

Rêve d'éléphant,  
Bout'chou avec  
les Incroyables Comestibles  
et le super lutin  
proposent aux enfants  
de rejoindre  
**les semeurs volontaires**



les semeurs volontaires

Nourriture à partager

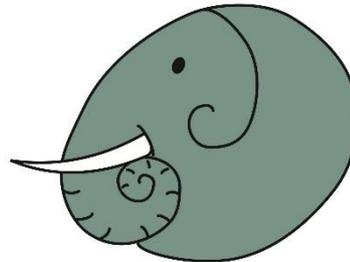
servez-vous librement, c'est gratuit !



## Nous nous présentons...

Moi, c'est Bout'chou !  
Je m'engage à apprendre et à agir  
pour devenir un jardinier urbain solidaire.

Moi, je suis « super lutin » qui sait  
comment faire pousser de bons légumes,  
j'adore faire ça et l'enseigner aux enfants !



Nous, c'est la junior association  
« Rêve d'éléphant », animée par  
Timéo et Lou. Nous adorons cultiver  
nos fruits et légumes autour de la  
maison et montrer aux autres  
enfants comment le faire.

# Le programme participatif « les semeurs volontaires »

est un jeu pédagogique en réseau  
animé par des enfants pour des enfants.

Il permet d'apprendre la permaculture urbaine pour produire de la nourriture  
« à tous les étages », rue par rue, quartier par quartier, commune par commune.

## Le but

Permettre aux enfants, avec l'aide de leurs parents, de devenir des **jardiniers urbains créatifs**, capables de cultiver de la nourriture depuis leur lieu d'habitation, et de transmettre les photos de leurs réalisations aux autres enfants pour partager les expériences.



## Le sens

Viser à devenir **créateur d'autonomie alimentaire**, de la graine à l'assiette, et à l'enseigner aux autres, petits et grands, dans une démarche participative joyeuse et simple à réaliser dans le respect des règles de sécurité.



Là, c'est moi,  
Super Lutin qui  
vais vous enseigner  
comment faire !

## Les étapes à suivre par Bout'chou

Prends un cahier pour  
noter tes travaux et les  
connaissances acquises



1 – Communiquer sur le réseau Facebook son expérience chemin faisant, acquérir des pratiques et connaissances pour produire des plantes comestibles à partir de son lieu d'habitation.

2 – Identifier son environnement  
3 – Rassembler son matériel  
4 – Lancer les cultures  
5 – Accompagner ses plantes  
6 – Fabriquer son lombricomposteur  
7 – Apprendre à cuisiner sa nourriture



## Mode opératoire du jeu participatif le principe est simple : faire de l'information une ressource accessible à tous et alimentée par chacun

**Partagez** votre expérience en prenant des photos de ce que vous avez accompli, en expliquant aussi comment vous avez fait, en montrant vos découvertes, trucs et astuces.

Vous pouvez aussi **poser des questions** quand vous en avez besoin, Rêve d'éléphant vous répondra. L'expérience acquise vous permet de devenir aussi **enseignant** pour transmettre aux autres, petits ou grands, ceux qui ont un cœur d'enfant.

Un site internet est fait pour ça :

[autonomiealimentaire.info](http://autonomiealimentaire.info)

➔ [les semeurs volontaires](http://lessemeursvolontaires)

Acquisition : comprendre les échanges

Observe en quoi la communication interactive est la base du bien commun.

Recherche la définition de « bien commun » et inscris la dans ton cahier.

# Les semeurs volontaires



Inscrire le nom de sa commune dans le cadre rouge



## Action 1 – Le démarrage de la communication

- Imprimer la mascotte **Bout'chou**
- Ecrire le nom de sa commune
- Coller le visuel sur un carton fin et le faire tenir sur un bâtonnet à planter dans la terre
- Mettre en scène la mascotte sur l'action de jardinage
- Prendre la photo et la partager sur le groupe Facebook : [Les semeurs volontaires](#).
- Rédiger quelques lignes explicatives pour expliquer votre action aux autres enfants en commentaires de la photo pour partager vos idées et votre créativité.

Acquisition : apprendre à bien cadrer une photo et à rédiger ses commentaires ou ses questions



Hey, pas d'affolement, c'est simple !



## Action 2 – Identifier son environnement

- **Repérer son habitation** et son environnement sur [Géoportail](#) : faire une capture d'écran, ou prendre en photo.
- **Repérer les points cardinaux** : indiquer le nord, le sud, l'est et l'ouest pour dessiner la course du soleil : le matin, à midi et le soir.
- **Repérer son climat** sur [climate-data.org](#) : la direction et force des vents, les températures, la pluie, et en faire un tableau (*voir l'exemple*)

### Exemple

#### PRÉVISIONS MÉTÉO À 14 JOURS LIMOGES

| Jours Suivants | Météo            | Max (°C) | Min (°C) | Risque de pluie | Vit. du vent | Précipitations (mm) | Humidité |
|----------------|------------------|----------|----------|-----------------|--------------|---------------------|----------|
| 21. Mars       | Nuages brisés    | 19 °C    | 5 °C     | 20 %            | 5 km/h       | 0mm                 | 71%      |
| 22. Mars       | Nuages brisés    | 17 °C    | 9 °C     | 65 %            | 4 km/h       | 2mm                 | 79%      |
| 23. Mars       | Nuages dispersés | 17 °C    | 6 °C     | 20 %            | 5 km/h       | 0mm                 | 77%      |
| 24. Mars       | Nuages brisés    | 12 °C    | 2 °C     | 15 %            | 5 km/h       | 0mm                 | 79%      |
| 25. Mars       | Quelques nuages  | 11 °C    | -3 °C    | 0 %             | 9 km/h       | 0mm                 | 58%      |
| 26. Mars       | Nuages brisés    | 9 °C     | -2 °C    | 0 %             | 9 km/h       | 0mm                 | 72%      |
| 27. Mars       | Quelques nuages  | 11 °C    | -2 °C    | 0 %             | 9 km/h       | 0mm                 | 77%      |

**Acquisitions** : Dessine sur ton cahier de manière sommaire ton lieu d'habitation et mesure les pièces, terrasses ou balcons. Apprécie **la surface** sur laquelle tu pourras jardiner, et noter sur ton plan **la course du soleil**. Tu peux aussi imprimer ta capture d'écran du [Géoportail](#) et porter sur ton plan une légende avec toutes les informations importantes de **lecture du paysage**. Le [site climate-data.org](#) pour sa part, t'aidera à préparer ton aventure.

Tu devras chercher **la levée de dormance d'une graine** pour savoir à quelle saison elle pousse et ainsi **faire ton planning** des différents légumes au jardin en fonction des mois et de la chaleur de la saison : jardin d'automne, d'hiver, de printemps et d'été. Le temps que tu as à consacrer à cette activité, te donnera **la grandeur du projet** que tu peux gérer. Si c'est trop grand, tu vas te fatiguer et te décourager, ou tu trouveras des solutions. L'important est de t'adapter à toutes les situations.

## Action 3 – Rassembler le matériel



Acquisition : calcul d'un volume

Calcule le volume d'un bac pour cultiver, en cm<sup>3</sup> et en m<sup>3</sup>.

- **Trouver des récipients** : pour faire des semis : bouteilles en carton découpées, rouleaux papier toilette, boîtes d'œufs... pour planter : bacs en bois, caisse, vieille valise... pour ramasser : les matériaux nécessaires aux cultures : des sacs
- **Avoir un petit outillage** : fourchette, couteau, cuillère à soupe, ciseaux, cahier, de quoi arroser, passoire...
- **Apprécier le volume** de matériaux nécessaire pour remplir les récipients et les bacs
- **Préparer son matériel** pour le lombricomposteur.



## Action 4 – Lancer les cultures



- Préparer le substrat pour planter
- Récupérer de la terre des vieux pots ou dehors
- Ramasser des feuilles mortes, du bois mort, des coupes d'herbes, du carton marron
- Tamiser la terre avec la passoire : la plus fine sert pour planter les graines, la plus grossière pour faire le substrat avec les déchets organiques trouvés dehors.
- Préparer ses graines : les récupérer dans les légumes du magasin bio en cas de crise, sinon aller à la grainothèque de la médiathèque communale si possible, chez vos voisins, ou les commander en bio auprès de l'association « potage-et-gourmands »

<https://potage-et-gourmands.fr/>



Acquisition : vocabulaire

Cherche la définition de « substrat », de « déchets organiques » et de semences.



## Action 5 – Accompagner ses plantations

- Apprendre le cycle de la plante.
- Observer la croissance des plantes et suivre leur évolution chaque jour.
- Savoir préparer un insecticide universel avec du savon noir ou savon de Marseille râpé (30g /l).
- Savoir préparer un engrais fertilisant : cueillir 6 à 7 plantes sauvages, les mettre dans une bouteille d'eau pendant 7j, et arroser à 20%.

### Acquisition : pourcentage, pesée, planification

- Apprendre à calculer un pourcentage pour bien doser l'eau d'arrosage et des biostimulants.
- Savoir peser en grammes le savon râpé ou le savon noir liquide et préparer un pourcentage.  
Exemple : 10% de 1 litre = 10 cl
- Faire le planning de l'évolution de sa plante par semaine en faisant le dessin ou les photos des étapes de croissance.
- Retrouver le nom des plantes récoltées et faire un herbier.

**Et voilà mes premières plantations sur ma terrasse !**





*Ne vous en faites pas je vous apprendrai étape par étape*



## Action 6 – faire son lombricomposteur

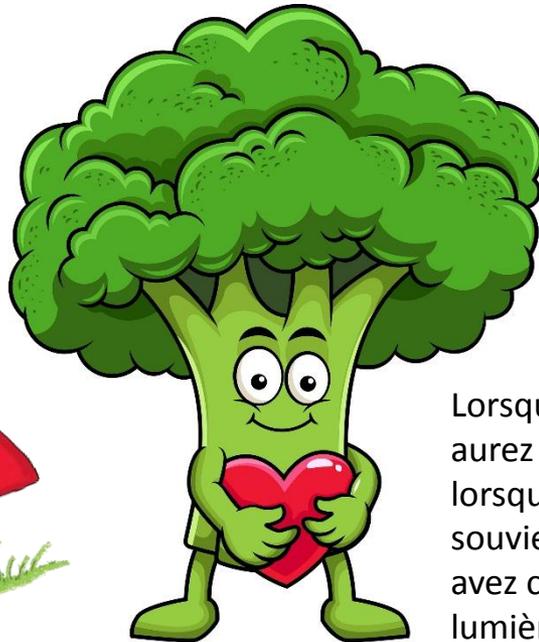
- 1 – Trier et composter les déchets
- 2 – Aller ramasser des vers dans la terre sous les buissons, dans les bois, sinon commander-les
- 3 – Mettre les vers pour démarrer son lombricomposteur
- 4 – Suivre la naissance des bébés vers de terre  
Et... n'oubliez pas de raconter tout ce que vous avez découvert et appris
- 5 – lorsque le compost est prêt le mettre sur vos cultures



Acquisition : savoir trier ses déchets et les composter

Apprendre le phénomène de décomposition et le travail des vers de terre (se reporter aux documents qui suivront).

Qui jardine et cuisine est un  
« roi » dans ce monde !



## Action 7 – apprendre à cuisiner

Lorsque vous apprenez à cultiver des plantes comestibles, vous aurez créé une relation avec elles, et vous y porterez votre attention lorsqu'elles seront dans votre assiette pour vous nourrir. Vous vous souviendrez qu'elles ont mis du temps à pousser, puis que vous les avez cuisinées, qu'elles ont reçu vos soins, et aussi la chaleur et la lumière du soleil, l'aide d'autres plantes pour les fertiliser, de l'eau pour les aider à grandir. Tout cela doit être respecté.

Les légumes cultivés par ses mains et à côté de chez soi, gardent leur force et leurs vitamines pour vous accompagner dans vos besoins et votre santé.

Apprendre à cuisiner c'est continuer son apprentissage pour grandir et prendre soin des autres.

Votre santé et celle de vos parents passe avant tout par une bonne alimentation. Se maintenir en bonne santé est une clef qui se cache dans la terre !

### Acquisition : apprendre les apports nutritifs des plantes.

Cherchez ce qu'apporte chaque type de légumes : **feuille, racine, fruits, fleur**. Faire un tableau et essayer de découvrir **les besoins du corps** pour se maintenir en **bonne santé**, par exemple quelles **vitamines te sont nécessaires**. Choisis un légume et cherche tous ses **nutriments**.

Rejoins-nous vite, où que tu sois !

Les semeurs volontaires

Nourriture à partager

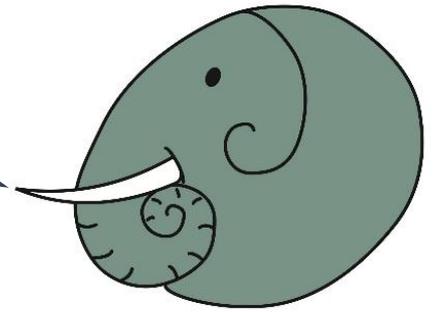
Servez-vous librement, c'est gratuit !  
les incroyables comestibles • [autonomiealimentaire.info](http://autonomiealimentaire.info)



Inscris-toi  
ici



À bientôt avec  
Timéo et Lou

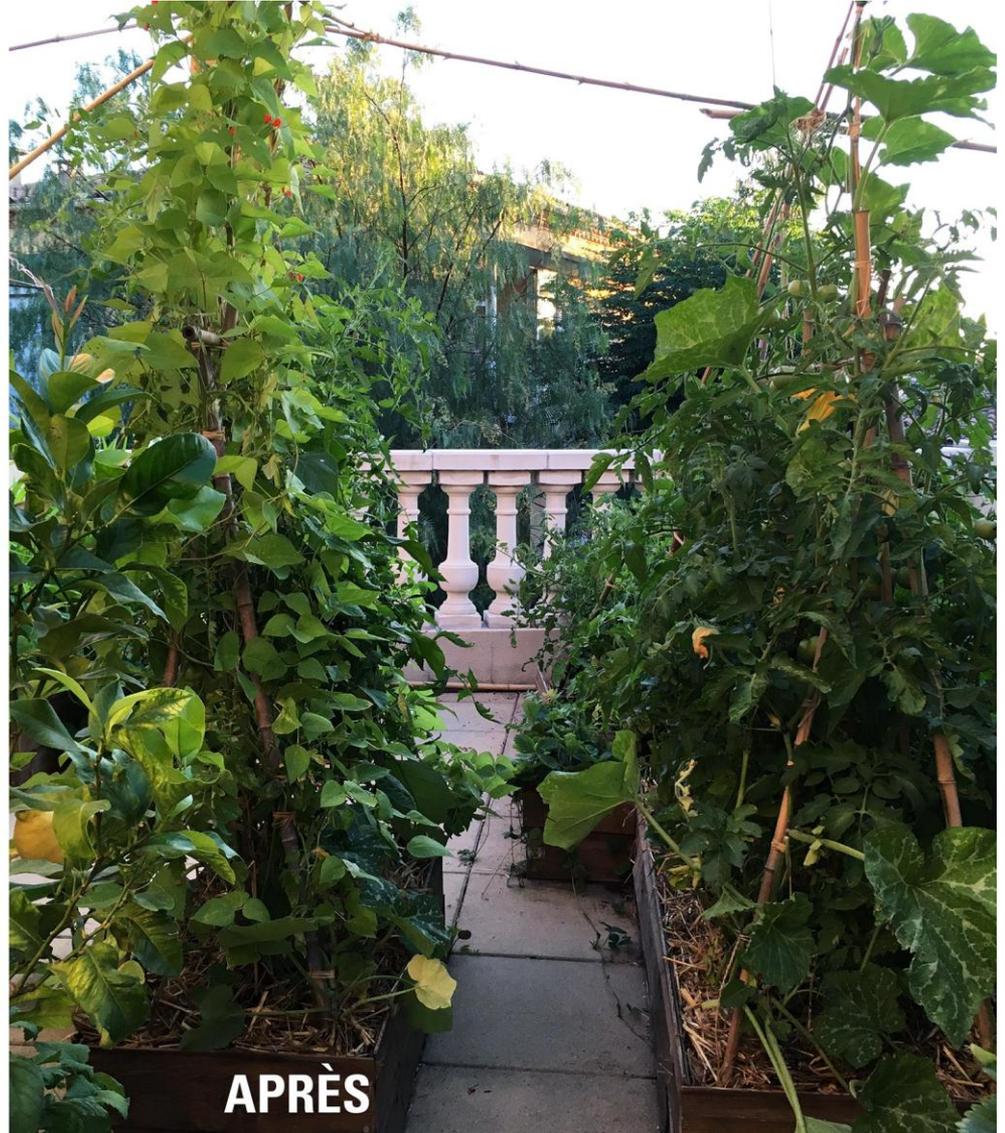


<https://www.facebook.com/groups/3569843609752356/>

[autonomiealimentaire.info](http://autonomiealimentaire.info)



**AVANT**



**APRÈS**



Incroyable ! Tout  
est comestible ici !



*Tutoriel réalisé par Sabine Becker, François Rouillay, avec l'aide de Timéo et Lou, et de Fabien Tournan, le 24 mars 2020*

[autonomiealimentaire.info](http://autonomiealimentaire.info)