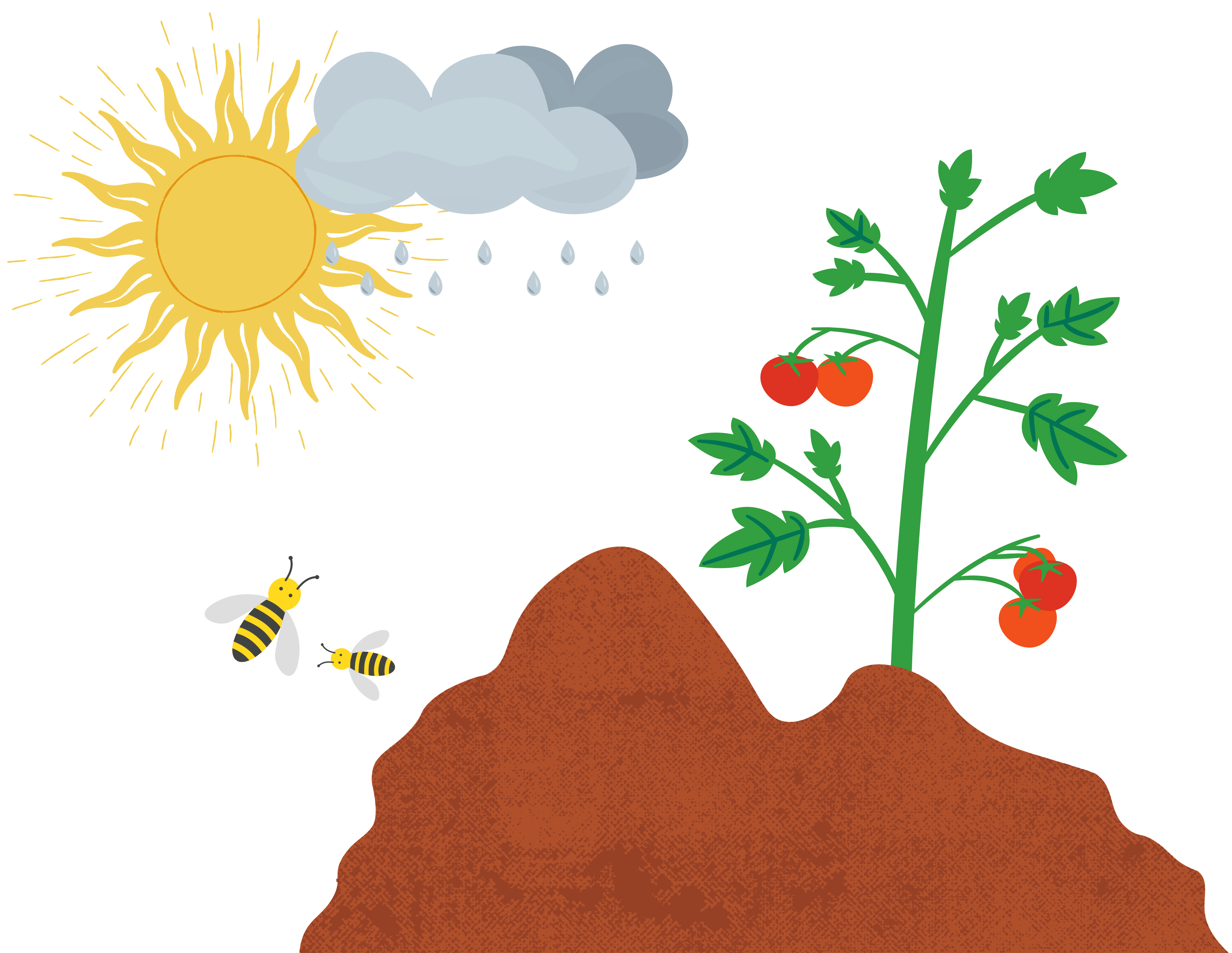


VERSION ADULTE

Le Guide du Potagiste

Deviens le champion de ton potager !

LAND  ESTINI 



Écrit par Juliette Froment - Illustré par Camille Girard

Préface

À quoi sert Le Guide du Potagiste ?

Ce guide expose les principales étapes qui te permettra de **créer ton potager de A à Z**, adapté à ton jardin et à tes envies.

Comme son nom l'indique, un guide sert de repère. Il a pour objectif de regrouper des informations sur la mise en place et le fonctionnement d'un potager.

Tout au long de la lecture de ce guide, avec tes co-équipiers, tu seras appelé à ouvrir le **Carnet de bord du Potagiste**, dans lequel tu pourras dessiner, créer, imaginer ton potager !

Ce guide est un outil de référence et n'est **en aucun cas garant de la vérité absolue**. Il sera amené à être complété au gré des observations réalisées sur le potager et des échanges avec l'entourage, les amateurs et les professionnels du vivant.

Qu'est-ce-qu' un "potagiste" ?

Tu auras sûrement remarqué que le mot potagiste n'est pas utilisé dans la langue française. Bien vu ! En effet, ce mot a été **inventé** par l'équipe Landestini.

Attention, le potagiste n'est pas une personne qui prépare des potages ! Blague à part, le potagiste désigne une personne qui **dessine, agence, cultive et entretient un potager, dans le respect de la nature et des écosystèmes**.

Être potagiste n'est pas inné, ce savoir se cultive comme un potager. Face à un problème quelconque, le potagiste doit remettre en cause ses choix, **réfléchir et rebondir** dans le but d'améliorer la résilience de son potager.

La règle ultime pour être un bon potagiste est le respect des **7 valeurs** suivantes : Bienveillance, Humilité, Engagement, Partage, Ambition, Transparence, Optimisme.

Sommaire

Mobiliser autour du potager.....	1
Les outils du jardin	4
Connaître son jardin	5
Préparer son potager	12
Planifier ses cultures	18
Préparer ses semis	22
Entretenir son potager	24
Soigner et protéger son potager	28
Récolter et conserver ses cultures	31
Apprendre de son potager	33
Faire connaître son potager	34
Quelques légumes	35
Calendrier des saisons.....	36
Tableau des préférences.....	37

Mobiliser autour du potager

Ça y est, c'est décidé, tu veux **créer un potager** ! Mais tu ne sais pas par où commencer ? Voilà quelques conseils pour démarrer ce projet de potager...

Un projet multi acteur



Constituer mon équipe

Pour commencer il faudra trouver des **personnes qui sont prêtes à t'aider** dans la création de ton potager. Seul, on s'en sort, mais à plusieurs c'est tellement plus motivant et amusant !

Amis, collègues, famille, voisins ou adhérent passionné
Il y a tant de personnes que tu peux raccrocher à ce projet !



Besoin d'arguments pour convaincre ?

“Le potager, c'est une excellente activité saine et porteuse de sens !

~

“Une activité physique extérieure pour rester en pleine forme !”

~

“Une belle occasion de passer du bon temps en bonne compagnie, pour se sortir du quotidien et se raconter les derniers potins !”

~

“(Et surtout) des après-midi apéro en perspective avec les tomates cerises et les radis du jardin fraîchement récoltés !”

Ton équipe est désormais prête pour cette nouvelle aventure ! Mais de petits coups de main supplémentaires seront évidemment les bienvenus !



Mobiliser les acteurs de mon entourage

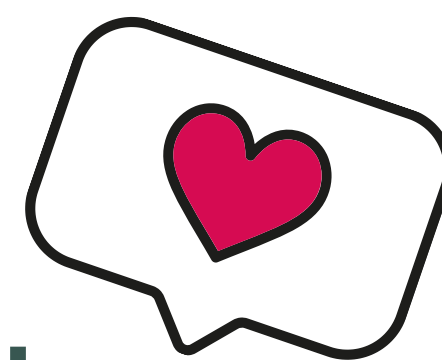
Tout d'abord, **reste à l'écoute** de tous les bons conseils que l'on peut te donner.

Il existe forcément un passionné des plantations dans ton entourage ou celui d'un de tes coéquipiers !

N'hésites pas aussi à aller rendre visite aux maraichers, aux producteurs, aux passionnés des jardins partagés ou aux responsables des jardins publics pour aller à la rencontre de connaisseurs.

La diversité des connaissances et des compétences de chacun permettra à tous d'apprendre les uns les autres !

Echanger avec les autres participants de la Coupe de France du potager



Rendez-vous sur le **groupe facebook** "Coupe de France du potager Landestini : échangez et partagez !"

Besoin de **petites mains (vertes) supplémentaires** ?



Peut être qu'**un étudiant ou un voisin** serait ravi de venir donner un coup de main. Rien de tel que le bouche à oreille pour cela, mais tu peux également diffuser des petites annonces dans les commerces de la commune, à l'entrée de ton établissement ou sur les réseaux sociaux par exemple.

Enfin, peut être que des "pot'agés" pourraient également profiter de ce bel espace pour une activité physique en douceur ? Si une **maison de retraite** se trouve à proximité, c'est une parfaite occasion de proposer d'ouvrir les portes de votre potager pour permettre aux résidents de venir mettre les mains dans la terre..

Besoin d'un emplacement, d'outils et de bacs ?

Tu es super motivé pour faire ton potager, mais problème... Tu n'as pas de jardin ?

Renseigne-toi auprès de ta collectivité ou d'associations environnementales de ton territoire : les **jardins partagés** sont de plus en plus communs ! Sinon, peut-être y a t-il un voisin ayant un **petit bout de terre à te prêter** contre quelques récoltes ?

Dans le pire des cas, il est toujours possible de faire pousser quelques plantes sur un balcon, au bord d'une fenêtre ou en intérieur !



Besoin **de bacs ou de matériels** ? Les collectivités possèdent le plus souvent un service technique qui peut mettre du matériel à disposition !



Contacteur ma mairie

La prise de contact avec les responsables des municipalités peut être très simple dans les petits villages. Les maires sont généralement à l'écoute de leurs habitants, et souvent bienveillants à l'égard des nouveaux projets dans la commune.

Dans les grandes villes, les contacts sont par contre parfois un peu plus institutionnalisés : pour cela, il faut envoyer un courrier et un mail adressé à votre maire, et éventuellement en mettant en copie les responsables des services rattachés à l'environnement et/ou à l'éducation.

N'hésites pas également à passer par un contact que tu connaîtrais au sein de la Mairie qui pourrait appuyer ta requête à la personne responsable du service.

Il y a également la possibilité de **faire de la récup'** et d'utiliser des matériaux prêts à être jetés ! Déchetterie, recycleries, centres équestres, agriculteurs, commerçants, particuliers... Peut-être que tu trouveras ce dont tu as besoin auprès des acteurs de ton territoire .



Profite également du réseau offert par la Coupe de France du potager. De nombreux partenaires de l'association Landestini proposent de super réductions pour se fournir en matériel pour le potager à petit prix !

Les outils du jardin

Des habits adaptés

Pour les travaux de jardinage, tu dois être **confortable** mais surtout être **protégé**. Voici les habits incontournables du jardinier :

- 1 vêtement imperméable (en cas de pluie)
- 1 pantalon et un tee-shirt long
- 1 paire de chaussettes hautes
- 1 casquette/chapeau
- 1 paire de bottes ou de baskets
- 1 paire de gants épais (pour éviter les coupures !)



Les outils du jardin

Attention ! Ces outils sont à manipuler avec précaution !

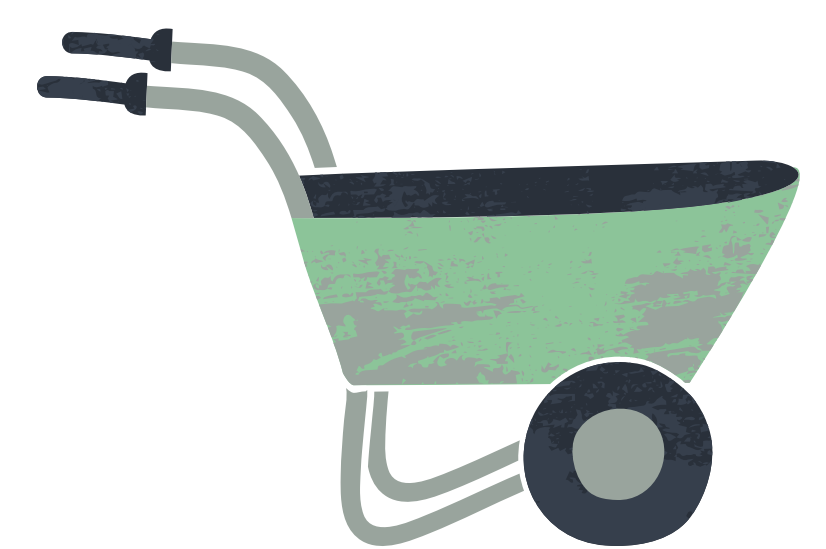
L'**arrosoir** pour arroser les cultures



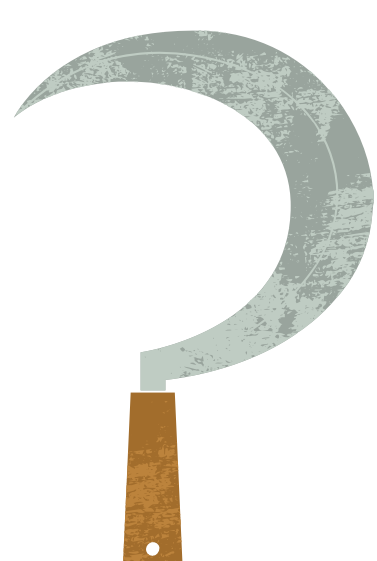
Le **râteau** pour uniformiser la terre



La **brouette**, pour transporter du matériel



La **faucille** pour débroussailler

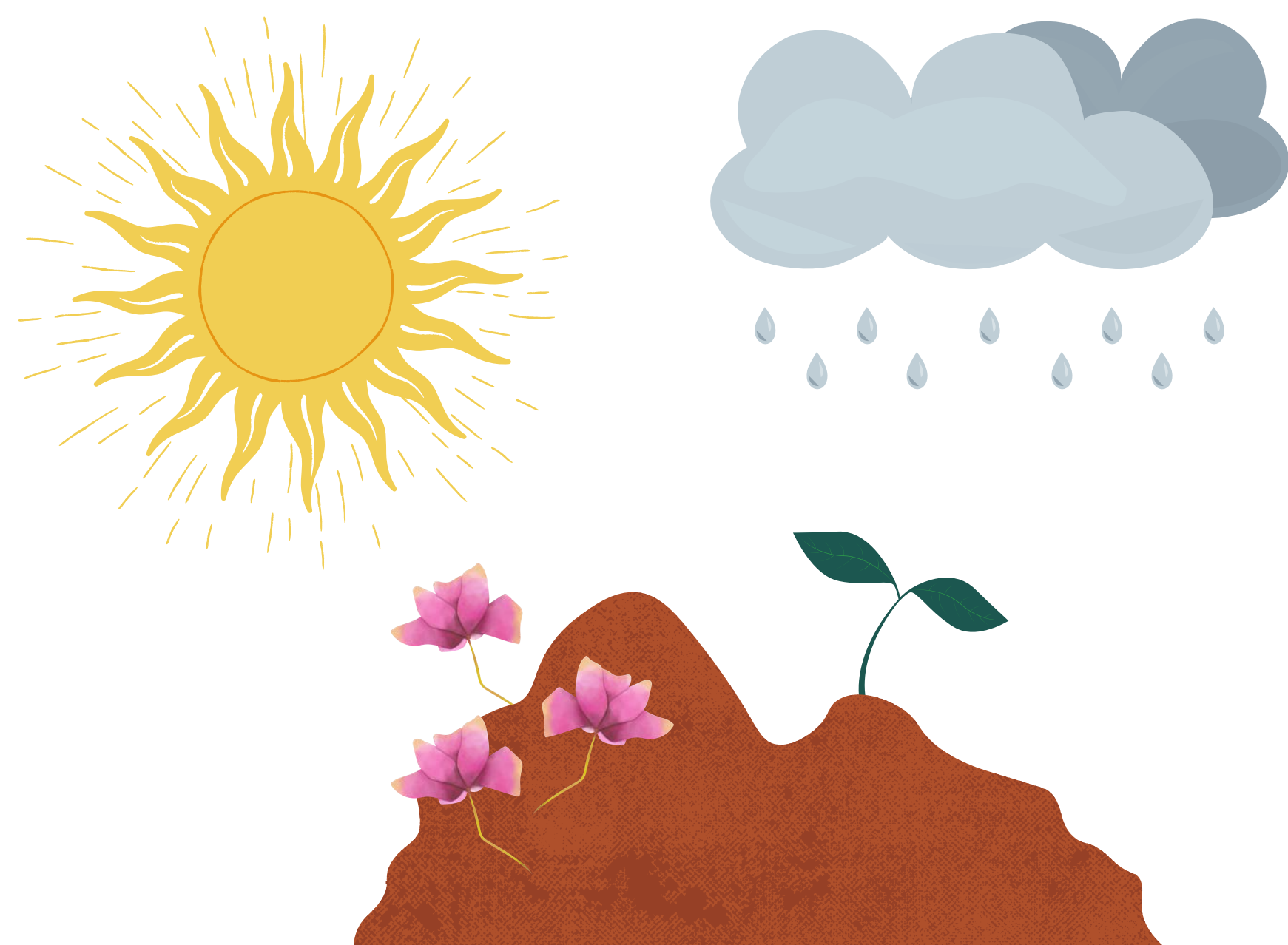


La **pelle** pour creuser la terre



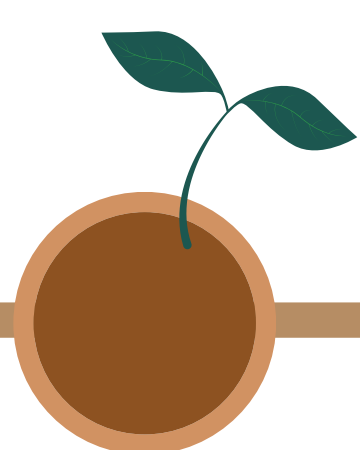
La **fourche** ou la **grelinette** pour ameublir la terre

Connaître son jardin



Avant de pouvoir commencer ton potager, il faut d'abord connaître ton jardin. Cela te permettra d'adapter ton potager aux spécificités de ton jardin et de décider où faire ton potager, quels types d'aménagements faire, et de savoir quelles plantes s'y plairont le plus !

Pour cela, il faut s'intéresser à la terre, au climat, au relief ou encore à l'exposition de ton jardin...



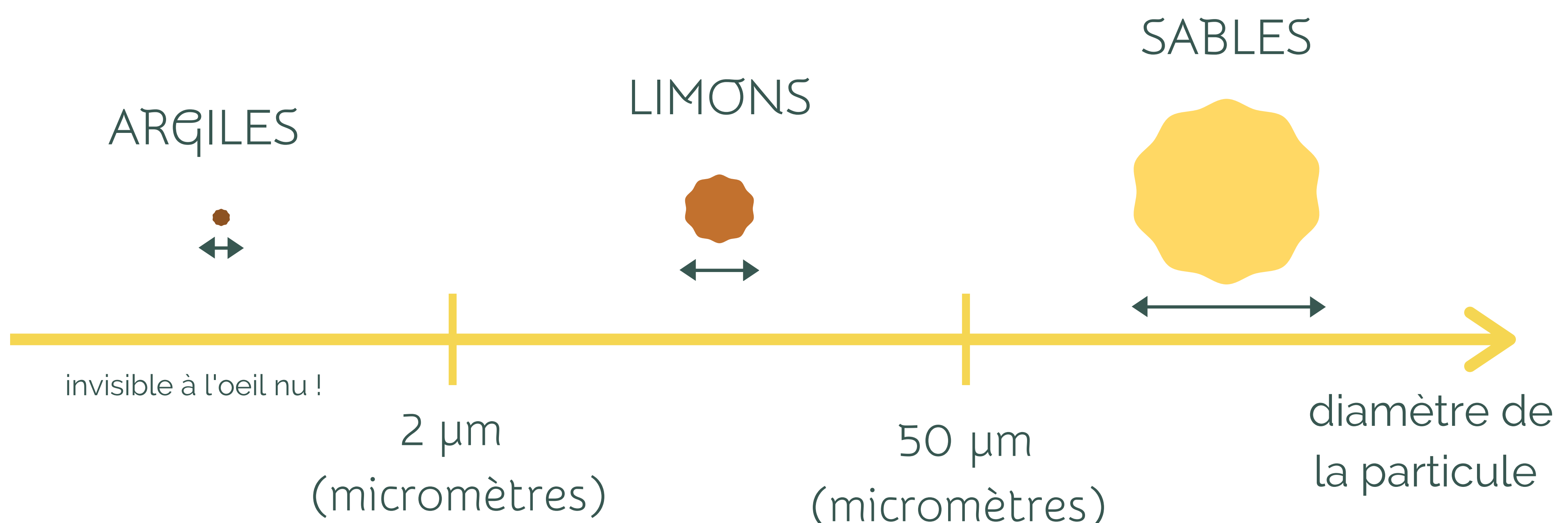
Ouvre la page 1 de ton carnet de bord

À toi de jouer ! Tout au long de ce chapitre, tu découvriras les caractéristiques de ton jardin. Ces informations te permettront de remplir la **Carte d'identité de mon jardin**.

Connaître mon sol : La texture de mon sol

Le sol est composé de particules. Ces particules sont classées selon leur **diamètre**.

Les **sables** sont les particules les plus grosses, les **limons** de taille moyenne et les **argiles** sont les plus petites particules, elles sont même invisibles à l'oeil nu !



Les différentes textures de sol

Les sols sableux

Ils contiennent une **majorité de sables** ! La terre est très meuble et légère. Elle est souvent de couleur claire. C'est une terre qui retient peu l'eau et souvent pauvre en éléments nutritifs.

Les sols argileux

Ils contiennent une **majorité d'argiles** ! La terre est lourde, compacte et souvent de couleur foncée. C'est une terre difficile à travailler et qui colle quand elle est humide. Elle retient bien l'eau.

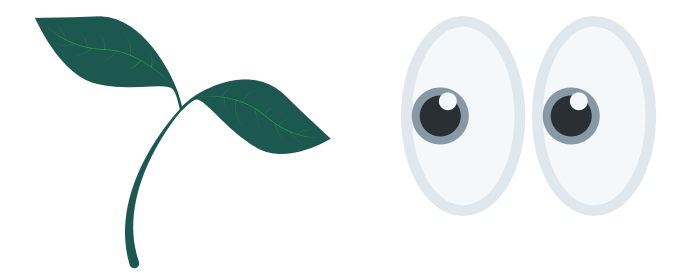
Les sols limoneux

Ils contiennent une **majorité de limons** ! La terre est légère et facile à travailler. C'est souvent une terre riche et fertile*. Une croûte se forme en surface après la pluie.

* Glossaire en page 35

Comment connaître la texture de mon sol ?

OBSERVE LA VÉGÉTATION DÉJÀ PRÉSENTE



Observe les plantes présentes naturellement dans ton jardin. Si une des espèces suivantes est présente en grande quantité, elle te donne alors une indication sur la texture de sol de ton jardin.

Les pensées des champs et les anthémis des champs ont tendance à créer des colonies sur les **sols sableux**.



pensées des champs



chardon



laiteron

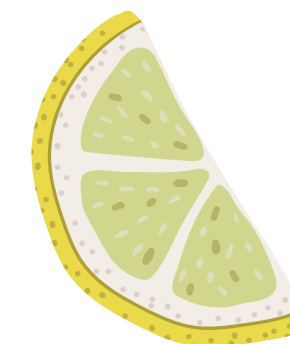
Les renouées persicaire, les chardons, ou encore les laitrons ont tendance à créer des colonies sur les **sols argileux**.

LE TEST DU BOUDIN DE TERRE

Prendre un échantillon de terre prélevé à une vingtaine de centimètres de profondeur.

- 1)** J'essaye de faire une boule. Si je n'y arrive pas : ma terre est sableuse (le test est terminé !). Si j'y arrive : ma terre n'est pas majoritairement sableuse. Dans ce cas, je passe à l'étape 2.
- 2)** J'essaye de faire un boudin d'environ 10 cm de long en roulant la boule entre mes mains. Si je n'y arrive pas : ma terre est plutôt sableuse. Si j'y arrive : ma terre est plutôt limoneuse ou argileuse. Dans ce cas, je passe à l'étape 3.
- 3)** J'essaye de former un anneau avec le boudin. Si je n'y arrive pas : ma terre est limoneuse. Si j'y arrive mais il se casse ou s'effrite : ma terre est plutôt limoneuse. J'y arrive facilement : ma terre est argileuse.

Connaître mon sol : L'acidité de mon sol



Tous les sols ont une acidité, un pH particulier qui se situe entre 1 et 14.

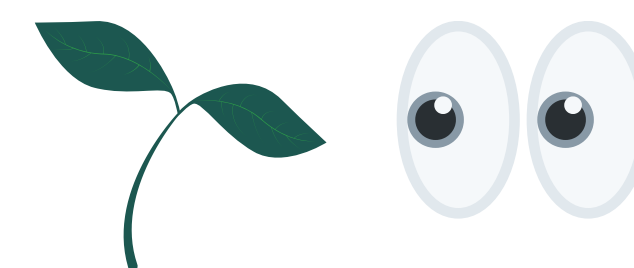
Un sol **acide** a un $\text{pH} < 7$

Un sol **neutre** a un $\text{pH} = 7$

Un sol **basique ou calcaire** a un $\text{pH} > 7$

Comment connaître le pH de mon sol ?

OBSERVE LA VEGETATION DEJA PRESENTE



Là aussi, les plantes sauvages présentes dans nos jardins nous donnent des indices sur la composition du sol, et notamment sur son acidité !

Alors observe-les...

La bruyère, la fougère, le genêt à balais, la petite oseille et le châtaigner se plaisent dans les **sols acides**.



fougère



moutarde des
champs



cerisier

La chicorée sauvage, l'ellébore, la moutarde des champs, le cerisier, se plaisent dans les **sols calcaires, basiques**.

LE TEST DU VINAIGRE



Pour savoir si ton sol est calcaire, place ta terre dans un récipient, et verse un peu de vinaigre blanc dessus :

Si une réaction effervescente se produit, le sol est calcaire, basique.
Si la réaction est très faible, il est proche de la neutralité.
Si rien ne se passe, il est neutre ou acide...

LE TEST DU BICARBONATE DE SOUDE

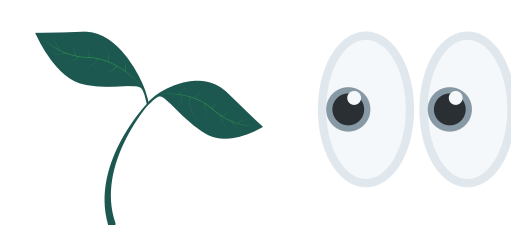
Le test du bicarbonate t'indiquera si ton sol est acide :

Mélange un échantillon de terre avec un peu d'eau.
Verse du bicarbonate sur ce mélange.

Si tu observes une réaction, ta terre est acide !

Connaître mon sol : La richesse de mon sol

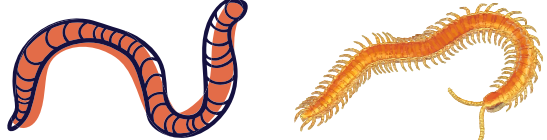
OBSERVE LA VEGETATION DEJA PRESENTE



ortie

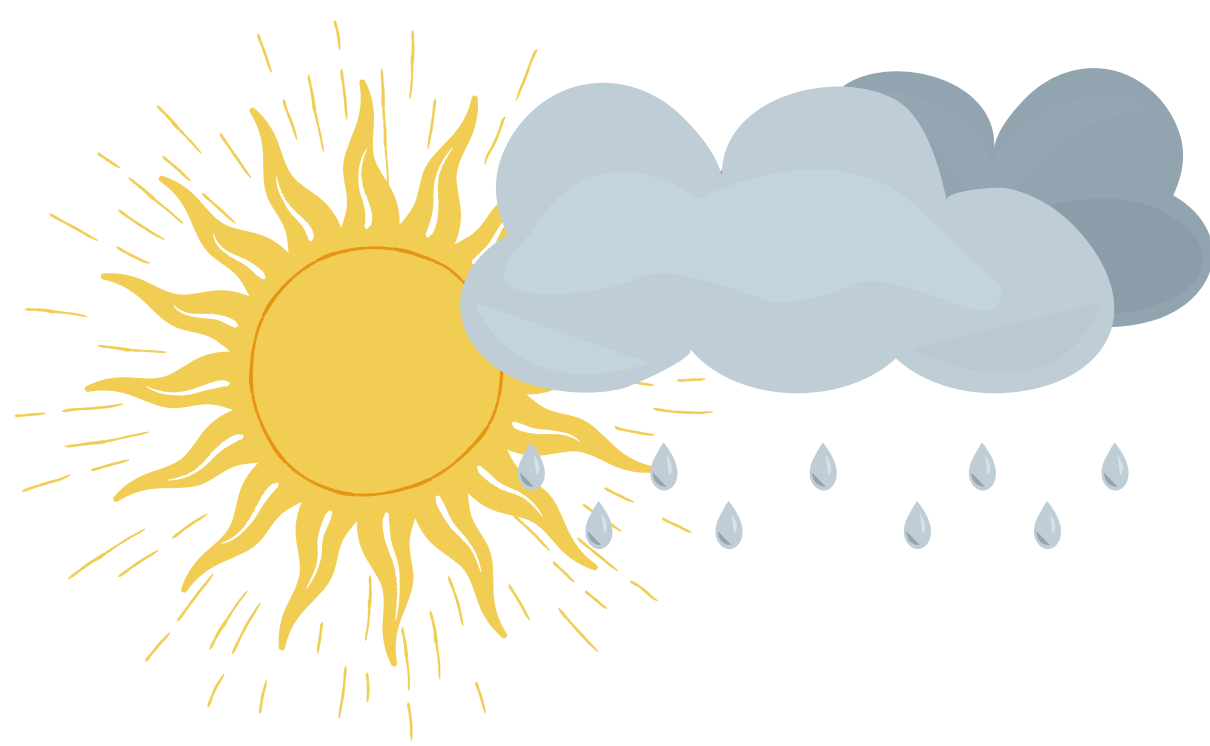
Les plantes ont besoin de nutriments* pour pouvoir grandir.

Certaines plantes indiquent que le sol est particulièrement riche en nutriments ! C'est le cas des orties ou des pissenlits par exemple !

Si tu observes très peu de plantes sur ton jardin, et peu de vers de terre dans ta terre, cela veut souvent dire que ton sol est pauvre en nutriments. Au contraire, si tu observes de nombreux insectes dans le sol, particulièrement des vers de terre, c'est souvent un signe que ta terre est riche ! 

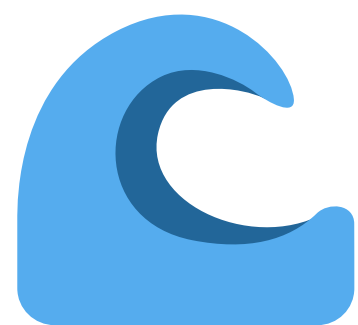
* Glossaire en page 35

Connaître son climat



Les plantes ont besoin d'eau et de soleil pour bien grandir. Tu devras prendre ton climat en compte pour créer ton jardin et choisir quelles cultures vont y pousser !

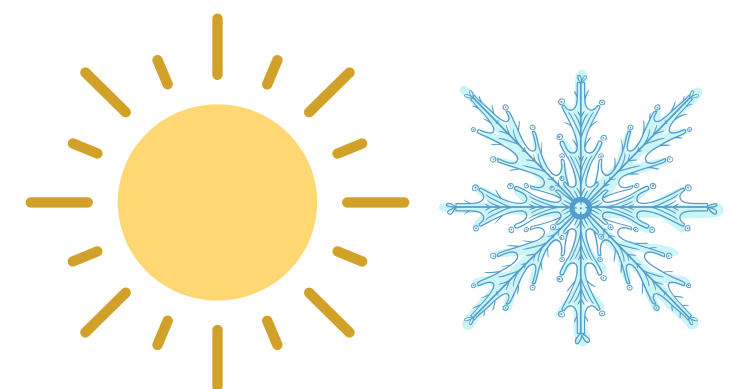
le climat océanique



étés doux
hivers doux



beaucoup de jours de pluie
répartis équitablement sur
l'année, un peu plus de pluie en
hiver



le climat semi-continental



étés chauds
hivers froids avec un grand
nombre de jours de neige
ou de gel



pas énormément de pluie
des orages l'été

le climat méditerranéen



étés chauds
hivers doux



précipitations basses
étés et hivers secs
printemps et
automne humides
orages en automne



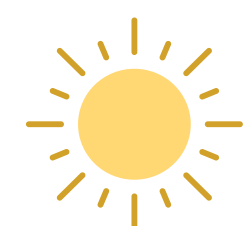
fort ensoleillement



le climat montagnard



étés frais
hivers froids



plus de nuages
en été



importantes précipitations,
souvent sous forme
d'orages en été
neige fréquente et
abondante en hiver

le climat tropical



chaud toute
l'année



saison sèche l'hiver
saison humide et des cyclones
l'été
avec des pluies importantes

Pour choisir judicieusement l'emplacement de ton potager et protéger tes cultures du vent, il est important de connaître le vent dominant de ton territoire !

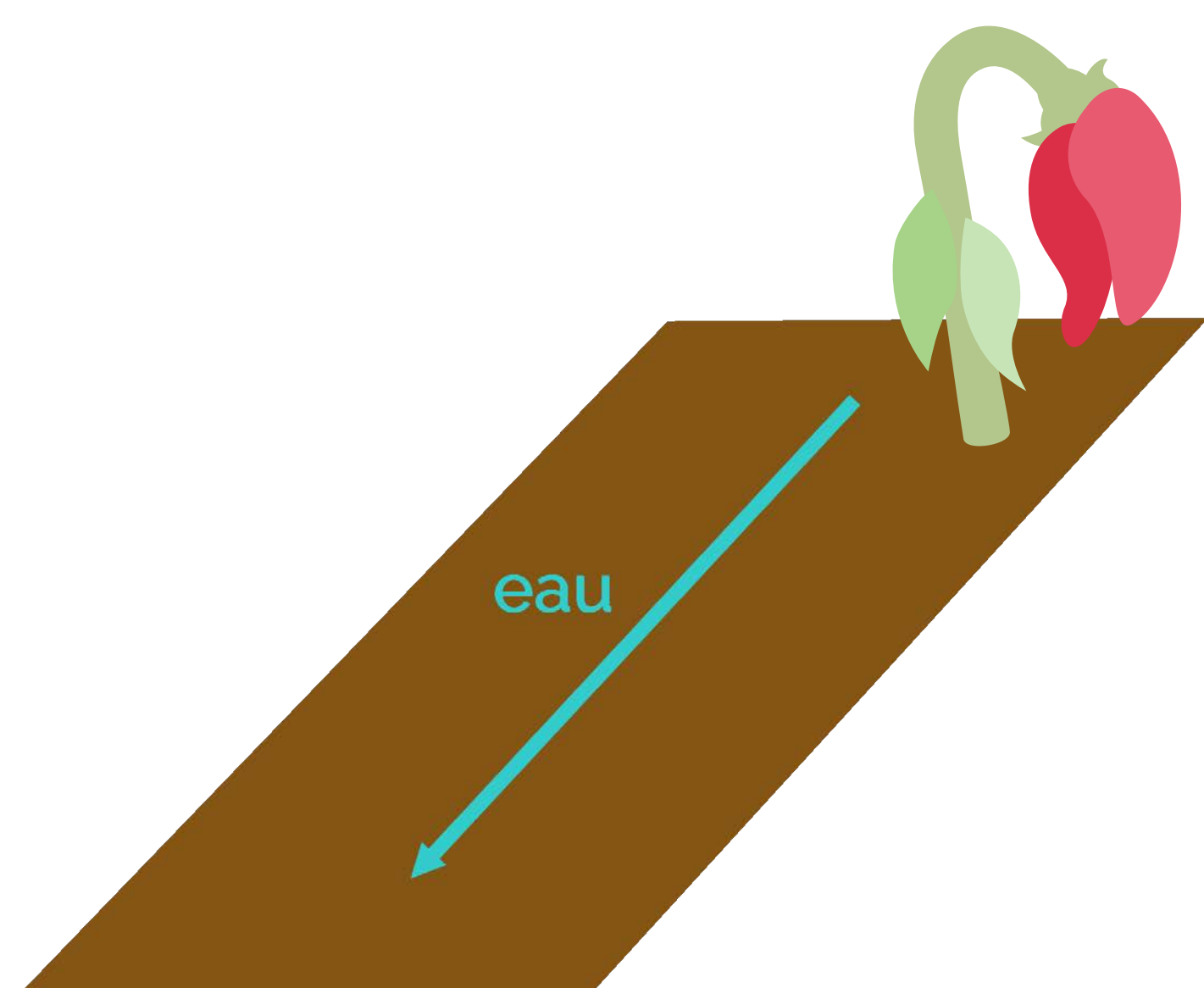
Pour connaître le vent dominant, fais des recherches sur internet ou demande aux anciens autour de chez toi !



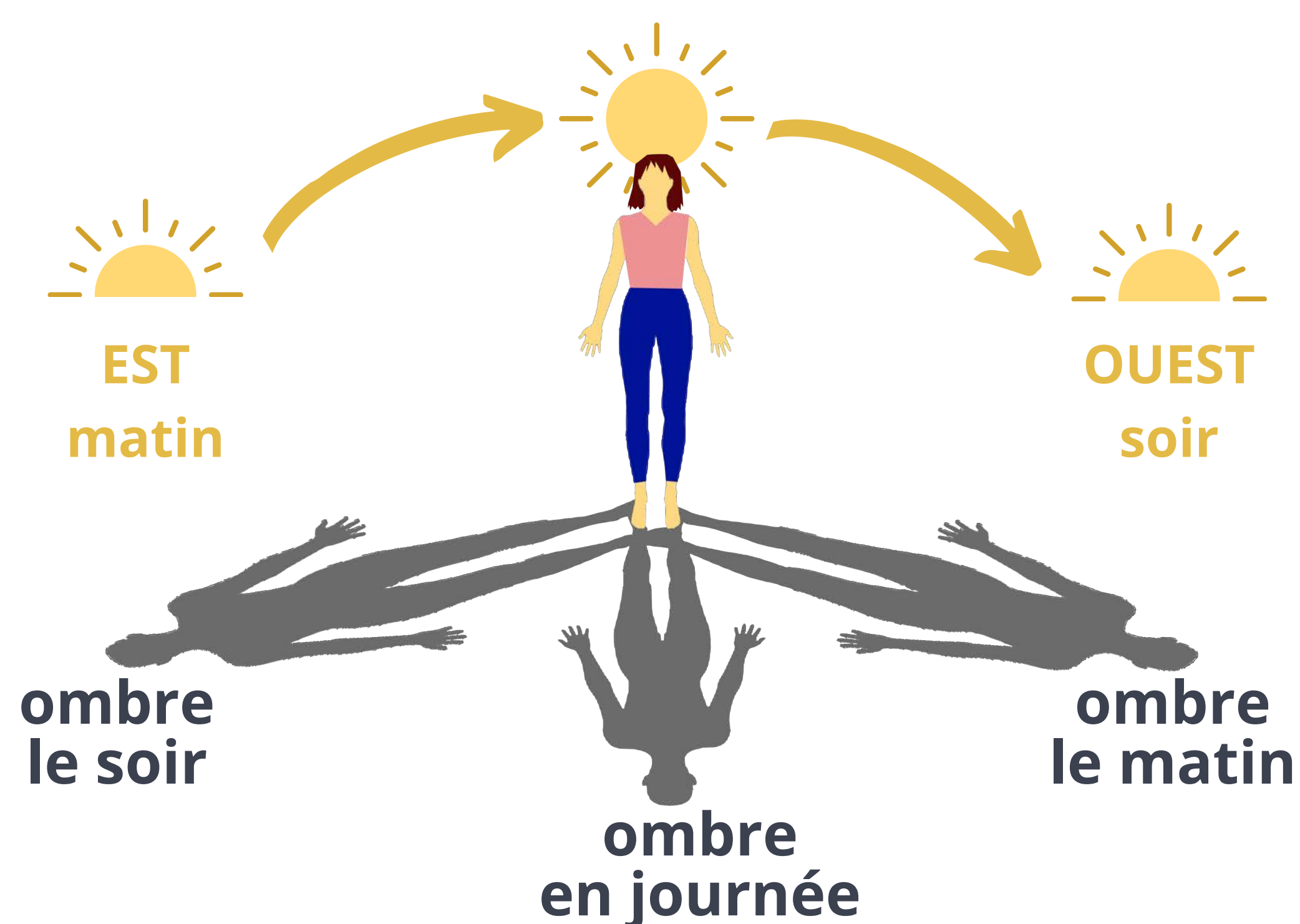
Connaître ombre et relief de mon jardin

Les reliefs et les ombres de ton jardin ont une influence sur le développement des plantes. Les plantes ont besoin d'**eau**, de **lumière** et de **chaleur** pour bien grandir !

👁️ 👁️ Observe ton jardin pour déterminer son ensoleillement et son relief !



Dans une forte pente, l'eau ruisselle et s'infiltre plus difficilement dans le sol. Il est préférable de créer des aménagements pour adoucir la pente. Nous verrons ça un peu plus tard...



Un potager doit se trouver dans un endroit plutôt ensoleillé. Regarde les zones ombragées de ton jardin en fonction des moments de la journée. Cela t'aidera à choisir l'emplacement de ton potager !



Ouvre la page 2 de ton carnet de bord

A toi de jouer ! Pour connaître ton potager sur le bout des doigts, dessine le **Plan de ton potager**. Tu peux t'aider de l'exemple.

Préparer son potager

Choisis l'emplacement de ton potager



Maintenant que tu connais bien ton jardin, il va falloir trouver un endroit où placer ton potager. L'emplacement idéal d'un potager est :

- un endroit **ensoleillé**, mais pas trop, surtout dans les régions où les canicules sont fréquentes.
- un endroit **aéré** mais **protégé des vents**, surtout pour les climats venteux .
- un endroit **accessible et agréable**, pour avoir envie d'y aller !
- un endroit au moins à **1 ou 2m d'un arbre**, car l'arbre a besoin d'espace pour bien grandir.

Garde en tête que remplir toutes ces conditions n'est pas facile et que le potager parfait n'existe pas...

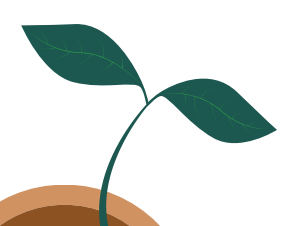
Choisis des aménagements adaptés

Culture en bac, en pot, en butte, en planche...
Droit, arrondi, en hauteur, en spirale...



Il y a tant de possibilités sur la forme que tu veux donner à tes aménagements ! Mais il faut que ceux-ci soient adaptés à ton jardin.

Laisse libre cours à ton imagination et parcours internet pour t'inspirer et créer **le plus beau des potagers** !



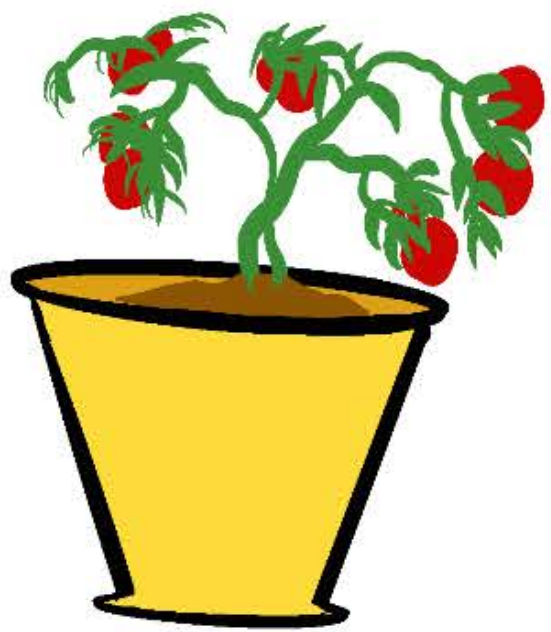
Ouvre la page 3 de ton carnet de bord

A toi de jouer ! Organise les différents espaces et imagine les aménagements que tu aimerais créer dans ton jardin. Tu peux t'aider des dessins de la page suivante, et de l'exemple de ton carnet de bord.

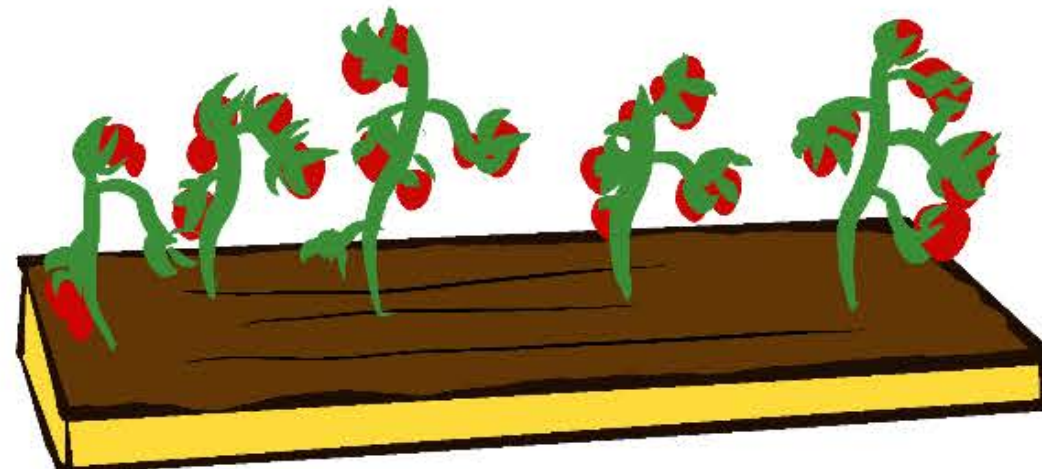
12

Quelques exemples...

pratique !
en pot !

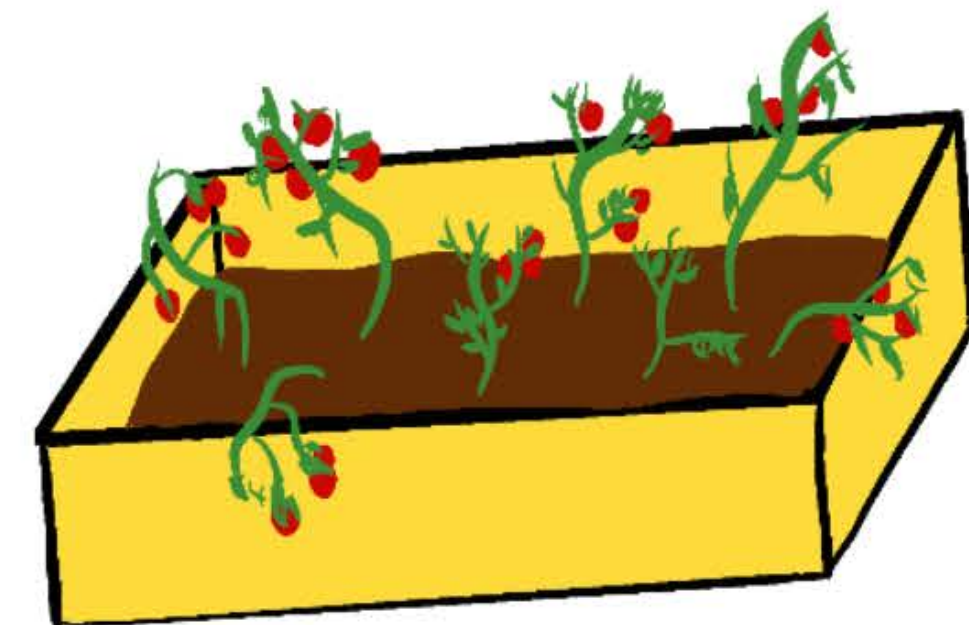


organisé ?
en planche !



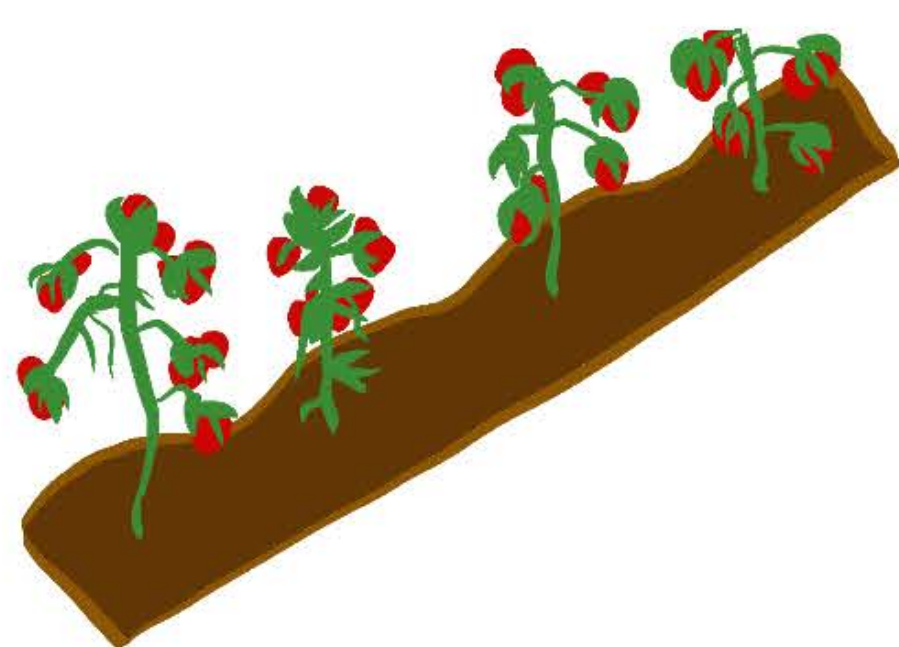
pas besoin de se baisser !

en bac !



simple et efficace !

en ligne !



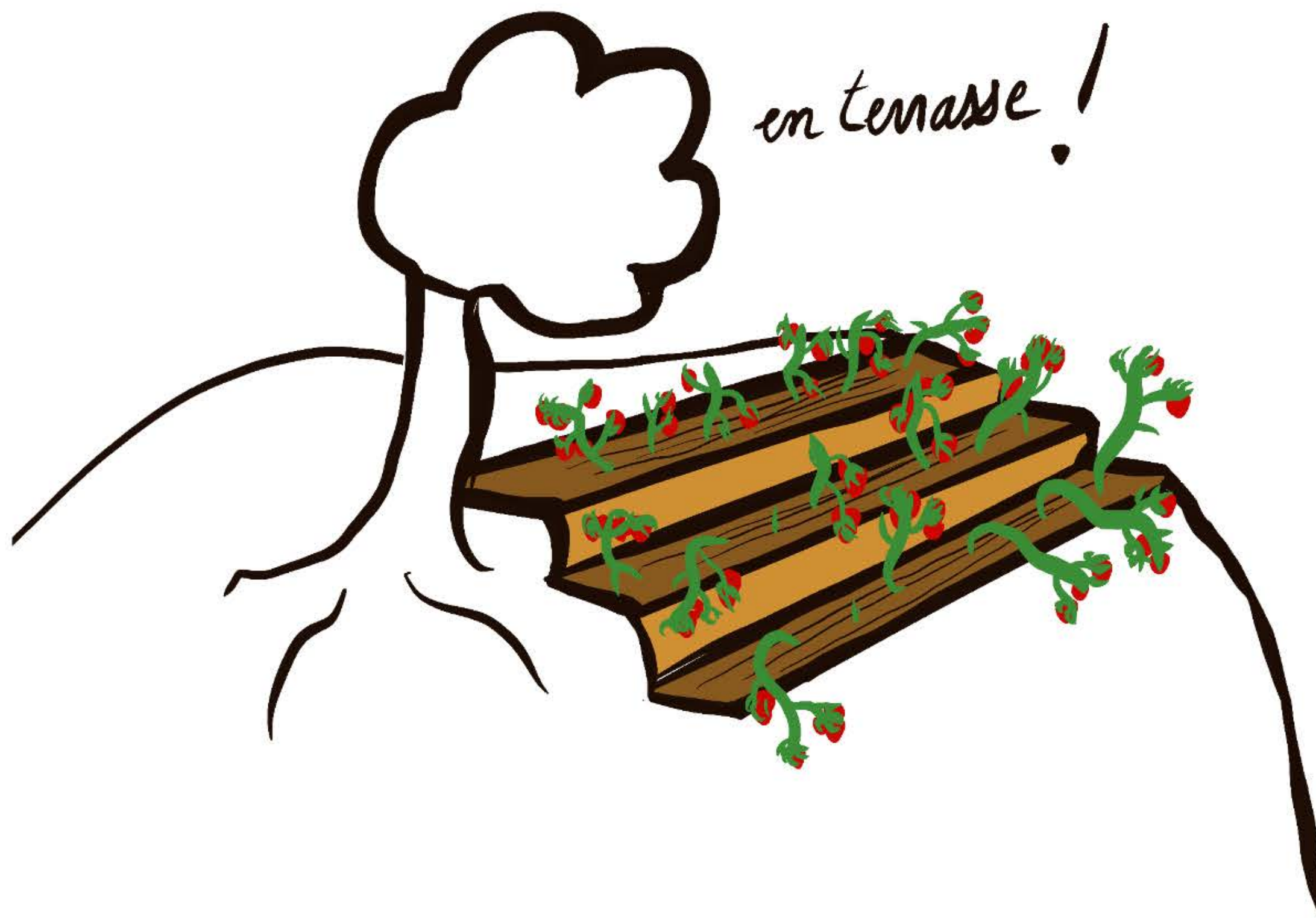
une terre lourde et trop humide ?

en butte !



cultiver en pente ?

en terrasse !



Débroussaïlle !

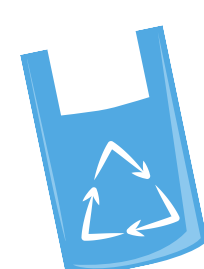
Tu as choisi l'emplacement pour ton potager, mais il ressemble à un champs de bataille ? Il est maintenant temps de débroussaïller, c'est à dire de retirer les végétaux encombrants.

Coupe les herbes hautes au ras de la terre à l'aide d'une **faucille** voire d'une **débroussaïlleuse**. Puis, enlève les gros cailloux, les feuilles mortes et les racines tenaces à l'aide de ton **râteau** ou de tes mains !



Garde les végétaux que tu as débroussaillé, tu pourras les utiliser pour ton compost ou pour amender la terre (on en parle juste après...) !

Profites-en pour jeter à la poubelle les déchets que tu trouves dans ton jardin !

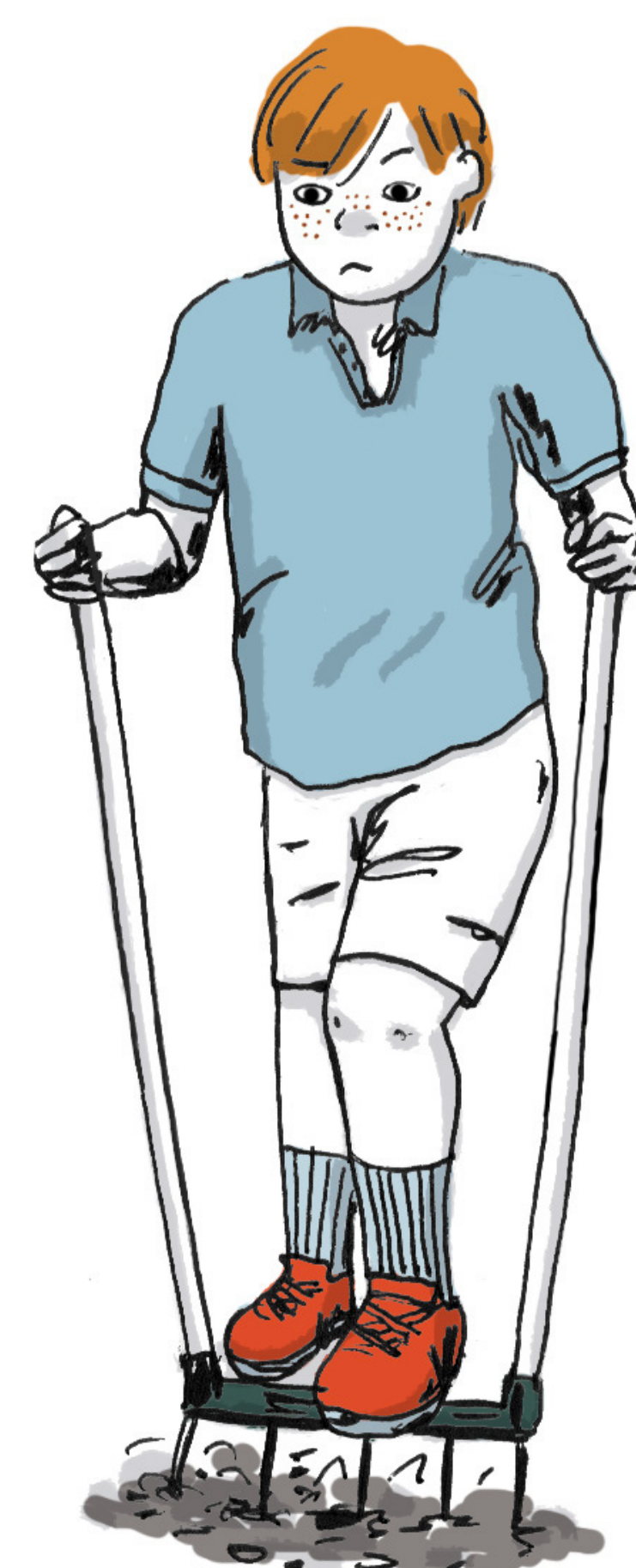


(plastique, métal, verre, mégots...)

Décompacte la terre

Sur tes zones potagères, décompacte la terre à l'aide d'une **grelinette** ou d'une **fourche** plutôt que de la retourner.

Enfonce la grelinette ou la fourche verticalement et fais quelques mouvements de va-et-vient. Cela permet d'aérer les sols trop compactés et au passage d'extirper les racines des mauvaises herbes **sans bouleverser la structure du sol et l'activité biologique des micro-organismes** !



Amende* le sol pour avoir une super terre !

Il est possible d'améliorer la structure, le pH et la richesse du sol avant de planter, en laissant de la matière se décomposer sur les zones de potager. C'est ce qu'on appelle **amender la terre**.

L'amendement se fait en général **en automne ou en hiver** afin de préparer le sol pour les cultures du printemps. Et oui, il faut laisser à la matière le temps de se décomposer un peu !

* Glossaire en page 35

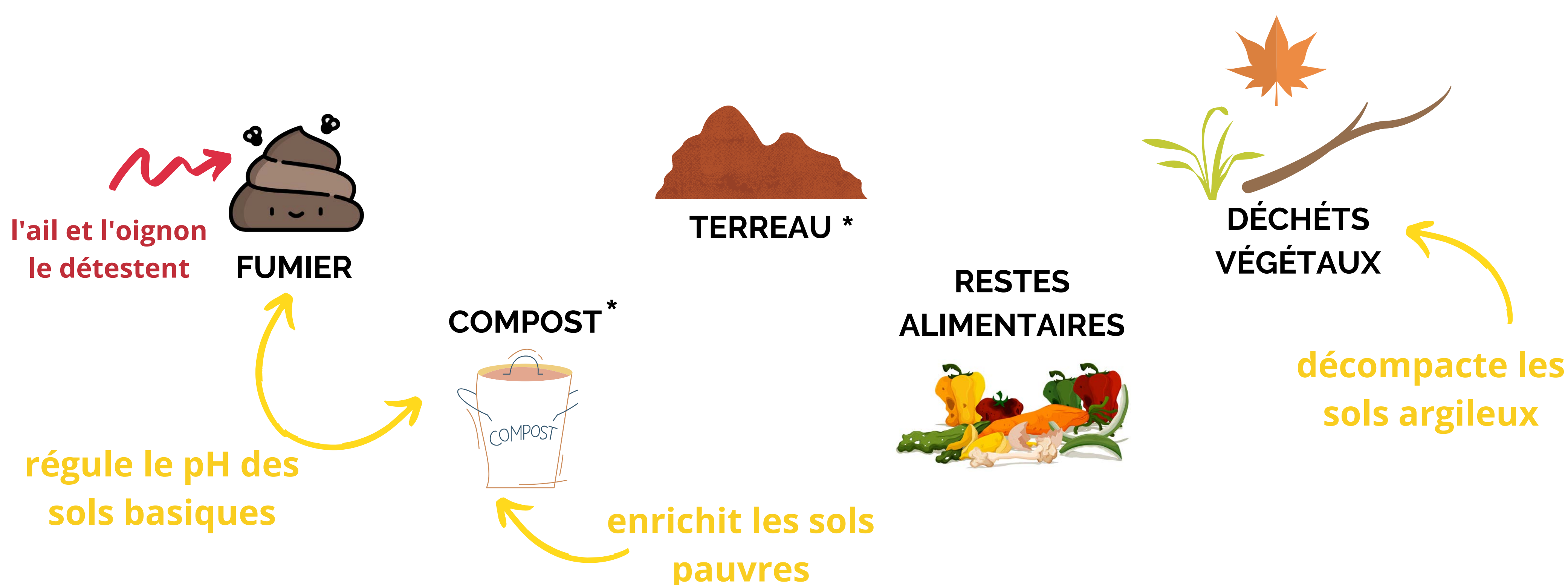
Les matières utilisées pour l'amendement dépendent des **besoins de ton sol** et des **préférences des plantes** que tu vas cultiver.

(**Tableau des préférences** en **page 32**)

Où trouver ces matières ? Tu peux essayer de contacter les **agriculteurs** et **éleveurs** autour de toi, peut-être auront-ils du fumier et des restes de déchets végétaux dont ils veulent se débarrasser !

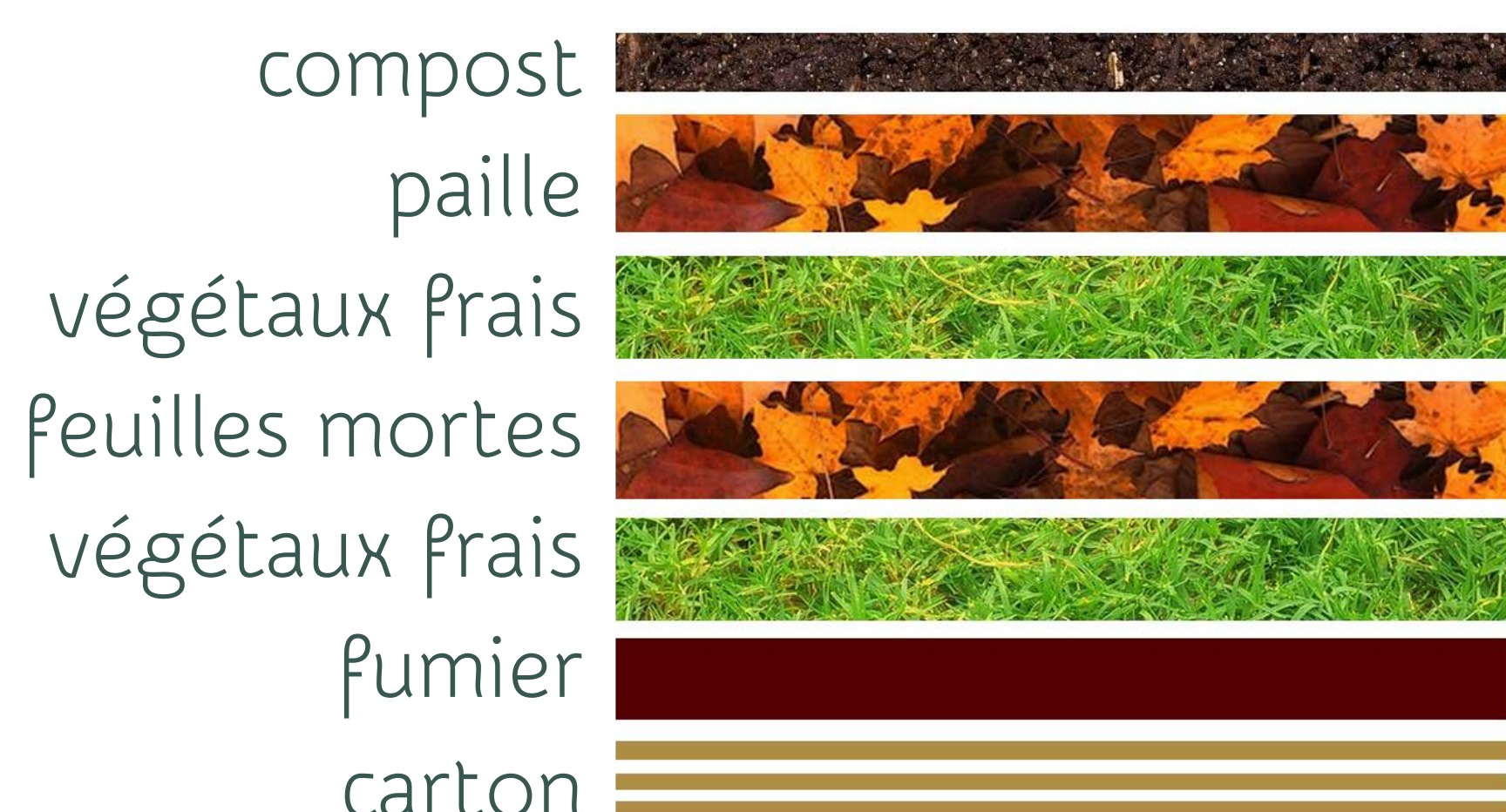
Pourquoi pas récupérer les tontes de gazon de ton **jardin** et de ta **ville** pour enrichir la terre de ton beau potager ?

Tu peux aussi installer un compost dans ton école, ou récupérer directement les restes alimentaires de la **cantine** !



On amende en général en **alternant une couche sèche** (carton, feuilles mortes, branches...) **et une couche humide** (végétaux verts, restes alimentaires, compost, fumier). Voici des exemples de comment tu peux organiser ces différents éléments pour amender ton sol :

l'amendement en lasagne...



...pour un aménagement en planche, en carré, en terrasse ou en ligne.

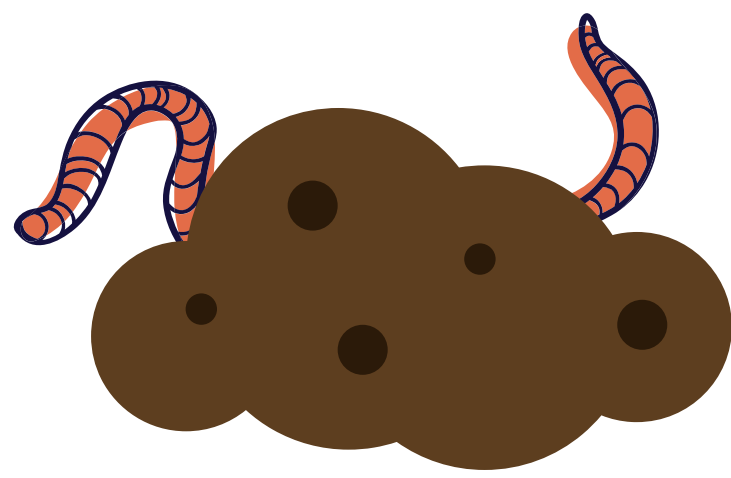
l'amendement en butte autofertile...



...pour un aménagement en butte.

* Glossaire en page 35

Fabrique ton compost*



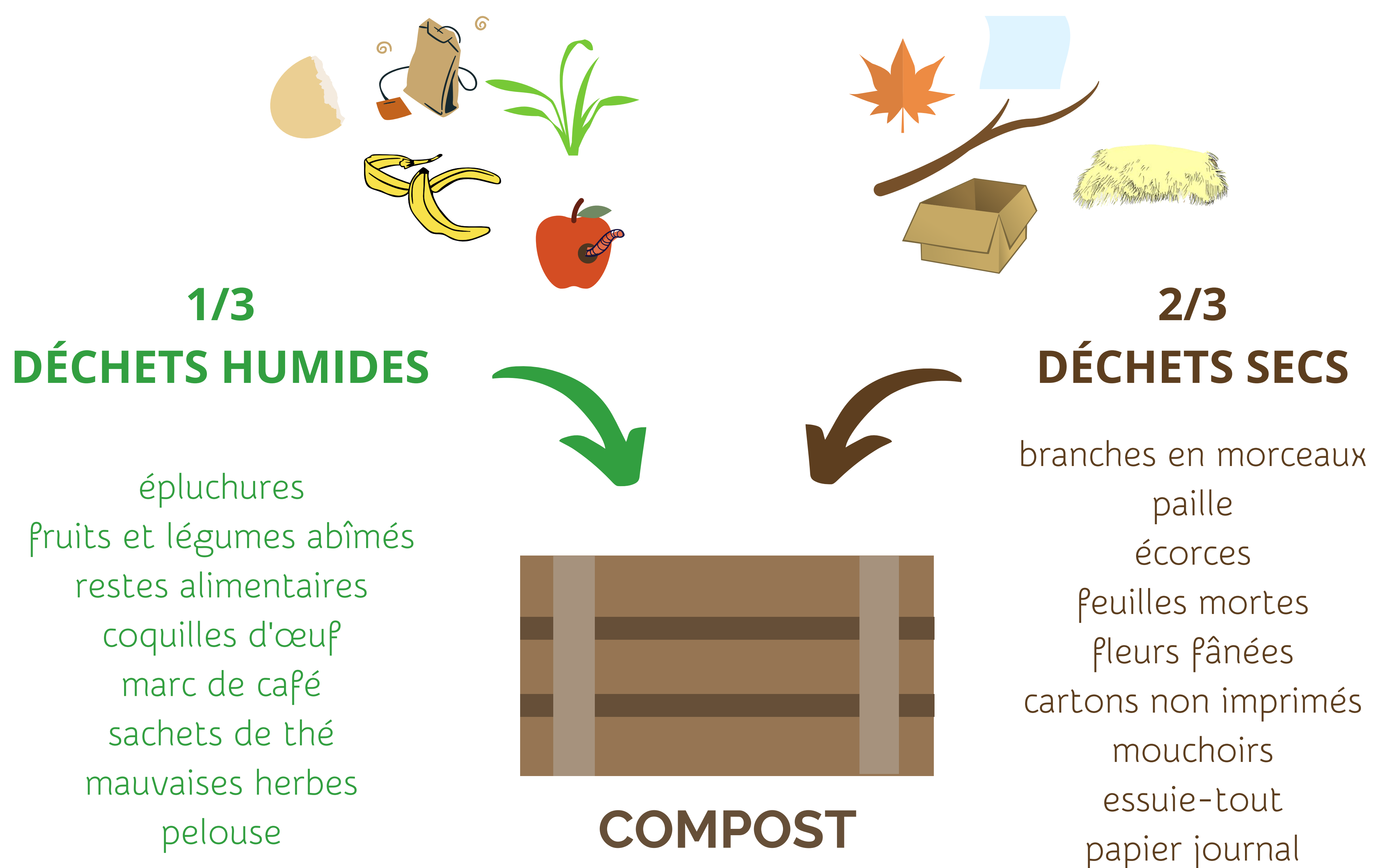
Si tu n'as pas de compost il est temps d'en fabriquer un !

Qu'est-ce que c'est ? Le compost est le produit de la décomposition des déchets vivants en présence d'oxygène et sous l'action de bactéries, de champignons, de vers de terre, etc... Il est utilisé au jardin comme un engrais*, pour enrichir la terre.

COMMENT FAIRE MON COMPOST ?

D'abord, il te faut un bac à compost. Il doit être pratique, stable et bien ventilé. Il ne doit pas avoir de fond car la matière doit toujours être en **contact avec le sol**.

Ensuite, tu vas pouvoir remplir ton compost de différents éléments naturels : de **déchets humides (verts)** et de **déchets secs (marrons)**.



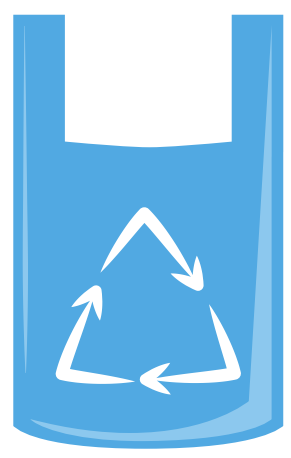
* Glossaire en page 35



à ne pas mettre



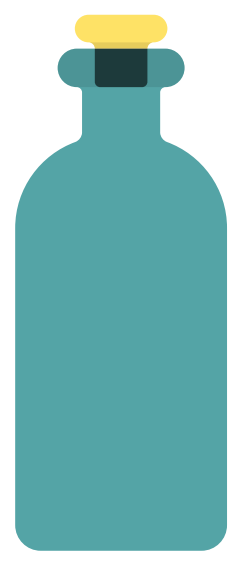
à mettre en petite quantité



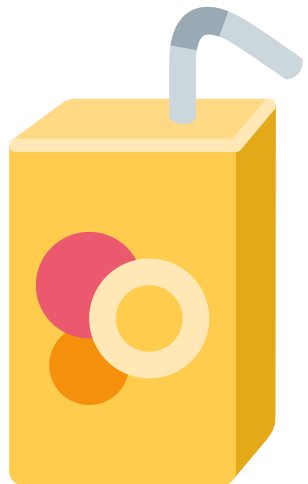
PLASTIQUE



MÉTAL



VERRE



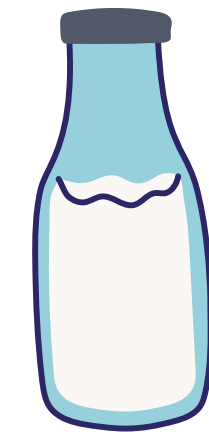
CARTON ET PAPIER
PLASTIFIÉS



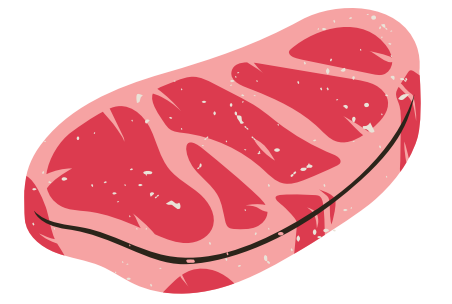
MÉGOT DE
CIGARETTE



AGRUMES



LAITAGE



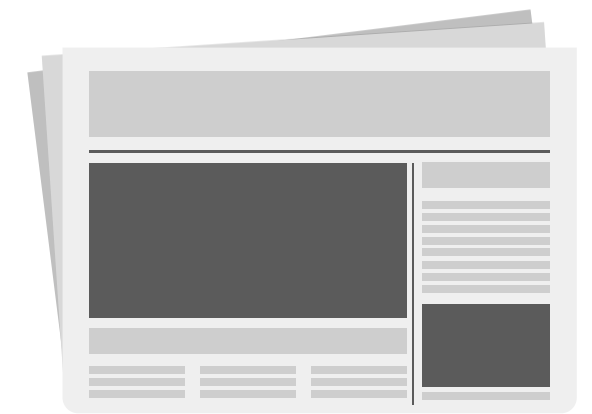
VIANDE ET
POISSON



CENDRE DE
FEU DE BOIS



ALIMENTS
CUITS



CARTON ET
PAPIER IMPRIMÉS



AIL

ENTREtenir MON COMPOST



BIEN AÉRER !

La décomposition pour un compost se fait en présence d'oxygène. Mélange ton compost à l'aide d'un râteau toutes les 1 ou 2 semaines pour l'aérer.



CONTRÔLE L'HUMIDITÉ !

Les bactéries et autres petites bêtes ont besoin d'eau pour vivre, mais pas trop ! Prends une poignée de compost et presse-la. Si de l'eau s'écoule, c'est trop humide. Rajoute des déchets secs. Si ta main est tout sèche, rajoute un peu d'eau dans ton compost.

COMMENT SAVOIR SI MON COMPOST EST PRÊT ?

Au bout de **6 mois ou plus**, ton compost est prêt !



une terre brune ou
noire



une terre homogène
qui ne contient plus
d'épluchures ou de
feuilles

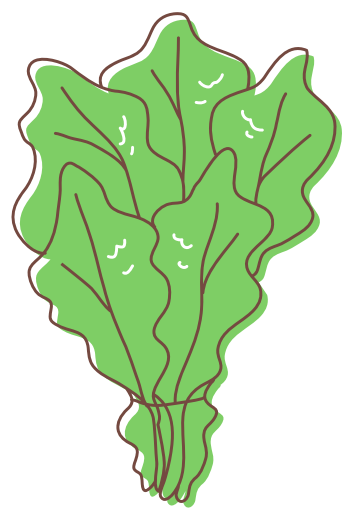


une terre qui sent
bon la forêt

Planifier ses cultures

Les grandes familles de légumes

Un légume est une partie **comestible** d'une plante. Parfois on consomme **la feuille** de la plante, d'autre fois **la racine**, ou encore **le fruit** ! On catégorise les légumes suivant la partie consommée.



légumes-feuilles

on consomme la
feuille de la plante

chou, épinard, laitue,
endive...



légumes-tiges

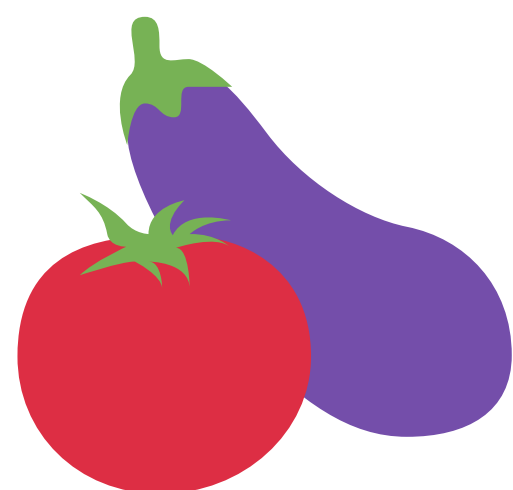
on consomme la
tige de la plante

poireau, asperge...

légumes-fruits

on consomme le
fruit de la plante

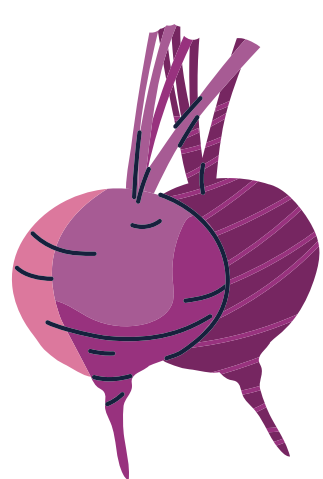
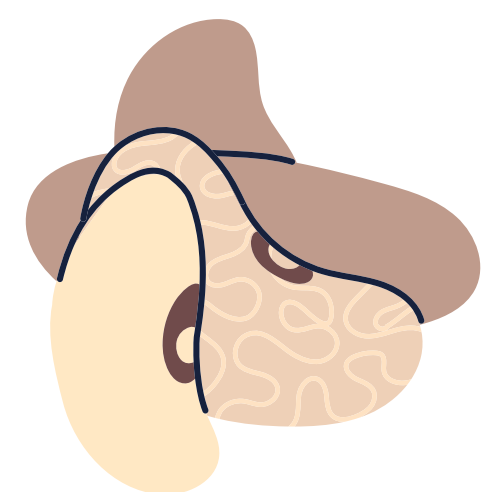
aubergine, tomate,
concombre, courge...



légumes-graines

on consomme la
graine de la plante

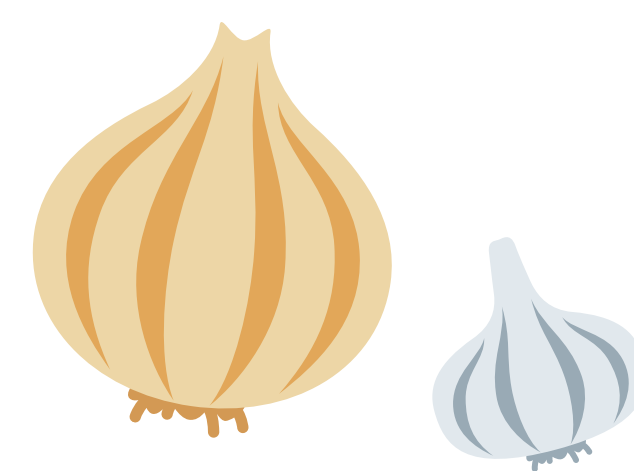
haricots secs, lentilles,
fèves, petits pois...



légumes-racines

on consomme la
racine de la plante

carotte, navet,
betterave, radis...



légumes-bulbes

on consomme le
bulbe de la plante

oignon, ail, échalote...



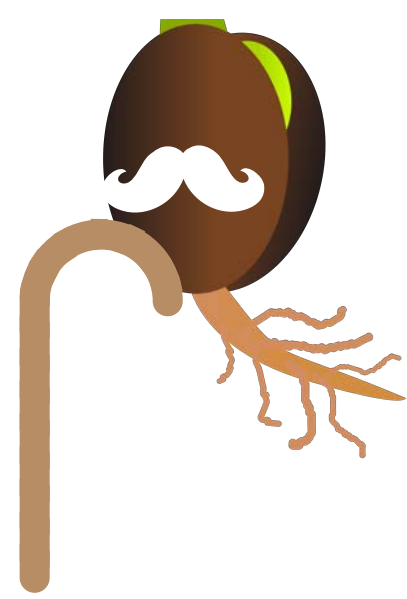
légumes-fleurs

on consomme la
fleur de la plante

chou-fleur, brocoli,
artichaut...

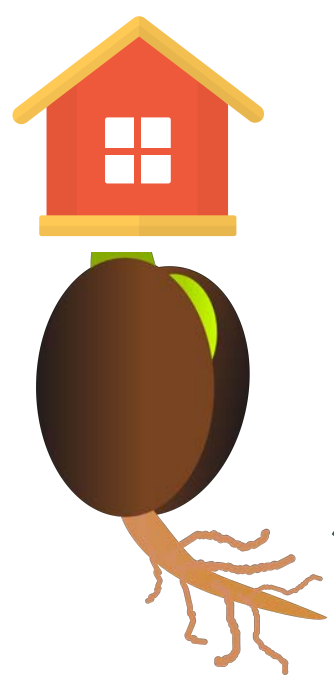
Choix des graines

Pour avoir des plantes coriaces qui demandent moins d'entretien, sont plus savoureuses et qui favorisent la biodiversité, voici les graines vers lesquelles je te conseille de te tourner.



Les variétés traditionnelles

Variétés naturelles qui descendent des plantes sauvages et sont cultivées depuis des générations. Elles sont diversifiées, ce qui leur permet de s'adapter à leur environnement.



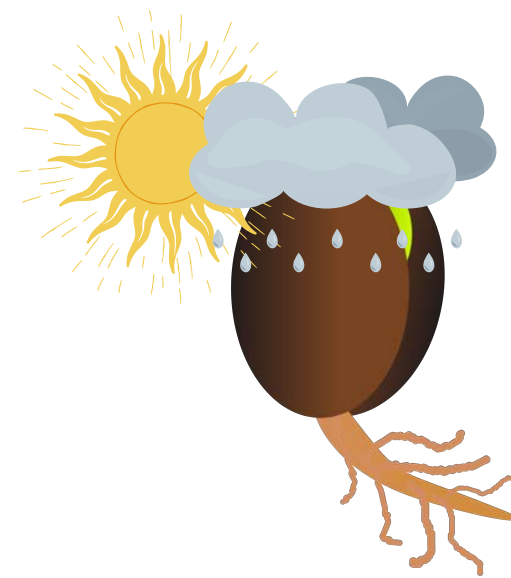
Les variétés "maison"

Tu peux récupérer les graines des plus beaux et savoureux légumes de ton jardin, ou de celui de tes voisins, grands-parents...

Tu n'auras plus qu'à les sécher et tu pourras les planter dans ton potager l'année d'après ! Et c'est gratuit !

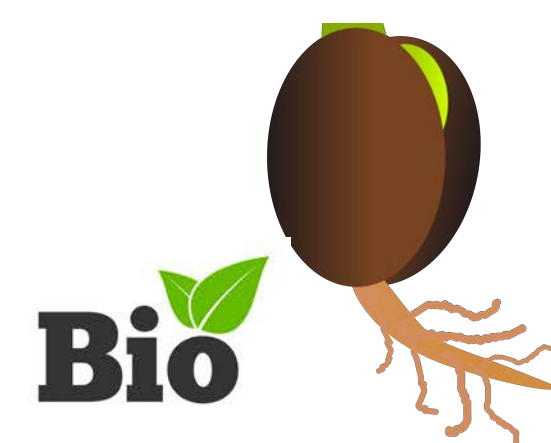
Les variétés locales

Les graines locales, issues du terroir, sont adaptées au climat, au sol, et donc nécessitent très peu d'entretien.



Les variétés biologiques

Ces graines n'ont pas subi l'utilisation de produits chimiques de synthèse et sont garanties sans OGM*.



Tu trouveras ces graines dans des magasins, jardineries ou sur des sites internet. Mais saches qu'il existe beaucoup de collectifs citoyens, de collectivités locales ou d'associations qui s'organisent pour faciliter **les échanges et les dons de graines** ! On les appelle les **grainothèques** !



Peut-être y en a t-il dans ta ville ?

* Glossaire en page 35

Les saisons

Pour pouvoir choisir les plantes que tu veux faire pousser, il faudra savoir si c'est bien la saison. Tu trouveras le **Calendrier des saisons** en **page 31**.

Il fait trop froid pour faire pousser une tomate ? Tu peux essayer de la faire pousser sous serre !

Positionne les plants en fonction de leurs préférences

Maintenant que tu as choisi quels légumes tu veux dans ton potager, il va falloir les positionner.

Chaque légume est unique et a des préférences ! Certaines plantes préfèrent un fort ensoleillement, d'autres une terre humide, argileuse ou calcaire...

Il y a aussi des plantes qui adorent être plantées l'une à côté de l'autre puisqu'elles s'aident à pousser et grandir. C'est le cas de la tomate et de la laitue : la laitue se plaît à l'ombre de la tomate en été. On appelle cela le **compagnonnage***.

Tu trouveras toutes les infos dont tu as besoin pour placer tes légumes dans ton potager dans le **Tableau des préférences** en **page 32**.

La rotation des cultures

Chaque grande famille de légumes a des **besoins en nutriments particuliers**.

Si chaque année, tu plantes la même famille de légumes au même endroit, c'est les mêmes nutriments qui vont être retirés du sol, encore et encore... Ton sol va s'**appauvrir** et tes rendements risquent d'être de plus en plus faibles.

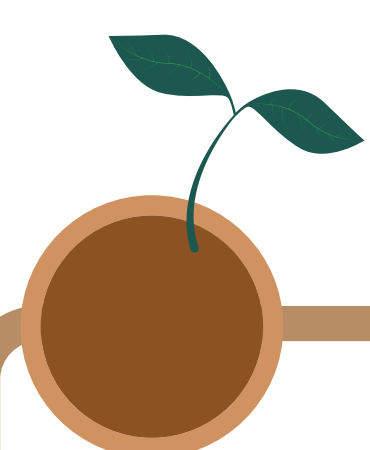
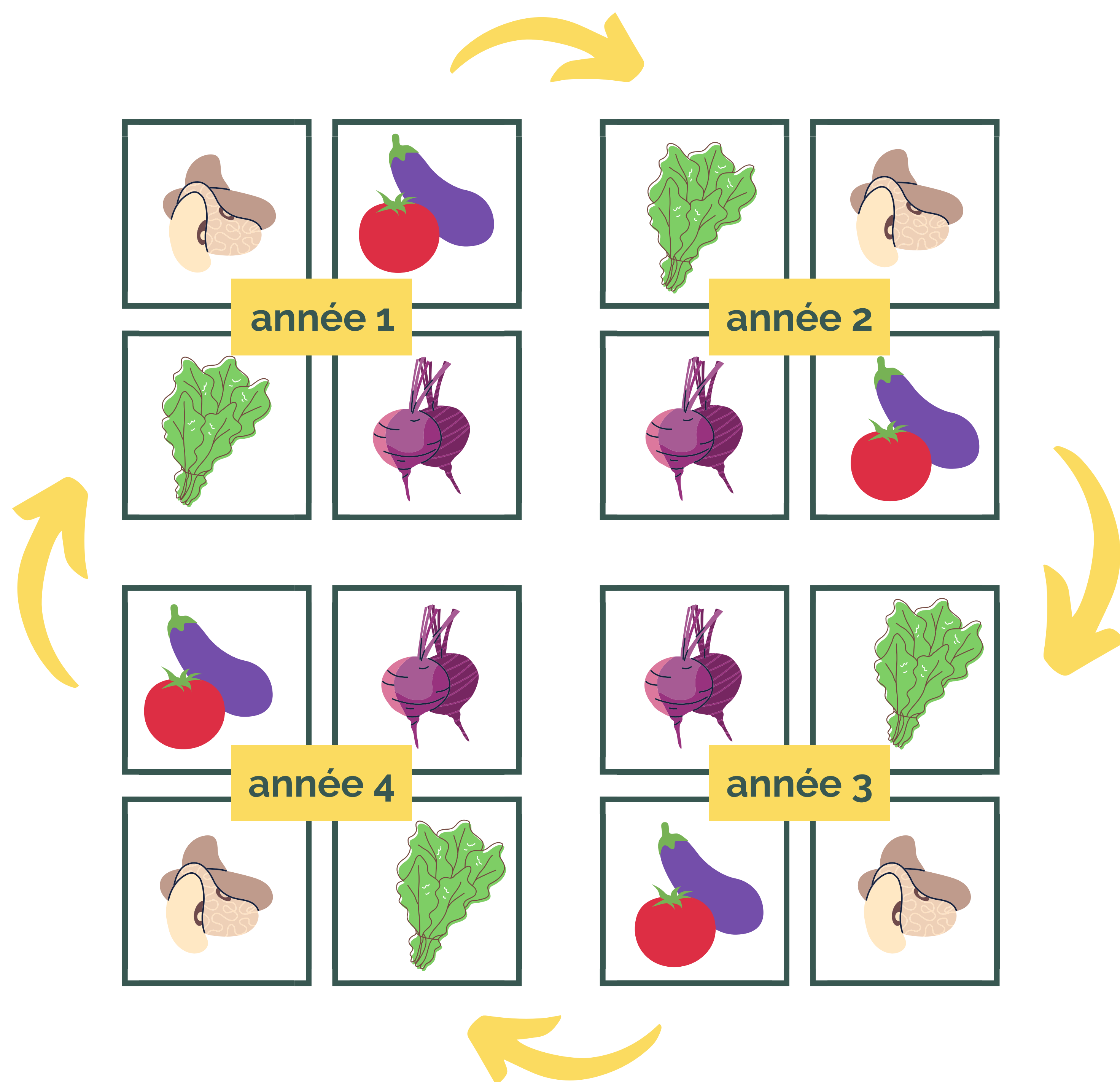
Il est conseillé de changer les légumes plantés chaque année pour éviter ce phénomène. C'est la **rotation des cultures**.

20

* Glossaire en page 35

Un exemple de rotation des cultures

Les **légumes-graines** ont l'avantage d'enrichir le sol, car ils fixent l'azote de l'air dans le sol. Les **légumes-feuilles**, gourmands en azote, pourront alors bénéficier de cet apport l'année suivante ! Les **légumes-racines**, tout comme les **légumes-bulbes** se nourriront ensuite des nutriments en profondeur. Puis, les **légumes-fruits**, après un apport en compost, finiront cette boucle.



Ouvre la page 4 et 5 de ton carnet de bord

A toi de jouer ! En t'aidant du **Calendrier des saisons** et du **Tableau des préférences**, dessine **Les cultures de ton potager** puis planifie tes cultures avec ton **Calendrier des cultures**.

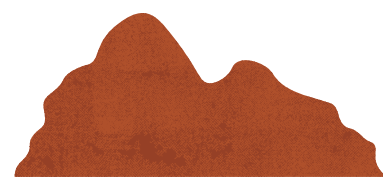
Préparer ses semis

Maintenant que tu as tout prévu, il est temps de passer à l'action, et de semer tes graines !

Un semis est une opération qui consiste à mettre en terre les graines que ce soit dans le sol ou dans une surface de petite dimension.

Comment faire des semis ?

LES SEMIS EN PLEINE TERRE



Certaines plantes potagères se sèment **directement dans le sol**. C'est le cas de la plupart des **légumes-racines** (carotte, betterave, radis...), des **légumes-bulbes** (ail, échalote...) et des légumes à **grosses graines** (betterave, épinard, haricot, pois...). Pour obtenir une bonne germination des graines, il est préférable d'attendre que la terre soit suffisamment réchauffée. Le sol doit être **bien préparé**, préalablement ameubli avec une grelinette.

Creuse un petit trou dans la terre de 1 à 3 centimètres à l'aide de ton doigt.



Puis **recouvre** le trou avec un peu de terre, compost ou terreau et **arrose** le tout !



Place une graine ou plusieurs (suivant les préférences des plantes) dans le trou.

Refais un trou un peu plus loin pour les prochaines graines, en respectant l'espacement nécessaire au bon développement de ta plante !

LES SEMIS EN POT



Il est aussi possible de semer ses graines dans un **pot rempli de terreau**. Utilise la même méthode que le semis en pleine terre, mais dans un pot !

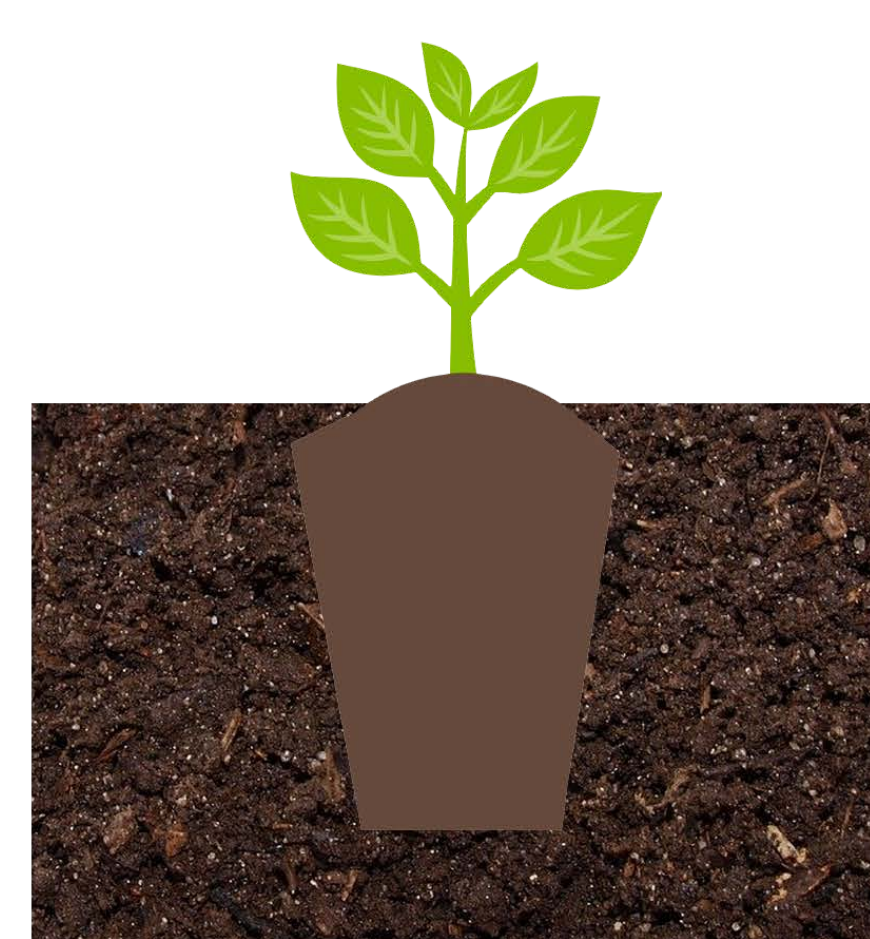
Cette technique est adaptée pour les légumes qui font des plants volumineux : c'est toute la famille des **légumes-fruits** (tomate, aubergine, poivron, concombre, courgette, potiron, melon).

Cette méthode permet aux graines de germer et de grandir plus vite qu'en pleine terre car le jardinier veille à les garder dans de **bonnes conditions : au chaud et à la lumière**. Par exemple, on peut placer les pots à l'intérieur, au bord d'une fenêtre ou bien dans une serre pour permettre à la plante de se développer dans des conditions optimales.

Une fois les **premières feuilles bien développées** et les **dernières gelées passées**, les jeunes plants peuvent être repiqués (plantés) directement en terre.



Démoule délicatement la motte et place la dans le trou.



Fais un **trou** de la taille de la motte de terre.
Place ta main sur le pot avec la tige principale entre ton index et ton majeur et **retourne le pot**.

Remplis l'espace restant de terre ou terreau, **recouvre** de compost (si tu en as) et **arrose** le tout !

Entretenir son potager

Arrosage

Ta plante aura besoin d'eau tout au long de sa croissance. Selon ton climat et le besoin en eau des légumes plantés, il faudra arroser plus ou moins souvent ton potager. Tu trouveras toutes les infos dont tu as besoin dans le

Tableau des préférences en **page 32**.



Les besoins en eau de certains légumes :

Ail, échalote, oignon, asperge : arrosage en cas de sécheresse

Betterave, navet, haricot, pois, poireau : 1 à 2 fois par semaine

Chou, carotte, fenouil : 2 à 3 fois par semaine

Céleri, salade, épinard, radis : tous les 1 à 2 jours

L'EAU C'EST PRÉCIEUX !

Savais-tu que seulement 3% de l'eau de la planète est de l'eau douce, donc non salée ? C'est une ressource rare, que le potagiste se doit de préserver !

Voilà quelques **bons gestes** à adopter...

Arrose au bon moment

An illustration showing a bright yellow sun in the top left, a red watering can pouring water in the top right, and a small green plant with two leaves growing out of a mound of brown soil in the bottom left.

Évite d'arroser en plein après-midi.
L'eau risque de s'évaporer avec la chaleur du soleil. Quel gâchis !

En fin de printemps ou été, arrose en fin de journée.

En début de printemps, en automne ou en hiver, arrose en fin de matinée.

Paille le sol

Ajouter de la paille au pied de tes cultures permet de conserver toute la fraîcheur du sol. Cela réduit l'évaporation de l'eau. On en parle à la page suivante !

Récupère les eaux de pluie

Tu peux récupérer les eaux de pluie au bout d'une pente, en créant une mare par exemple, ou bien récolter les eaux de pluie qui s'écoulent sur les toitures.



Désherbage



Quand ? Tu peux le faire à tout moment mais le désherbage régulier est nécessaire, au moins **le temps que ta plante soit suffisamment forte** pour être à l'abri de la concurrence des herbes indésirables. Sans autres plantes autour d'elle, ta plante pourra récupérer plus de nutriments et d'eau et mieux pousser !

Comment ? Tu peux désherber avec tes mains ou à l'aide d'un couteau désherbeur. Après une bonne pluie, les racines seront plus faciles à retirer !



Garde les végétaux que tu as désherbés, tu pourras les utiliser pour ton compost !

Couvrir le sol



Dès la fin du printemps, lorsque les plantes commencent à être bien développées, étale une bonne couche de **paille** ou de **feuilles mortes** autour des pieds de ces dernières pour conserver toute la fraîcheur du sol et empêcher la pousse des plantes indésirables.

Plus besoin de désherber et d'arroser aussi souvent !

Tailler

La taille d'une plante consiste à tailler au **sécateur** certaines branches, bourgeons ou fleurs pour que la plante concentre son énergie sur la production des fruits déjà existants.

La taille des plants **n'est pas obligatoire** mais elle peut permettre de produire des légumes plus gros et en plus grand nombre. Elle se fait généralement pour les légumes de la **famille des solanacées** (aubergines, tomates et autres piments) et ceux de la **famille des cucurbitacées** (courges, melons...).

A ne pas abuser de cette technique (dispensable) puisque la plante est lésée et peut être plus sujette aux maladies

Tuteurage

A quoi ça sert ? Les tiges fragiles des plantes ont parfois tendance à s'affaisser sous le poids du feuillage et des légumes. Tu peux aider ta plante à pousser droite en la soutenant avec un "tuteur".

Pour cela, tu peux prendre une tige en bois, en bambou ou bien en métal. Cette tige doit être solide et pouvoir résister aux intempéries. Accroche la tige avec ta plante pour lui apporter un peu d'aide !



Prendre soin de son potager pendant son absence

C'est les vacances !



Mais personne de ton équipe ne peut s'occuper du potager et tu crains de retrouver les pieds de tomate et de courgette endommagés par la chaleur et le manque d'eau ?

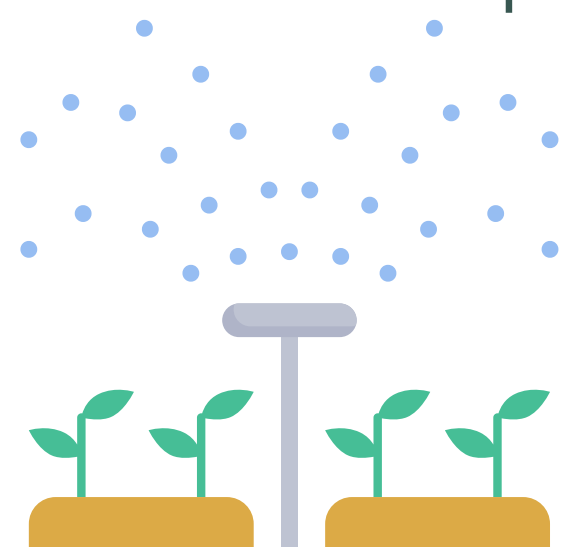
N'hésites pas à **demander autour de toi**, peut être qu'un personnel de l'établissement, un collègue ou un gardien serait ravis de bichonner les plantes pendant ton absence.

Si tu es un établissement public, tu peux également contacter la mairie. Les agents municipaux peuvent se déplacer pour venir arroser le potager pendant l'été et les vacances.

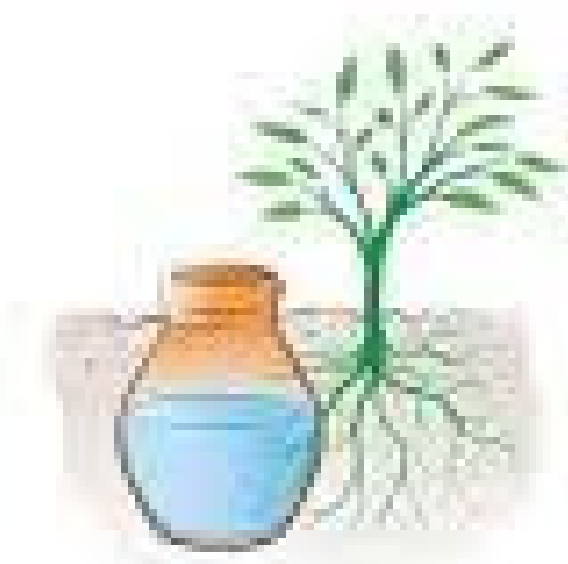
Personne de disponible ?

Pour assurer l'humidité du sol, tu peux mettre en place : .

un système d'arrosage
automatique

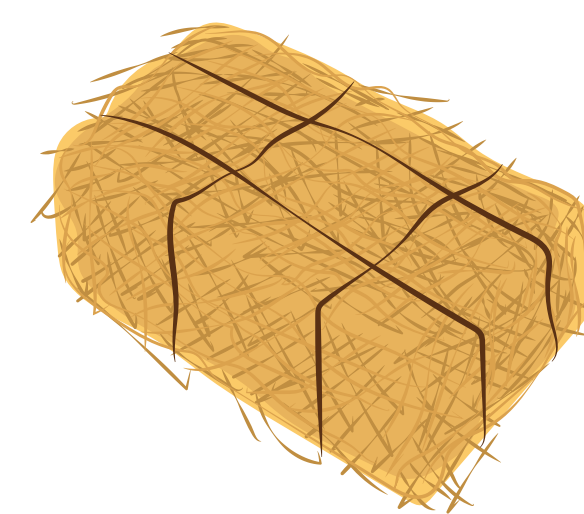


des oyas
ou toute autre alternative



crédits photo : plantezchezvous.com

une épaisse couche
de paillage



Et pourquoi pas ?

Fais l'essai de laisser ton potager en autonomie le temps de ton absence

Certes, c'est souvent un crève-cœur de retrouver ses plants dont on a suivi toute la croissance dans un triste état à son retour.

Mais c'est aussi une très bonne **expérience instructive** sur le fonctionnement de la nature, et la capacité d'adaptation de chaque plante.



Soigner et protéger son potager

Les auxiliaires* du potager : favoriser la biodiversité



Les **auxiliaires** sont tous les animaux qui sont utiles au jardin, et qui sont les prédateurs de ravageurs des cultures. Par exemple, la coccinelle est un auxiliaire précieux au jardin pour lutter contre les pucerons. Il y a aussi les vers de terre, les perce-oreilles, le hérisson, la grenouille... 🐞

Les attirer dans ton potager permettra de développer la **régulation naturelle** qui existe entre les espèces. Ainsi, tu pourras te passer de pesticides* chimiques et **réduire la quantité de ravageurs des cultures** dans ton potager !

COMMENT ATTIRER LES AUXILAIRES ?

Construis des **refuges** (hôtel à insectes, nichoirs) !

Crée un **point d'eau** même de petite taille (pour les insectes, oiseaux, grenouilles) !

Laisse des espaces **non débroussaillés** ou plante une **prairie fleurie** pour attirer les pollinisateurs !



* Glossaire en page 35

Crée ton hôtel à insectes !

Un exemple...

Crée une caisse en bois, composée de 4 côtés et d'un fond. Ajoute des pieds à ton hôtel à insectes, pour éviter qu'il prenne l'eau. Puis, crée différents compartiments. Tu rempliras ces compartiments de différents éléments, attirant des insectes bien spécifiques ! Tu peux t'inspirer de cet exemple...



Une fois tous tes compartiments remplis, fixe-les en ajoutant un grillage sur le devant de ton hôtel. Place le près de ton potager, et regarde ces petites bêtes s'installer !

Les éloigner de manière naturelle



Savais-tu qu'il existe de nombreuses méthodes naturelles pour empêcher les petites bêtes de manger tes cultures ? Voilà quelques **recettes magiques** à utiliser en cas de besoin :

Le purin d'ortie : Cueille des grandes orties qui ne sont pas encore montées à graines, en portant des gants épais et des manches longues. Hache grossièrement les orties, et mets-les dans un conteneur en plastique. Verse 1 litre d'eau de pluie/source pour 1 kg d'ortie. Ferme le conteneur avec un couvercle. Laisser reposer 10 à 15 jours en mélangeant tous les 2 jours.

De temps à autre, préleve un échantillon du liquide. Un purin prêt à l'emploi est de couleur claire. Si il est de couleur verte, sa fermentation n'est pas totale, il faut attendre encore un peu. A l'inverse, après un temps de fermentation trop long, le purin a une couleur marron.

Une fois prête, filtre la préparation et dilue-la par 10. Tu peux maintenant pulvériser ce mélange sur tes plantes, cela éloignera pucerons et acariens !

Spray à l'ail : Réalise une décoction en plaçant 5 gousses d'ail finement hachées dans un litre d'eau. Laisse le tout mariner à couvert pendant 24h, puis fais bouillir pendant 30mn. Laisse refroidir, filtre la solution puis pulvérise directement sur les plantes attaquées par les insectes.



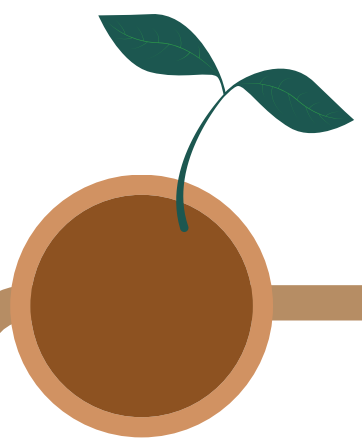
A utiliser avec modération, car ces produits peuvent éloigner les auxiliaires du potager !



Ouvre la page 6 de ton carnet de bord

A toi de jouer ! Après avoir appris tout ce que tu devais apprendre, il est temps de passer à l'action ! Définis les tâches à réaliser et répartis les rôles sur ton **Plan d'action**.

Récolter et conserver ses cultures



Ouvre la page 7 de ton carnet de bord

A toi de jouer ! Garde une trace de **Tes récoltes** en notant au fur et à mesure les quantités récoltées.

Ca y est, tout le travail que tu as accompli a enfin porté ses fruits
! La récolte est bonne, même un peu trop fructueuse...

Que faire de ce surplus de légumes ?

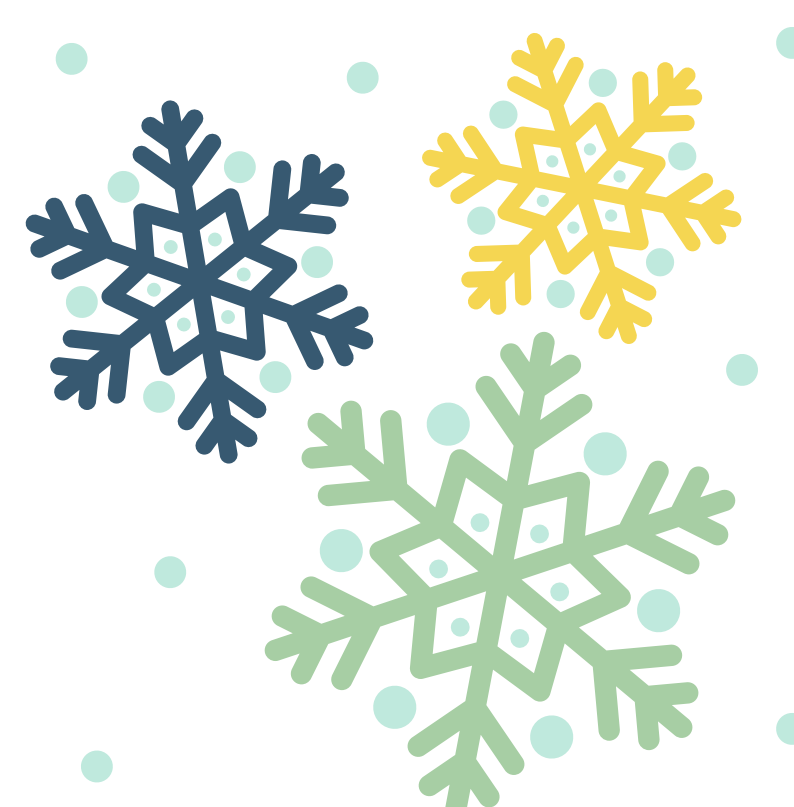
Mettre en bocaux



- Choisis des légumes ni trop verts ni trop mûrs, blanchis-les ou cuisine-les.
- Nettoie tes bocaux et stérilise-les en les plongeant au moins 30 minutes dans l'eau bouillante.
- Remplis les bocaux avec une préparation la plus chaude possible jusqu'à 2 cm du rebord.
- Ferme les bocaux et stérilise les une deuxième fois en les plongeant au moins 30 minutes dans l'eau bouillante.
- Une fois les bocaux froids, il faudra les disposer debout dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière.

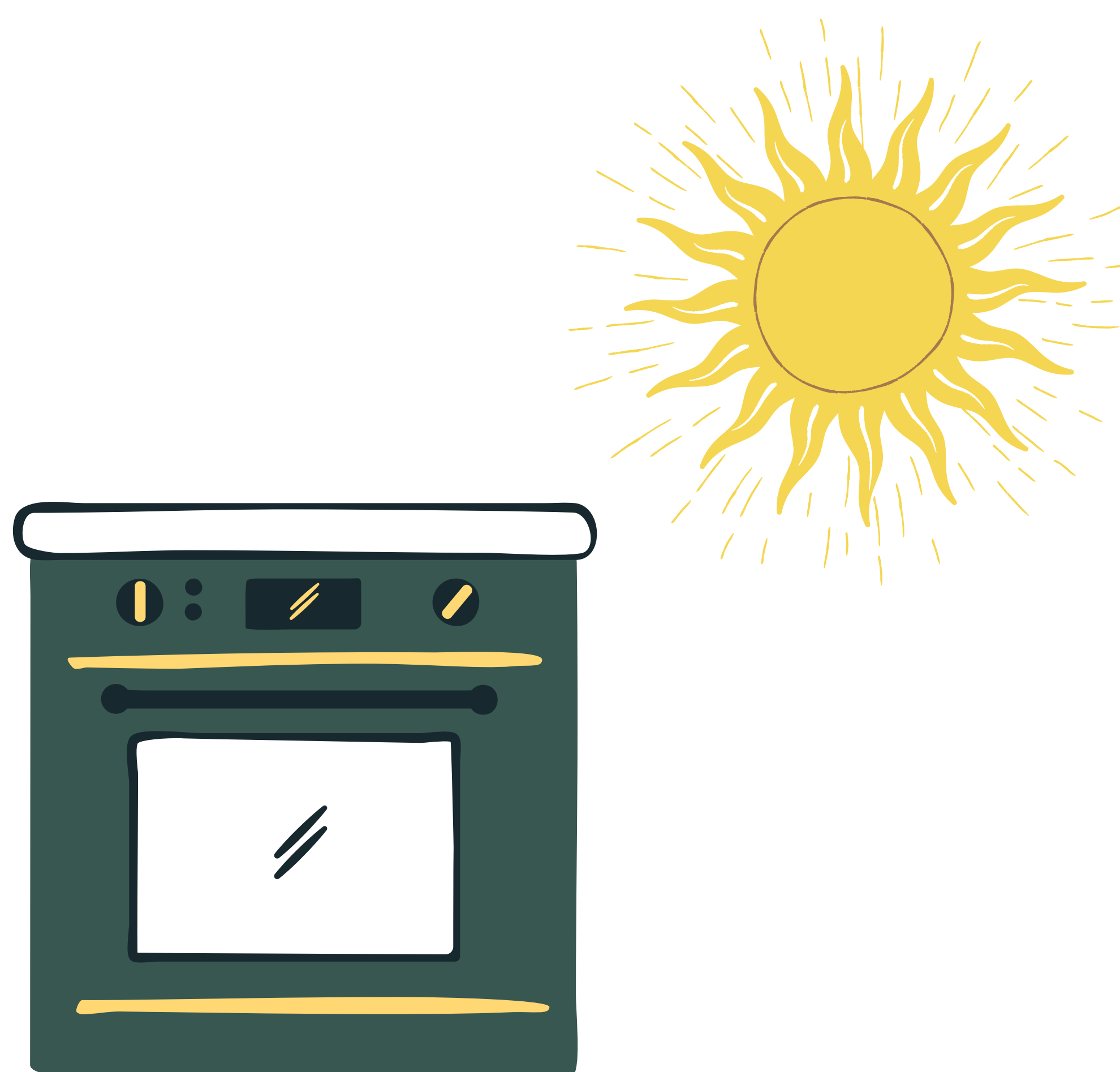
La congélation

C'est le procédé de conservation le plus simple, rapide pour peu que l'on dispose d'un congélateur. Les aliments se conservent plusieurs mois sans que leur aspect évolue, et sans que les micro-organismes présents puissent se développer.



Le séchage

Cette technique de conservation permet de retirer toute l'eau qu'il y a dans les produits, et donc d'empêcher les bactéries de proliférer. L'avantage de cette méthode est qu'elle permet de concentrer les goûts. Tu peux faire sécher tes aliments à l'aide de la chaleur du soleil (en été), ou bien grâce à ton four. Ces aliments doivent être conservés dans des bocaux de verre dans un environnement sec et à l'abri de la lumière.



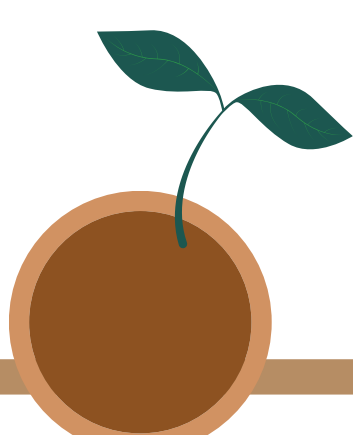
Apprendre de son potager au fil des expériences



Tous les jardiniers le diront :
pour progresser, rien ne vaut **la patience et l'observation** !

N'hésites pas à passer du temps à observer l'évolution des plantes, les interactions avec la biodiversité, en fonction des saisons et des aléas.

D'une année sur l'autre, fais l'état de tes analyses au fur et à mesure des expériences et tire en des leçons pour les années suivantes.



Ouvre la page 8 de ton carnet de bord

Avec les membres de ton équipe, **note toutes les observations faites** : les **réussites**, mais aussi les **difficultés** rencontrées lors du projet potager. Qu'est ce qui a germé et au contraire, quelle plantation n'a pas fonctionné ? Quelles associations de plantes ont été visiblement bénéfiques ? Est-ce qu'une plante, domestique ou non, a été particulièrement envahissante ? Quelles plantes ont survécu ? Quelle espèce ou variété a été particulièrement productive ?

Note également tous les aléas et événements imprévisibles, sécheresse, tempête, maladie, attaque d'un ravageur qui a pu causer des dégâts.

Ce travail te sera très utile pour améliorer ton potager !

Faire connaître son potager

Tu es très fier de ton potager et tu as bien raison !

Mettre en valeur et faire connaître ton travail est un bon moyen de **donner l'envie** à d'autres de passer à l'action, mais aussi l'occasion de mobiliser de nouveaux bénévoles et de partenaires **pour aller encore plus loin** dans ton projet potager !

Pour parler de ton potager autour de toi, tu peux :



Mettre des **écriteaux** dans ton établissement ou structure pour sensibiliser ou présenter ta démarche.

Sur les **réseaux sociaux**, parler de votre projet et de ses avancées.
Poster les photos et vidéos de ton équipe et du potager



Organiser un **événement** dans ton potager.
Invitez ton entourage en organisant par exemple une inauguration, un picnic ou un apéritif avec les légumes du potager.

Parlez de ton potager
dans la **presse**

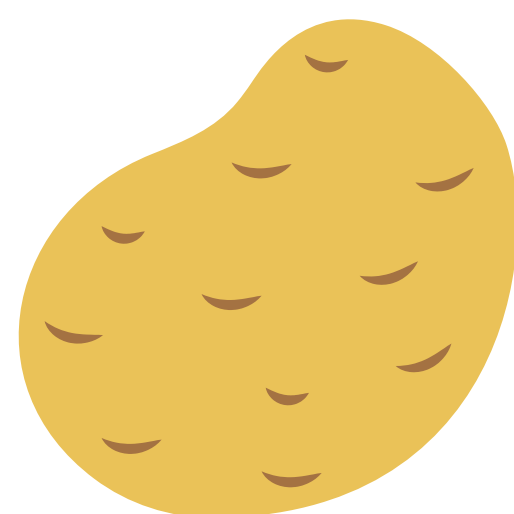


Landestini s'applique à mettre en valeur vos projets de potager sur les réseaux sociaux et son site internet, et fait le relai entre les médias et les potagistes de la Coupe de France du potager.

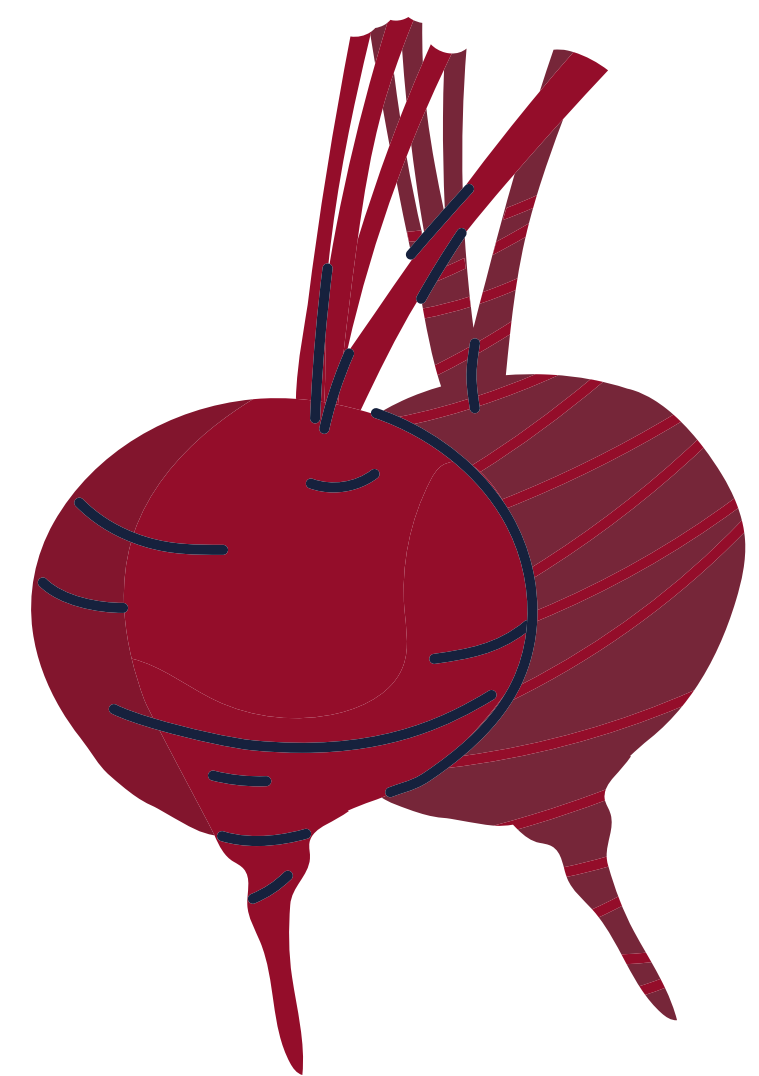
Quelques légumes faciles à faire pousser



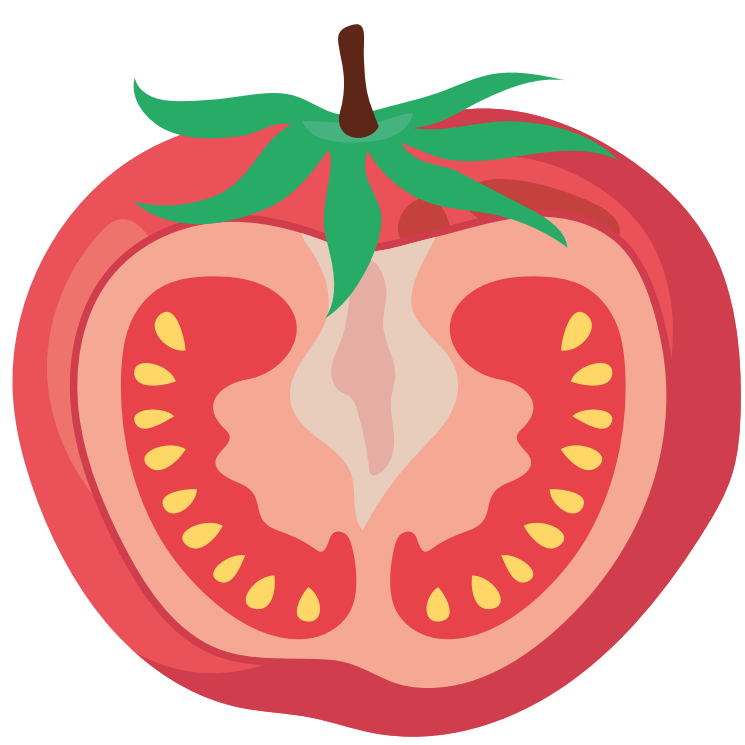
Choux pommé



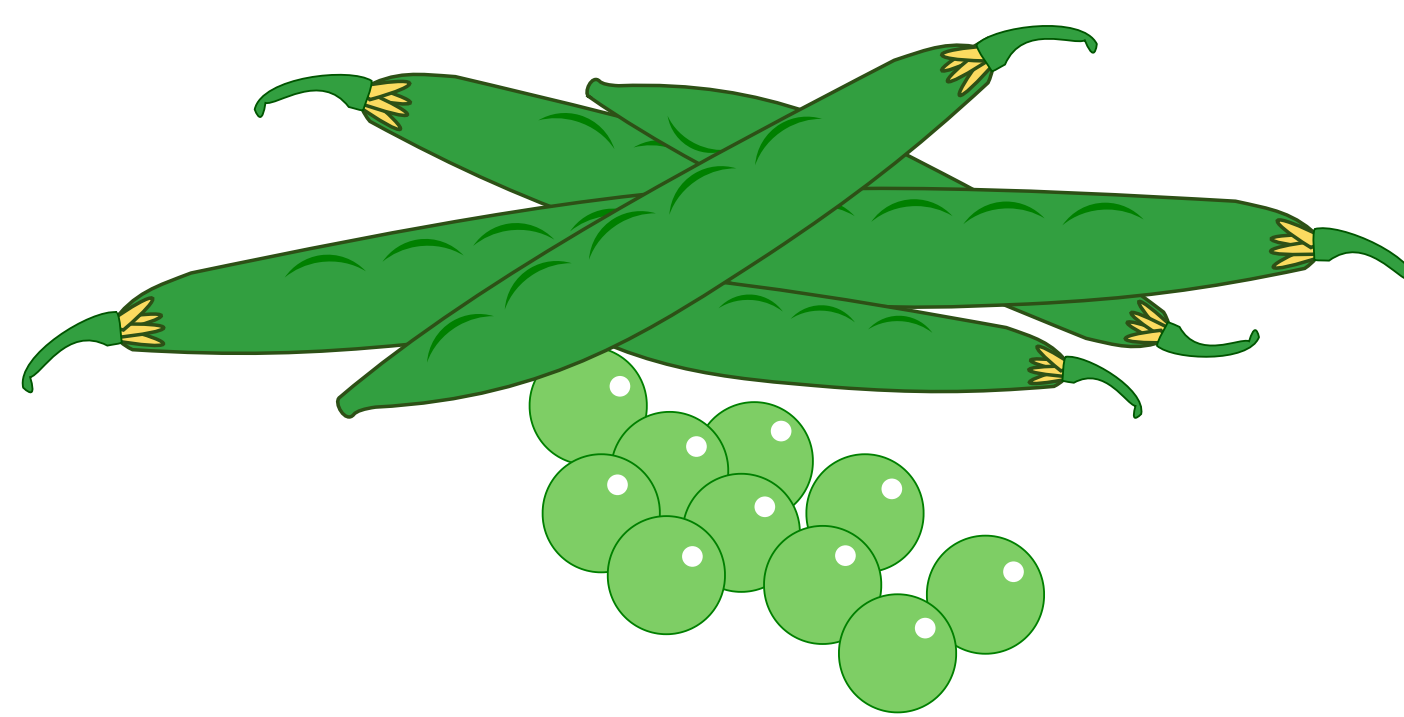
Pomme de terre



Betterave



Tomate



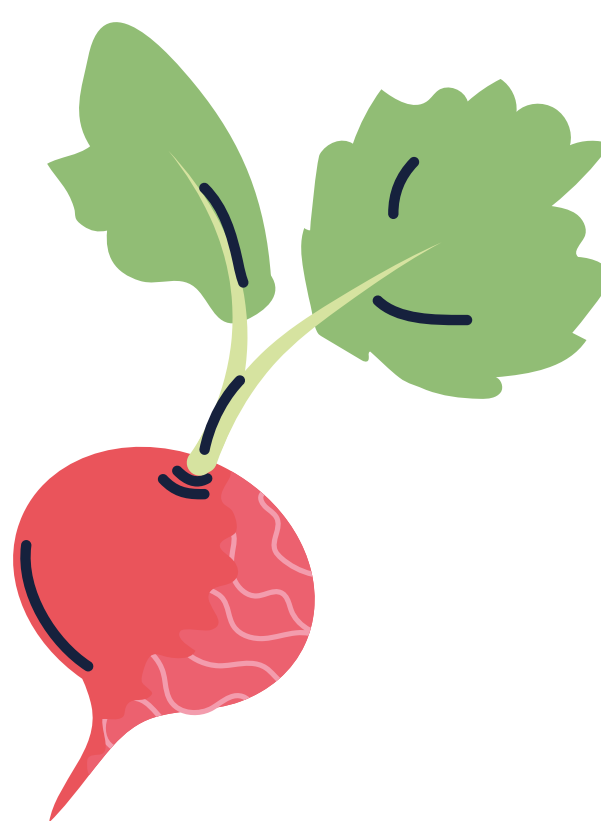
Pois



Choux chinois



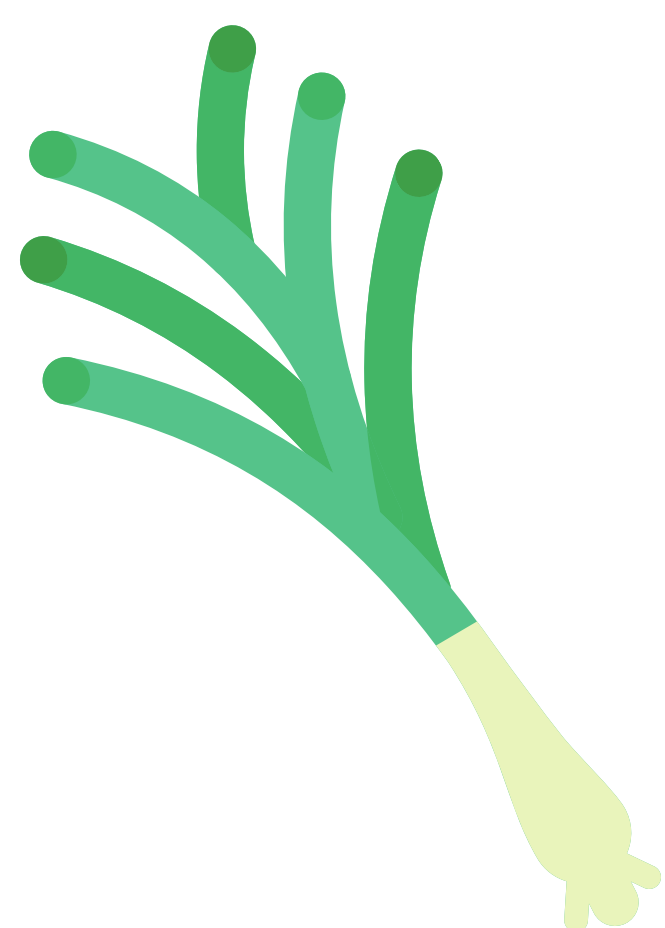
Salade



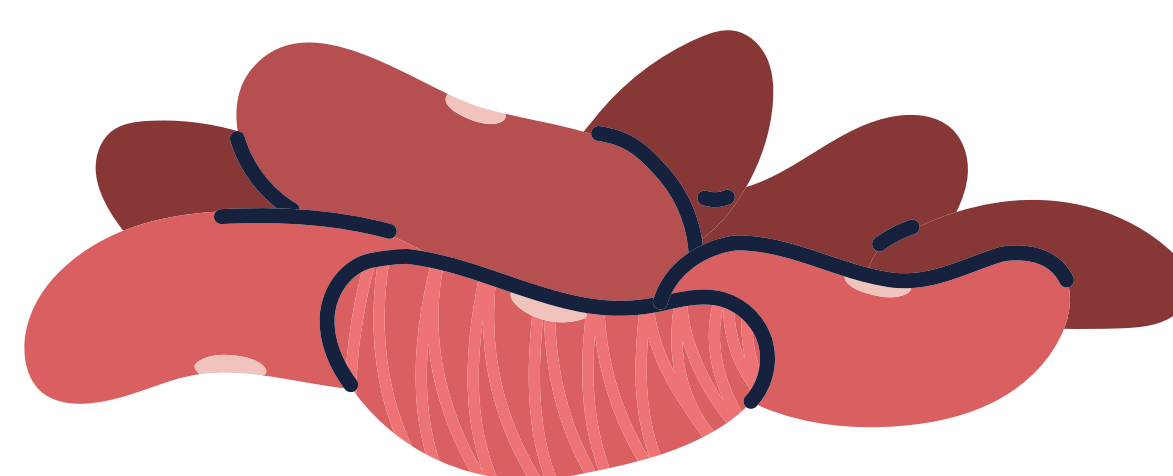
Radis



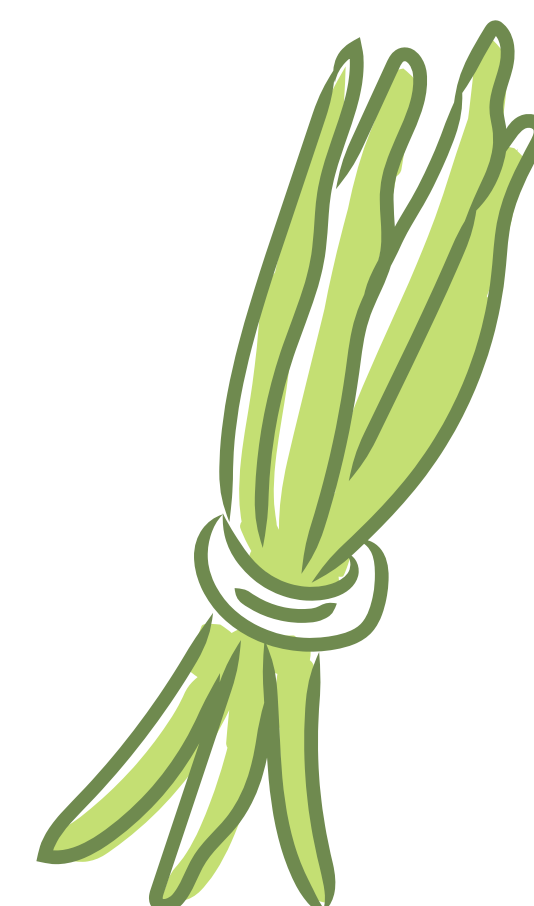
Navet



Poireau



Fèves



Haricots

Calendrier des saisons

Voici les périodes de semis et de récoltes de quelques légumes. Si tu ne trouves pas le légume que tu veux planter, fais des recherches sur internet pour trouver sa période de semis et de récolte !

Attention : il existe de multiples variétés différentes. Le meilleur moyen de connaître les périodes de semis et de plantation est de regarder directement sur le **sachet de graines** !

	Janv	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juill	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Artichaut												
Aubergine												
Betterave												
Carotte												
Celeri rave												
Chou de bruxelles												
Chou fleur												
Concombre												
Courgette												
Echalote												
Epinard												
Fenouil												
Melon - Pastèque												
Navet												
Oignon blanc												
Piment - Poivron												
Poireau												
Potiron - Courge												
Radis												
Rhubarbe												
Tomate												
Salade												

semisrécolte

Tableau des préférences

	sol			climat		espace		compagnonnage				
	texture	pH	richesse	amendement	autre	exposition	température	arrosage	entre plants	entre rangées	aime	n'aime pas
Artichaut		neutre	riche	compost et fumier	profond, bien drainé	ensoleillé	ne supporte pas les températures de -5°C	fréquent durant l'été	80 cm	70 cm	asperge, aubergine, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, fève, haricot, oignon, pois, radis, tomate	endive, estragon, laitue, persil, salsifis, topinambour, tournesol
Aubergine	argileux éviter les sols calcaires et/ou caillouteux	acide	riche	compost et fumier	profond, bien drainé	ensoleillé	chaud	tous les 3/4j, éviter les feuilles	50 cm	50 cm	artichaut, fève, haricot, lavande, persil, radis, thym	ail, ciboulette, oignon, piment, pois, poivron, pomme de terre, tomate
Betterave		neutre	riche		léger, frais, profond	ensoleillé	sensible au gel	1 fois par semaine	15 cm	30 cm	ail, brocoli, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, échalote, laitue, oignon, radis	asperge, bette, carotte, épinard, fève, haricot à rames, maïs, poireau, pomme de terre, tomate
Carotte	sableuse éviter les sols caillouteux	acide	riche		léger, frais, profond	ensoleillé		régulier mais léger	7 cm	25 cm	ail, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, ciboulette, coriandre, échalote, endive, épinard, fève, haricot nain, laitue, oignon, piment, poireau, pois, poivron, radis, romarin, tomate	aneth, betterave, céleri, menthe, persil, pomme de terre
Celeri rave		plutôt acide	riche		léger, frais, profond	ensoleillé mais pas trop		fréquent et abondant	35 cm	35 cm	ail, betterave, brocoli, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, ciboulette, concombre, cornichon, courge, courgette, épinard, fève, haricot, mâche, oignon, poireau, pois, radis, tomate	carotte, laitue, maïs, persil, pomme de terre.
	argileux	neutre	riche	éviter le fumier	frais et profond	ensoleillé	très résistant au gel	régulier pendant les premières semaines puis arroser seulement en cas de sécheresse	60 cm	60 cm	aneth, artichaut, betterave, carotte, céleri, concombre, cornichon, épinard, fève, haricot nain, laitue, mâche, menthe, origan, pois, pomme de terre, romarin, thym	ail, brocoli, ciboulette, chou, chou-fleur, échalote, fraisier, navet, oignon, poireau, radis, tomate, vigne
Chou de bruxelles		neutre	riche	compost	frais et profond	ensoleillé		régulier	70 cm	70 cm	aneth, artichaut, betterave, carotte, céleri, concombre, cornichon, épinard, fève, haricot nain, laitue, mâche, menthe, origan, pois, pomme de terre, romarin, sauge, thym	ail, brocoli, ciboulette, chou, chou de Bruxelles, échalote, fraisier, navet, oignon, poireau, radis, tomate, vigne
Chou fleur		neutre	riche	fumier	profond et bien drainé	ensoleillé	sensible au gel	régulier, éviter les feuilles	60 cm	90 cm	ail, aneth, asperge, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, ciboulette, échalote, fève, haricot, laitue, maïs, oignon, pois	cornichon, courge, courgette, melon, menthe, pomme de terre, radis, romarin, tomate
Concombre												

Glossaire

Amendement : Produit apporté aux sols pour augmenter leur fertilité en améliorant leur pH, leur structure ou leurs éléments nutritifs.

Auxiliaire : Organisme vivant qui apporte des effets bénéfiques pour l'agriculture : ils régulent les ravageurs, contribuent à la pollinisation des plantes sauvages et des cultures, donc au rendement et à la qualité de la production agricole ou favorisent la fertilité du sol.

Compagnonnage végétal : Système de culture qui consiste à cultiver plusieurs espèces végétales sur une même parcelle en même temps. Ainsi, elles peuvent s'aider mutuellement (fertilisation, action toxique sur des insectes spécifiques et/ou mauvaises herbes). Cette technique permet de diminuer les apports d'engrais et en produits phytosanitaires.

Compost : Produit de la décomposition des déchets vivants en présence d'oxygène et sous l'action de bactéries, de champignons, de vers de terre, etc... Il est utilisé au jardin comme un engrais, pour enrichir la terre.

Engrais : Produit incorporé au sol pour augmenter sa fertilité. Il complète les ressources du sol en éléments nutritifs utilisés par les végétaux.

Nutriments : Composés chimiques présents dans le sol. Les plantes ont besoin de nutriments pour leur croissance. Les éléments les plus importants pour une plante sont l'azote, le phosphore et le potassium.

OGM (Organisme génétiquement modifié) : Organisme (animal, végétal, bactérie) dont on a modifié le matériel génétique (ensemble de gènes) par une technique nouvelle (dite de génie génétique) pour lui conférer une caractéristique nouvelle.

Pesticide : Produit chimique ou naturel destiné à lutter contre les parasites animaux et végétaux des cultures.

Stérilisation : Action de détruire les microbes existant dans une substance ou sur un objet par des procédés physiques (chaleur, radiations ultraviolettes) ou chimiques (antiseptiques).

Terre fertile : Terre vivante riche en vers de terre, champignons et bactéries, qui contribuent au recyclage de la matière organique et maintiennent une bonne porosité. Sa composition doit permettre un bon approvisionnement en éléments nutritifs, en eau et en oligo-éléments. Sa couleur foncée traduit sa richesse en carbone.

Terreau : Engrais naturel, formé d'un mélange de terre végétale et de produits de décomposition.

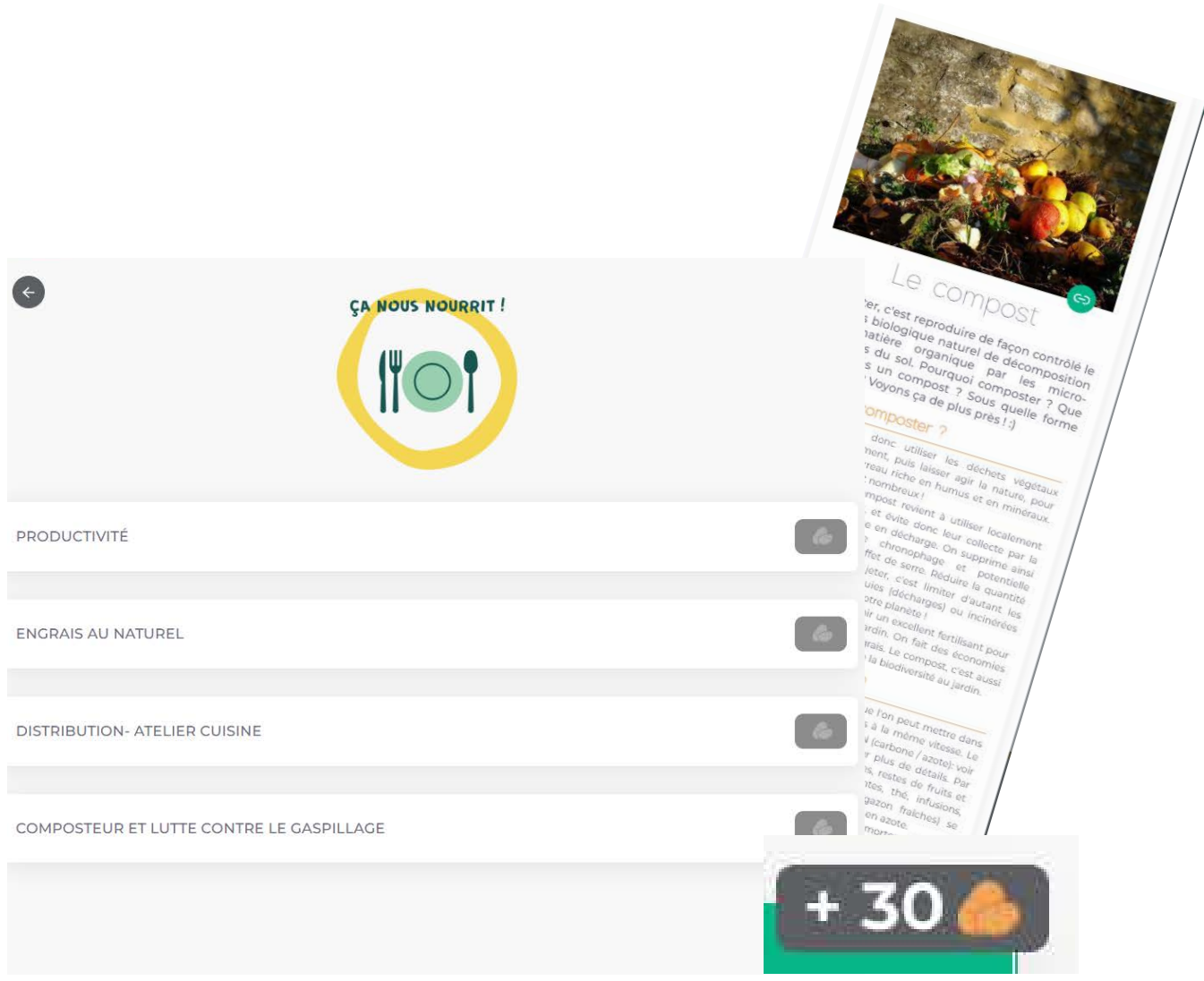
L'association Landestini vous accompagne

Retrouve toutes les productions de Landestini pour t'accompagner dans la mise en place et l'entretien de ton potager !



Le carnet de bord du potagiste

Pour noter et suivre la progression de ton potager



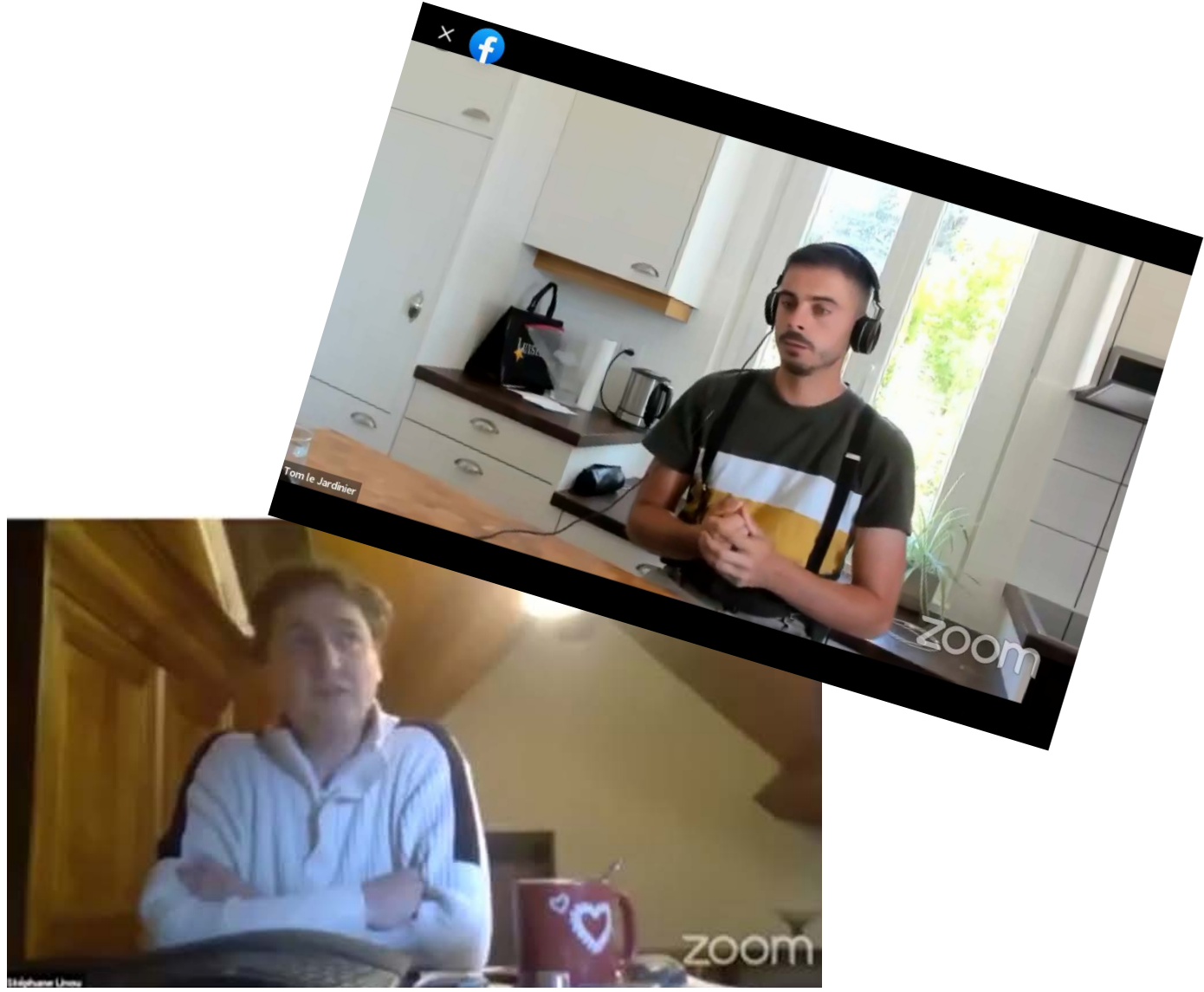
Le questionnaire d'autoévaluation & ses fiches pratiques

Pour mettre toutes les chances de ton côté pour gagner la Coupe de France du potager



Les outils pédagogiques

Pour apprendre et s'amuser



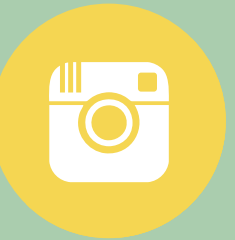
Les conférences thématiques

En présence de nos experts

Retrouve nous sur nos réseaux sociaux



Landestini.org



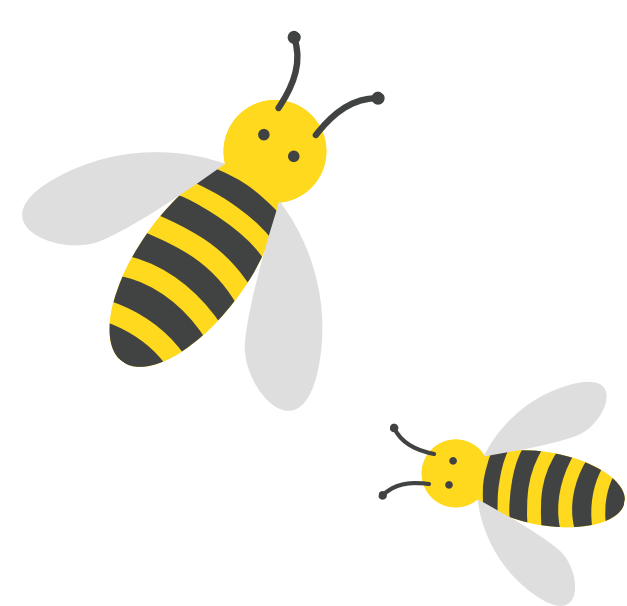
Landestini



Tu aimerais créer ton potager et pouvoir manger tes propres légumes, mais tu ne sais pas par où commencer ?

Ce guide te permettra d'avoir toutes les clés en main pour créer ton potager, étape par étape.

Il s'accompagne du **Carnet de bord du potagiste**, dans lequel tu pourras imaginer, dessiner, créer ton projet potager, adapté à ton jardin et à tes envies !



VERSION ADULTE

Production de Landestini

Écrit par Juliette Froment • Illustré par Camille Girard

Actualisé par Margot Coesnon

Avec la participation d'Anaïs Mammes, Amandine Berger et Didier Flipo

Reproduction, modification ou diffusion interdite sans l'autorisation de Landestini.

Nous contacter : contact@landestini.org