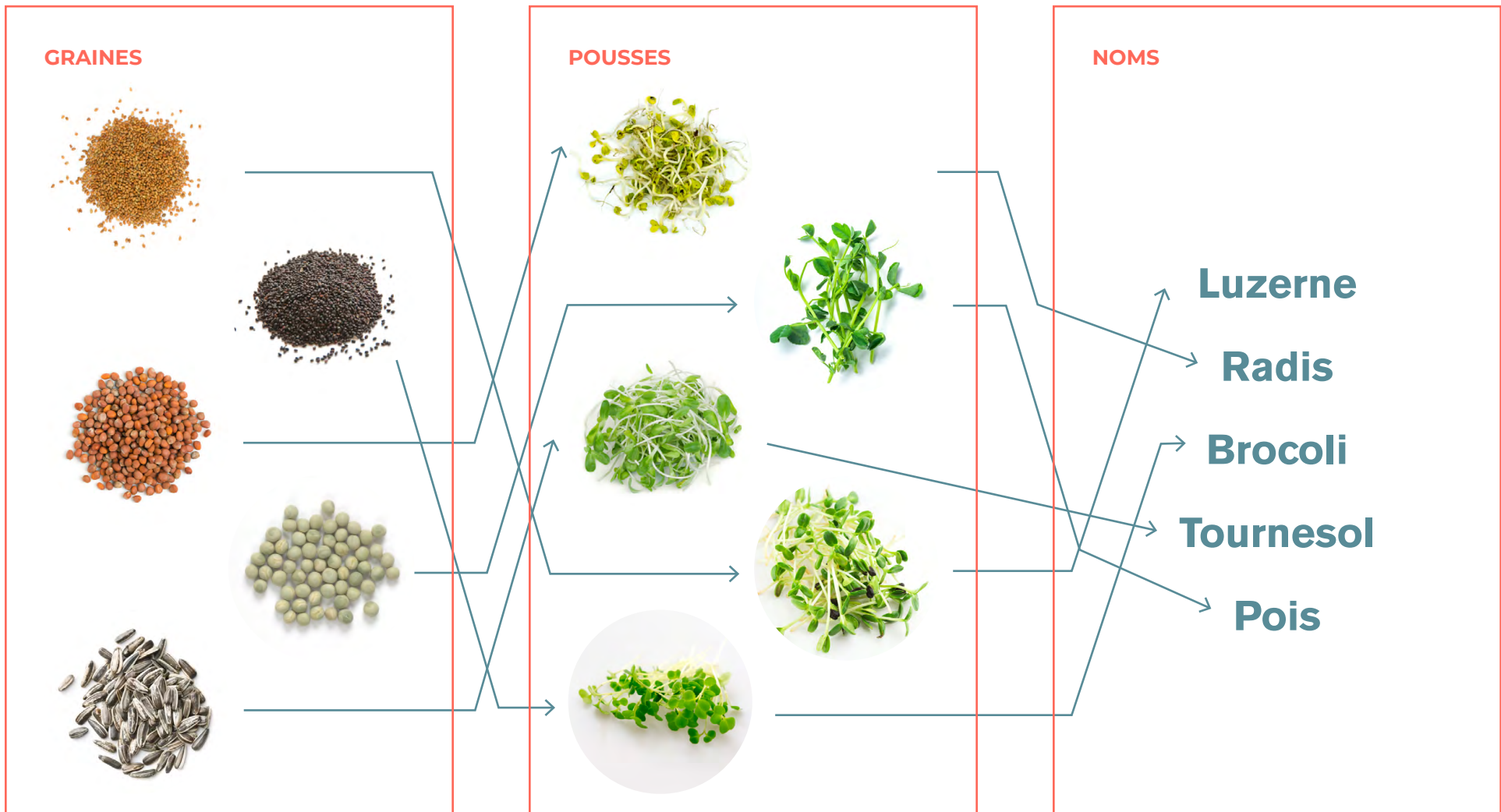


POUSSES



NOMS

Luzerne
Radis
Brocoli
Tournesol
Pois



INDICE

01

Mon nom est celui d'un légume de la famille des choux.



INDICE

02

La graine a l'apparence d'un légume, mais séché.



INDICE

03

Mon nom scientifique est *Raphanus sativus*.



INDICE

04

Ma fleur est très connue.



INDICE

05

Je suis un légume racine, je pousse dans la terre.



INDICE

06

Je suis un légume
petit et sucré.



INDICE

07

La graine est
minuscule et
assez foncée.



INDICE

08

Mon premier est la première syllabe
d'un traîneau en bois qu'on utilise
pour glisser l'hiver.

Mon deuxième est les trois premières
lettres d'un chiffre qui ne vaut rien.

Mon troisième est la dernière syllabe d'un
fruit jaune qui pousse dans les pays chauds.



INDICE

09

Mon nom dérive d'un
mot latin qui veut dire
« lampe » en référence
à l'aspect brillant
de mes graines.



INDICE

10

La graine de
cette pousse est
mangée tant par
les oiseaux que
par les humains!



INDICE

11

C'est un petit piège,
tu dois courir pour
trouver un autre indice!

INDICE

12

Je suis la 5^e graine dans ta
feuille d'activité, et j'ai pour
homonyme une force exercée
par la pesanteur. Dans l'espace,
je ne le sens pas, car je flotte!

INDICE

13

Ta feuille d'activité
commence par ma graine
et finit par ma pousse.

INDICE

14

Mon premier est un grand immeuble.

Mon second est un petit mot de
deux lettres qui est négatif.

Mon troisième est l'endroit
où tu marches.

Mon tout suit le soleil.



INDICE

15

Je suis un légume
vert que tu as sans
doute déjà mangé
cru ou cuit.



INDICE

16

MUAHAHAHAHA!!!
Je suis là tout simplement pour te faire perdre ton temps!

INDICE

17

La réponse à la devinette suivante correspond au nombre de lettres du nom de cette pousse :

Un escargot grimpe le long d'un puits de 10 mètres de profondeur. Chaque jour, il monte de 3 mètres, et la nuit, il glisse de 2 mètres. À combien de mètres sera-t-il rendu à la fin de la 5^e journée?



INDICE

18

Le chanceux qui tombe sur cet indice doit sauter 10 fois en criant « Piège, piège... mon privilège! »

INDICE

19

Mon légume a un goût piquant, la peau rose et la chair blanche



INDICE

20

Savais-tu que l'on peut aussi manger d'autres pousses?

**Entre autres :
Trèfle, betterave, chou**

INDICE 1 Brocoli

INDICE 2 Pois

INDICE 3 Radis

INDICE 4 Tournesol

INDICE 5 Radis

INDICE 6 Pois

INDICE 7 Brocoli

INDICE 8 Luzerne (Lu[luge]-
zer[zéro]- ne[banane])

INDICE 9 Luzerne

INDICE 10 Tournesol

INDICE 11 —

INDICE 12 Pois (poids)

INDICE 13 Relier la première graine
de la fiche d'activité à la
dernière pousse (tournesol)

INDICE 14 Tournesol

INDICE 15 Brocoli

INDICE 16 —

INDICE 17 7 m (Chaque jour,
l'escargot progresse de
1 m, alors il commence sa
5e journée à 4 m et à la fin
de sa journée, il est rendu
à 7 m [avant de glisser le
soir].) Donc, 7 lettres =
LUZERNE

INDICE 18 —

INDICE 19 Radis

INDICE 20 —

MOTS CACHÉS

Niveau
03

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| c | a | s | s | i | s | z | n |
| p | i | s | t | a | c | h | e |
| p | l | i | m | e | e | n | l |
| i | o | l | r | s | v | e | l |
| k | r | i | i | l | i | f | e |
| a | z | a | r | u | l | l | r |
| k | r | e | e | e | o | e | i |
| f | b | a | n | a | n | e | a |

PISTACHE
LIME
CASSIS
POIRE
FRAISE
OLIVE
NÈFLE
AIRELLE
BANANE
KAKI
AIL
RIZ

RÉPONSE _____

1 / 3



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| b | i | w | i | k | a | p |
| l | e | i | m | o | b | c |
| e | l | u | l | n | r | a |
| e | r | i | o | p | i | s |
| e | v | i | m | i | c | s |
| e | x | o | s | e | o | i |
| e | h | c | e | p | t | s |

CASSIS
KIWI
MÛRE
MIEL
BLÉ
OLIVE
POIRE
NOIX
ABRICOT
PÊCHE
LIME

RÉPONSE _____

2 / 3

MOTS CACHÉS

Niveau
03

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| t | n | e | f | l | e | p | p |
| o | p | o | x | i | o | n | a |
| c | o | s | r | m | d | k | s |
| i | i | z | m | t | a | a | t |
| r | r | e | i | k | i | r | e |
| e | e | s | i | r | e | c | q |
| a | e | s | i | a | r | f | u |
| i | s | e | u | g | i | f | e |

KAKI
ABRICOT
POIRE
FRAISE
FIGUES
NOIX
NÈFLE
PASTÈQUE
POMME
CERISE
RIZ
CITRON

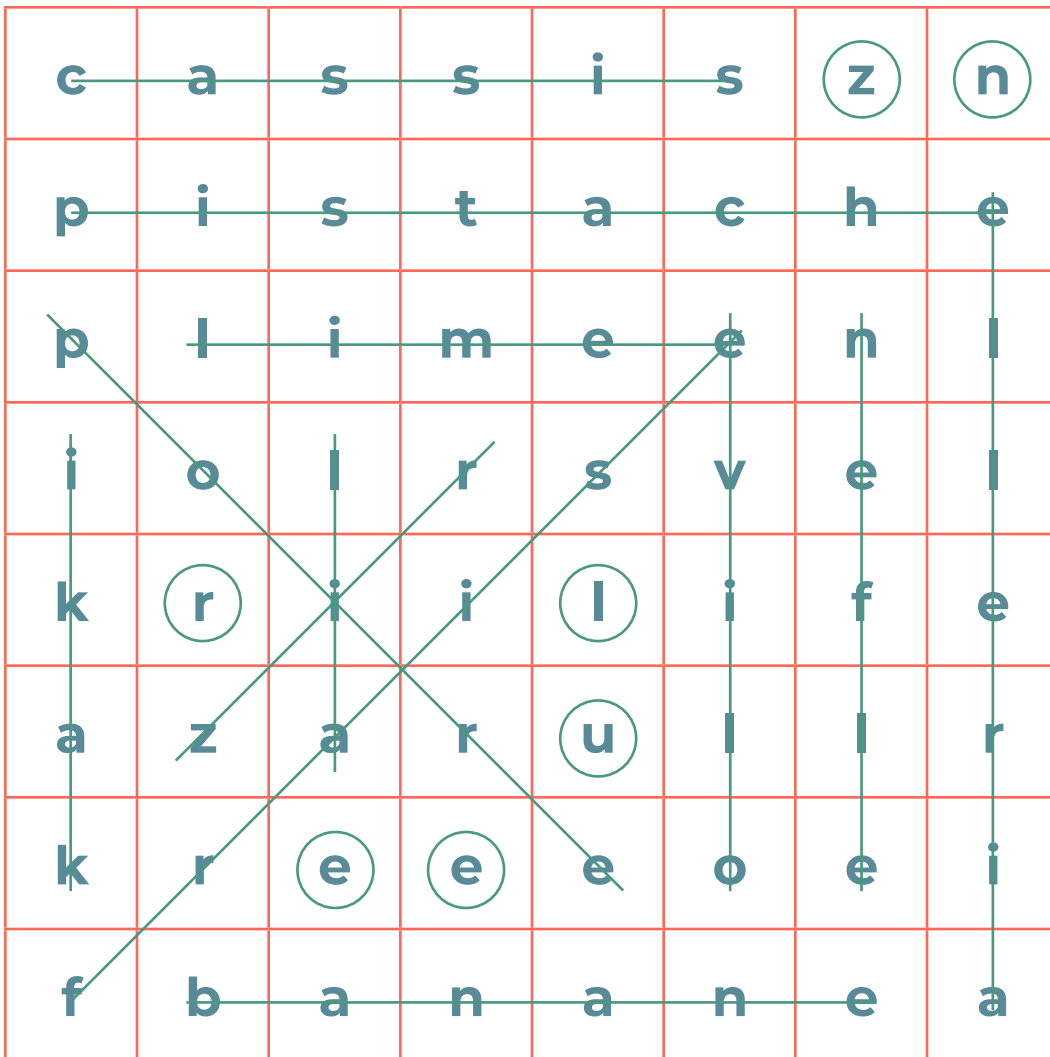
RÉPONSE _____

3 / 3

MOTS CACHÉS

CORRIGÉ

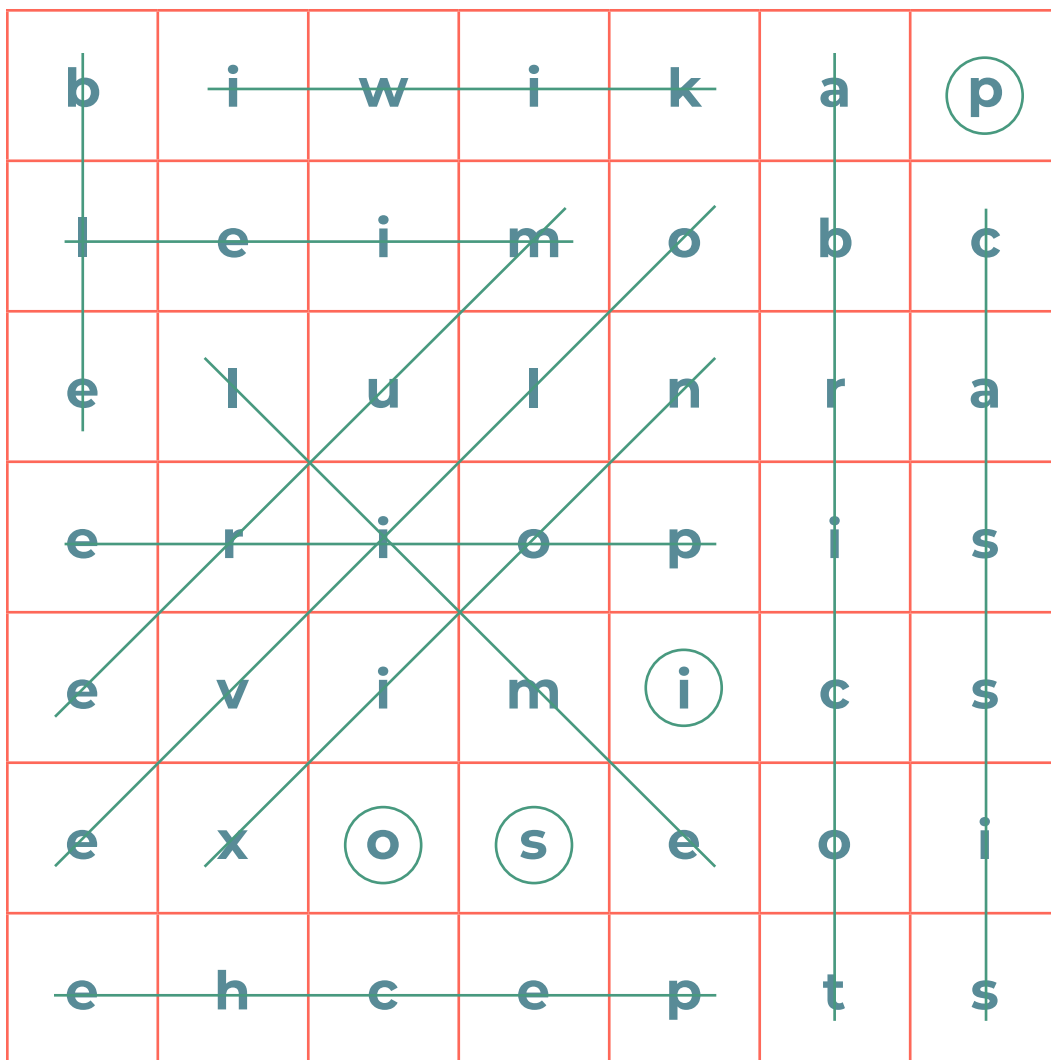
Niveau
03



PISTACHE
LIME
CASSIS
POIRE
FRAISE
OLIVE
NÈFLE
AIRELLE
BANANE
KAKI
AIL
RIZ

RÉPONSE luzerne

1 / 3



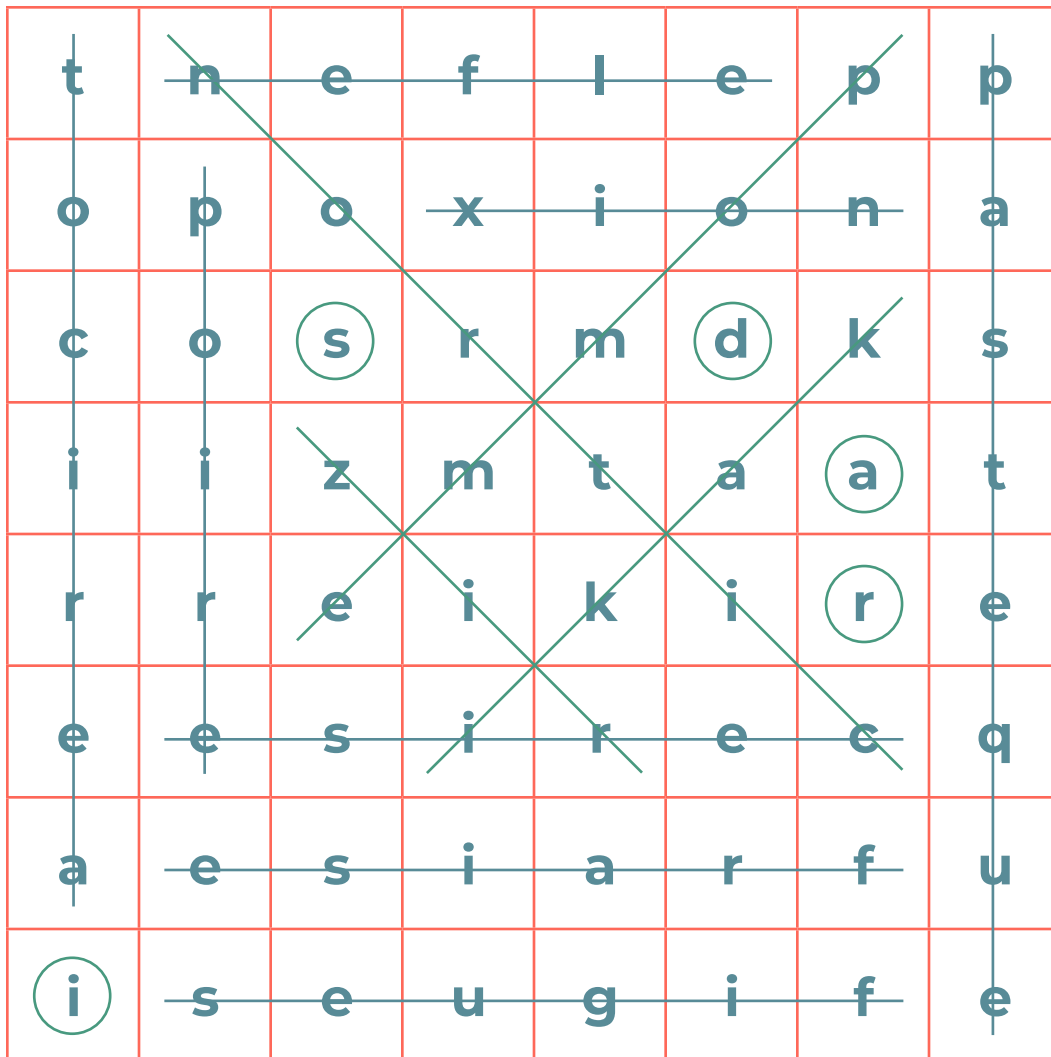
CASSIS
KIWI
MÛRE
MIEL
BLÉ
OLIVE
POIRE
NOIX
ABRICOT
PÊCHE
LIME

RÉPONSE pois

MOTS CACHÉS

CORRIGÉ

Niveau
03



KAKI
ABRICOT
POIRE
FRAISE
FIGUES
NOIX
NÈFLE
PASTÈQUE
POMME
CERISE
RIZ
CITRON

RÉPONSE radis

3 / 3