A young girl with dark hair, wearing a blue sleeveless top and a matching blue skirt, stands on a balcony. She is looking down at a large, lush green tomato plant that is supported by a wooden trellis structure. The balcony is enclosed by a brick wall on the right and a wooden railing on the left. In the foreground, there is a white rectangular planter box filled with dark soil and several small green seedlings. To the left of the girl, there are other planters, including a brown one with soil and a green one with a plant. The overall scene is bright and sunny, suggesting a pleasant day for gardening.

ÇA POUSSE ÀU BALCON

GUIDE PRATIQUE

GRPAS

Groupe Rennais de Pédagogie et d'Animation Sociale

ÇA POUSSE ÀU BALCON

GUIDE PRATIQUE

GRPAS

Groupe Rennais de Pédagogie et d'Animation Sociale

PRÉFACE

PLANTER EST UN ACTE UNIVERSEL

Par toutes les contrées dans le monde, quelques soient les civilisations, les cultures et les croyances, planter est l'acte qui, traditionnellement, nourrit les êtres et leur famille.

C'est un acte qui enseigne les hommes, car la terre est porteuse d'une sagesse. Elle nous enseigne l'humilité, en nous rappelant que nous sommes dépendants d'elle pour nous nourrir. Elle nous enseigne également que nous sommes tous égaux lorsque nous mettons les mains dans la terre : que nous soyons riches ou pauvres, blancs ou noirs, petits ou grands, simples ou cultivés, quelques soient nos convictions religieuses, politiques, ou notre statut social, la terre offre indistinctement ses fruits à tous ses enfants.

Planter, c'est également faire très concrètement l'expérience que la terre sait se montrer très généreuse, car l'abondance est un état naturel ! Elle est là, elle a toujours été là. Nous l'avons juste oubliée. Plantez un grain de blé, il vous sera rendu au centuple ! Plantez une graine de tomates, et ce sont des kilos que la terre, si elle est saine et respectée, vous rendra en retour.

Révolutionnaire, l'acte de planter ? Oui, quand dans nos sociétés citadines devenues très largement hors sol, il reconnecte les êtres entre eux, et à la terre nourricière. Oui, quand, ensemble, en unissant nos forces et nos efforts, nous créons une nouvelle réalité : celle de l'abondance partagée.

Qu'y a-t-il de plus réjouissant que de voir des enfants de nos villes et de nos cités mettre les mains dans la terre, s'émerveiller de voir pousser fruits et légumes, et goûter sainement à des joies et des plaisirs simples et authentiques ?

Quelle terre laisserons-nous à nos enfants ? En tout cas, grâce à l'action citoyenne et pédagogique de l'association GRPAS, nous laisserons dans le quartier de Maurepas des enfants qui ont recréé un lien respectueux et fertile avec notre terre nourricière. Quoi de plus réjouissant ?

Et pour cela, et pour tout ce que l'association GRPAS active pour créer un monde plus respectueux et qui prend soin de l'humain, de la nature et de l'environnement, j'adresse à l'équipe un grand bravo et une profonde gratitude.

Jean-Michel Herbillon

*Co-fondateur en France du mouvement
des Incroyables Comestibles France*

PRÉSENTATION DU GRPAS ET DU PROJET « ÇA POUSSE AU BALCON »

Le GRPAS, Groupe Rennais de Pédagogie et d'Animation Sociale, est une association membre du GPAS Bretagne, mouvement d'éducation populaire œuvrant à la promotion des pédagogies sociales et éco-environnementales favorisant l'implication des jeunes dans des initiatives citoyennes.

Les projets ou les initiatives de l'association s'expriment toujours hors les murs : les enfants ne sont pas accueillis dans des locaux pour réaliser des activités. Au contraire, ils parcourent la ville en petit groupe, utilisent les transports en commun, le vélo pour aller à la découverte des innombrables ressources culturelles, sportives et sociales de leur ville. Il s'agit ainsi de participer à la formation sociale et citoyenne de l'enfant en l'aidant à grandir et à exercer son esprit critique.

Après l'engouement pour le livre de recettes de saison "Mac Maurepas, 357 astuces pour manger diététique, écologique et économique" et le succès de l'ouvrage "Hum! Extra tes restes!" sur l'éco-consommation et la valorisation des actions de lutte contre le gaspillage alimentaire, il ne nous manquait plus que des astuces et des idées pour faire pousser nos propres légumes sur le quartier!

COMMENT EST NÉ LE PROJET ?



Le projet « Ça pousse au balcon ! » est donc arrivé comme une suite logique. L'idée a été de proposer aux enfants et à leur famille des actions concrètes pour mettre en place des potagers sur leur balcon et ainsi récolter des légumes frais pour la consommation du quotidien. Ce guide est un outil concret et ludique, réalisé avec les enfants et leurs parents à destination de tous ceux qui souhaitent mettre en place un potager sur leur balcon !

Ce projet s'est déroulé en plusieurs étapes de novembre 2014 à juin 2016. Nous avons débuté par une phase de sensibilisation au jardinage et aux pratiques respectueuses de l'environnement avec une centaine d'enfants de 6 à 12 ans. Nous avons ensuite mis en place des ateliers de fabrication de jardinières avec l'association des Compagnons Bâtisseurs. Une vingtaine de familles se sont lancées dans la construction de jardinière, qu'elles ont installées sur leur balcon et dans lesquelles elles ont planté des tomates, blettes, salades, basilic, coriandre, etc ; selon leur envie, la saison et l'exposition de leur balcon. En parallèle, les enfants ont rencontré des chefs restaurateurs pour collecter des idées de recettes à partir des légumes issus de leur récolte. Ils les ont ensuite testées et validées en famille !

Nous avons eu plaisir à mettre en place ce projet avec les enfants et les familles, et espérons vous le faire partager, et pourquoi pas vous donner envie de mettre les mains dans la terre !

L'équipe du GRPAS

SOMMAIRE

PREMIERS PAS DANS LE JARDINAGE	p. 6
L'eau, le soleil dans le jardin	p. 7
Dans quoi poussent les plantes ?	p. 8
Les pots insolites	p. 9
Le kit du bon jardinier	p. 10
Comment entretenir ton potager ?	p. 11
À chaque saison, ses plantations	p. 12
Les bons et mauvais voisins	p. 17
Je me lance !	p. 18
CONSTRUIRE TA JARDINIÈRE	p. 21
3 conseils avant de commencer	p. 24
Matériel et outils	p. 25
Les étapes de construction	p. 26
Customiser sa jardinière	p. 28
Ton balcon est trop petit, pas de souci	p. 29
DU BALCON À L'ASSIETTE	P. 31
Gratin de blettes	p. 33
Sauce Pesto	p. 35
Taboulé	p. 37
Coulis de fraises	p. 39
Soupe aux potirons	p. 41
Rougail saucisse	p. 43
Romazava	p. 45
Lexique	p. 47
Remerciements	p. 48
Bibliographie	p. 51
Crédits	p. 53

L'EAU, LE SOLEIL DANS LE JARDIN

Yanourah, Raïne,
Sayrana entretiennent la
jardinière et observent
les dernières pousses,
accompagnés d'Anaïs.

Pour pouvoir récolter tes plantes, il faut être patient et tenir compte de leurs besoins vitaux pour qu'elles puissent se développer. Comme toi, tu as besoin de te nourrir pour grandir. Tu aimes prendre le soleil ou la pluie, ta plante devra avoir un peu de chaleur et d'eau pour bien pousser.



PREMIERS PAS DANS LE JARDINAGE

Avant de te lancer dans la fabrication de ta jardinière et la récolte de tes plantations, tu trouveras dans ses premières pages l'essentiel pour avoir la main verte.



L'EAU

L'eau est un des éléments essentiels dont tes végétaux auront besoin, c'est un besoin vital pour qu'ils grandissent. Cependant, certains en auront plus besoin que d'autres. Ce sont les racines qui absorbent l'eau. Elle est ensuite transportée vers les feuilles à travers les tiges.



LE SOLEIL

Le soleil transmet de la lumière et ton végétal en aura besoin. La plante utilise la lumière, prend l'énergie du soleil, pour produire sa nourriture. En effet, elle cherche la lumière, en se retournant ou en se penchant !

Tes légumes ont aussi besoin de la chaleur du soleil, mais également de la protection contre le vent et la pluie. Pas de panique, même si le soleil n'est pas toujours au rendez-vous, la lumière du jour est aussi très importante pour leur donner des vitamines.

À SAVOIR! La « maison » de tes plantes, c'est à dire l'emplacement où elles poussent, est très important pour le bien être de ta plante. Prends bien note de ce qui va suivre...

DANS QUOI POUSSENT LES PLANTES ?

La texture de ton sol: la terre, le compost et le terreau.

Le contenant de tes plantations est aussi leur « maison d'habitation ». Il faut donc que tu sois vigilant à ce que leur sol soit plaisant pour elles.



LA TERRE

On pourrait croire que la terre est identique partout, mais non! Elle peut être très différente d'une ville à l'autre, même d'un quartier à l'autre.

On en distingue principalement 3 sortes

Sol argileux	Texture plus boueuse
Sol sablonneux	Friable, plus granuleuse
Sol idéal	Ni trop boueux, ni granuleux



LE COMPOST

Le compost est un moyen de réutiliser les « déchets verts » c'est à dire tout ce qui vient de la nature (épluchures de légumes, fruits pourris, coquilles d'œufs...) mais aussi les filtres à café ou les sachets de thé comme nourriture pour les plantes. Des micro-organismes, comme les bactéries, ou encore des insectes, des vers de terre mangent les pourritures et rejettent une terre appelée terreau.



LE TERREAU

Il se mélange à la terre et favorise le développement des racines et permet aussi la bonne infiltration de l'eau d'arrosage. Un bon terreau se rapproche plus de la terre même s'il est plus léger qu'elle, il se compose d'argile. Sur ton sac de terreau, tu peux vérifier sa contenance. Tous les terreaux ne sont pas composés de la même façon. Il peut soit y avoir de l'argile ou de la terre, ou alors du compost et fumier. Il faut penser à ton dos, tu devras en plus de ta jardinière, monter la terre et le terreau sur ton balcon !

LES POTS « INSOLITES »

Tu peux penser à plusieurs contenants pour faire pousser tes légumes et aromates, voici quelques idées !

Eric et Lilahawa plantent des soucis dans une cagette en bois et une boîte à œufs, lors d'un bel après-midi ensoleillé.



- 1 Pots
- 2 Polystyrène des poissonniers
- 3 Cagette en bois
- 4 Boîtes à œufs

Le plus simple, pour la matière de ton contenant, c'est le bois car il sera plus léger que le métal ou le béton.

Tu peux customiser ton pot à ta manière et selon tes goûts (cf page 28).

À SAVOIR! Leur maison est importante mais leur entretien aussi. Tu devras « bichonner » tes végétaux pour qu'ils grandissent au mieux. Pour savoir quels outils utiliser, il te suffit simplement de tourner la page.

LE KIT DU BON JARDINIER

Quels sont les outils essentiels pour bien entretenir ta jardinière ?

Lorsque tu débutes ta jardinière, pense à t'équiper pour entretenir tes plantes petit à petit, mais rassure-toi, tu n'as pas besoin de beaucoup d'outils.



Un pense-bête, si tu ne veux pas oublier ce que tu as planté, écris le nom de ton légume sur une ardoise ou un galet, et pose-le à côté de ta plantation. Cela te permettra de te souvenir de ce qui va pousser.



Un arrosoir, l'eau est indispensable pour «nourrir» ce que tu auras planté. Il te servira souvent. Si tu n'en as pas chez toi, ce que tu souhaites dans ton jardin, tu peux aussi le fabriquer avec une bouteille en plastique.



Un râteau à main, il te permettra de retourner et travailler la terre.



Des tuteurs, pour ton pied de tomate par exemple, tu peux avoir besoin d'un bout de bois pour soutenir tes légumes car, un pied de tomate peut vite devenir lourd. Ainsi, ton tuteur te servira à le maintenir pour que les tomates ne soient pas écrasées par le pied.



Des gants, n'hésite pas à mettre les mains dans la terre. Si tu as des mauvaises herbes à retirer, c'est plus adéquate de mettre des gants pour le faire et éviter les égratignures.



Un transplantoir, ce sera un très bon ami pour planter ce que tu souhaites dans ton jardin, tu peux aussi l'appeler «petite pelle à main».

À SAVOIR! Tes végétaux installés sur le balcon n'auront pas accès directement à la pluie pour qu'ils puissent avoir de l'eau, il faudra que tu penses à les arroser.

COMMENT ENTREtenir TON POTAGER ?

Quand arroser ? Il faut arroser tes légumes et aromates le matin ou le soir tout au long de l'année. Bien sûr, il leur faudra plus d'eau pendant les saisons plus chaudes : le printemps et l'été.

En été, tu arroses le soir pour éviter le risque d'évaporation immédiate, l'eau aura le temps de s'infiltrer dans la nuit. En hiver, quand les nuits sont fraîches, il faut arroser le matin, sinon tes végétaux peuvent geler. Pense aussi à l'eau de pluie, si ton balcon n'est pas abrité, ton légume sera arrosé naturellement. En revanche, il ne faut pas arroser trop souvent, tes légumes ne supporteront pas d'être sous la pluie tous les jours. Il faut donc les arroser en petite quantité.

Exception : le basilic doit être arrosé en milieu de journée, mais jamais le soir... Il n'aime pas dormir les «pieds mouillés».

Astuce : L'utilisation d'un vaporisateur permettra la formation des fruits pour le feuillage. En effet, humidifiées tes feuilles permettront d'obtenir de beaux fruits.

COMMENT ARROSER ?

L'eau se verse directement au pied des végétaux pour éviter l'arrivée de mauvaises herbes et de limaces. Attention, les racines de tes végétaux ont moins de place dans une jardinière que dans un jardin. Si elles sont trop mouillées, elles n'auront pas le temps de sécher...un peu comme des chaussures mouillées qui ne sont pas séchées.



Haïthoune, Nasma et Antonio prennent soin des plantes avec Mehdi, et ils arrosent blettes et fraises.

OU METTRE TA JARDINIÈRE ?

Ton balcon peut avoir différentes orientations, si tu as une boussole, tu peux te rendre compte de l'orientation de ta jardinière. Elle peut se trouver au nord, sud, sud-est, ouest ou nord-est. Ta plante ou ton légume appréciera le soleil, il faut donc l'orienter au sud de ton balcon.

Mais, attention, aux premiers soleils et premières chaleurs. Lorsqu'il fait très chaud, pense à mettre tes plantations à l'ombre de temps en temps, cela évite les coups de soleil et de chaleur ! En général, si ta jardinière est orientée nord, elle ne fera pas de belles cultures. Cependant, quelques plantations vont apprécier être situées au nord.

À SAVOIR! Chaque fruit et légume a sa préférence !
Exposition protégée: est, nord (radis et laitues).
Exposition ensoleillée: sud (tomates, poivrons, fraises).
Exposition ouest: légumes racines (betteraves, carottes).

À CHAQUE SAISON, SES PLANTATIONS

Quelles plantes aromatiques peux-tu planter ?
Quand pourras-tu les planter ?

En ce qui concerne les plantes aromatiques, elles se sèment et se plantent de mai à septembre.

QUAND SEMER, PLANTER ?
(cf p. 18)

PLANTES AROMATIQUES

MAI ET JUIN
POUR SEMER

Menthe / Persil / Basilic / Thym / Ciboulette



SEPTEMBRE
POUR PLANTER

Thym



Kimberly et Nicolle arrosent les plantes au jardin des Incroyables Comestibles à St Hélier.



Kimberly, Hakim et Nicolle avec Catherine, travaillent la terre pour planter les premières graines printanières.

PLANTES AROMATIQUES

QUAND RÉCOLTER ?

THYM

De juillet à octobre



BASILIC

De juin à octobre



PERSIL

De juin à novembre



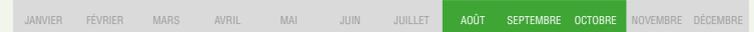
CIBOULETTE

De juillet à novembre



MENTHE

De août à octobre



À SAVOIR! Dans un premier temps, avant de planter, tu devras faire attention à la saison, et donc au mois auquel tu souhaites les planter. Il faut savoir que dans les végétaux que tu choisiras, il faudra prendre en compte les plantes aromatiques, les légumes et les fruits.

Quand peux-tu débuter ton potager avec tes légumes, puis les récolter ?

Pour tes légumes et tes fruits, tu as le choix de planter ce que tu souhaites à différents moments de l'année, mais il y a quelques conseils à suivre.



Kia, Divine et Joallan travaillent le compost dans le jardin de Molly.

QUAND SEMER, PLANTER ?

LÉGUMES ET FRUITS

MAI POUR PLANTER

Possibilité de semer à l'intérieur chacune de ces graines en mars

Carotte / Laitue / Radis
Tomate (semis en mars au chaud)



JUIN ET JUILLET POUR SEMER

Carotte / Laitue / Radis



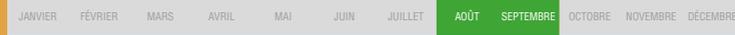
JUILLET POUR SEMER

Mâche



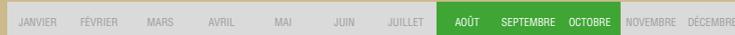
AOÛT ET SEPTEMBRE POUR SEMER

Laitue / Mâche / Radis



AOÛT, SEPTEMBRE ET OCTOBRE POUR PLANTER

Fraisier



À SAVOIR! Lorsque tu auras planté ce que bon te semble, il te faudra être patient et bien les entretenir pour voir arriver tes premières récoltes.

Souleymane, Izabelle, Assian, Aïssa avec Gurvan au Jardin du Breil.



LÉGUMES ET FRUITS

QUAND RÉCOLTER ?



LE FRAISIER

De mai à août



LA LAITUE

De juillet à septembre



LE RADIS

De mai à octobre



LA TOMATE

De juillet à septembre



LA MÂCHE

De octobre à décembre



LA CAROTTE

De juillet à octobre



À SAVOIR! Certaines plantes sont faciles à cultiver comme les fraises, tu n'as pas besoin de les resemer chaque année. On les appelle les plantes vivaces.

LES EXPÉRIENCES ET DÉCOUVERTES QUE NOUS AVONS FAITES

En plantant 2 légumes différents côte à côte, nous avons pu avoir des résultats plus ou moins probants. En effet, tous les légumes, plantes aromatiques et fruits ne sont pas copains, ils ne font pas bon ménage dans la même jardinière.



Persil et tomate : un pied se portera bien entouré de persil.

Basilic et fraiser : ils cohabitent très bien.

Blette et laitue : tu peux mettre ces 2 légumes ensemble, ils seront de bonne compagnie tous les deux.

Fraisier et chou : les fraisiers ne sont pas prévus pour être plantés avec les choux.

LES BONS ET MAUVAIS VOISINS

Il faut penser aux saisons mais aussi à harmoniser ta jardinière en fonction des bons et mauvais voisins.

	Basilic	Blette	Fraisier	Haricot	Laitue	Radis	Tomate
Ail			Oui	Non	Oui		Oui
Basilic						Oui	Oui
Blette					Oui	Oui	
Carotte							
Chou		Oui	Non	Oui	Oui	Non	Non
Ciboulette				Non			
Potiron						Non	Non
Epinard		Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	
Fraisier				Oui	Oui		
Haricot			Oui		Oui		
Laitue		Oui	Oui	Oui		Oui	
Mâche			Oui	Oui	Oui		
Oignon		Oui	Oui	Non	Oui		Oui
Persil				Non	Non	Oui	Oui
Pois					Oui	Oui	
Radis		Oui			Oui		Oui
Tomate	Oui	Non		Non		Oui	

JE ME LANCE!

Maintenant que tu as tous les éléments pour débiter ton potager. C'est parti, à toi de jouer!

LES SEMIS

Les semis représentent plusieurs familles de légumes : racines, feuilles, fruits et fleurs. Par exemple, les tomates ou les potirons sont des légumes de la famille des fruits. Les carottes et radis sont de la famille des racines. Les épinards, blettes et laitues sont des légumes en feuilles. Le chou-fleur est un légume en fleur. Il faut savoir que les semis dépendent de 2 critères : les températures et les techniques de semis.

LA TEMPÉRATURE DES SEMIS

Il faut que tu « classes » tes légumes par rapport à leur tolérance à la température.

La température sous terre équivaut à celle de l'air, tous les semis ne se plantent pas à la même saison, donc à la même température.

- **De 8 à 10 degrés**, c'est à dire en mars et avril, les oignons, échalotes, radis.
- **De 10 à 12 degrés**, de avril jusqu'en mai, il s'agit des betteraves, blettes, laitues, carottes.
- **Plus de 20 degrés**, tu trouveras le céleri, le potiron, la fraise, la courge, la tomate, l'aubergine, le poivron.

C'est encore mieux pour les légumes qui acceptent des températures assez chaudes, tu peux avant l'été semer tes graines à l'intérieur. Tu pourras, par la suite, les replanter dans ta jardinière.



Camilla, Yvan et Kimberly au travail de la terre.

LES GRAINES

LES TECHNIQUES DE SEMIS

Il existe différentes manières de planter tes graines par rapport aux saisons :

- **Semis dans des plaques alvéolées (boîtes à œufs)** : tu pourras y mettre une graine par trou. Cela concerne les laitues et les blettes.
- **Semis en caissette polystyrène** : ce qui équivaut à planter en petits pots.
- **Semis en pot** : tu pourras y semer tout sauf les légumes en racines comme les pommes de terre, radis, poireaux, qui ont pour leur part besoin d'être semés en pleine terre pour avoir de l'espace.

Une fois que tu auras semé tes légumes, il faudra que tu les surveilles et que tu veilles à leur germination, c'est-à-dire faire pousser son semis.

Lorsque tu déplaceras tes semis qui auront poussé dans ta jardinière, pense à tes outils, et fais une rangée pour pouvoir les déposer.

En ce qui concerne les graines, une fois qu'elles sont déposées, ne tasse pas la terre dessus mais émiette là avec ta main. On appelle cela « plomber le semis », c'est-à-dire, émietter la terre sur les graines. La profondeur de la terre est importante.

Pour te souvenir, dis-toi que le trou que tu feras pour tes graines doit être 3 fois supérieur à la hauteur de la graine.

Pense aussi à la distance entre chaque graine, sache qu'il leur faut de la place pour grandir.



Gaël et Catherine, montrent à Jassim, Ahmed et Shérine ce qu'ils ont planté dans leurs jardinières.



Lande montre à Djasma les racines d'une plante étonnante. Elles élaguent des fraises au jardin Les Rubis du Verger.



CONSTRUIRE TA JARDINIÈRE

Maintenant que tu as les astuces pour planter, il va falloir construire ton contenant. Ici, nos jardiniers en herbe et leur famille te proposent de réaliser une jardinière. Lors du projet nous avons reçu le soutien de l'association des Compagnons Bâisseurs pour réaliser différents modèles de jardinières.

LES FAMILLES ONT TESTÉ ET APPROUVÉ POUR VOUS...



3 CONSEILS AVANT DE COMMENCER

Où et comment vas-tu trouver des éléments de récupération pour fabriquer ta jardinière ?



Ronan et Amine, assemblent la jardinière, dans le local des Compagnons bâtisseurs.



Christ et sa maman s'assurent du bon maintien des côtés assemblés.

1

N'hésite pas à demander aux commerçants près de chez toi : supermarché, magasin de bricolage, jardinage...pour récupérer des palettes en bois. Fais juste attention à éviter les bois traités, tu les reconnaîtras, ils sont souvent peints et ils pourraient polluer tes plantations.

2

En plus de ta palette, pour protéger ta jardinière, tu devras te munir d'une bâche que tu poseras dedans avant de mettre la terre. Celle-ci peut s'acheter dans tous les bons magasins de bricolage, le prix reste raisonnable et tu en auras besoin de très peu. N'hésite pas à partager ta bâche, cela peut être un achat collectif avec d'autres jardiniers de ton quartier !

3

Tu peux également rencontrer les maraîchers, jardiniers et exploitants près de chez toi, pour avoir des conseils de jardinage.

MATÉRIEL & OUTILS

Les familles te proposent de suivre ces techniques pour construire une jardinière de longueur 63,5 cm, de largeur 47 cm et de hauteur 30 cm.

Voici la liste du matériel et des outils dont tu auras besoin. Sache que c'est une liste non exhaustive, mais tu trouveras ici l'essentiel.

MATÉRIEL

- un crayon
- du papier
- une gomme
- jardinière: planches de 40 cm pour la largeur, 60 cm pour la longueur.
- Tasseau 20x20 mm.
- Vis à bois 4x40 mm.
- Pointes: 2x30 mm.
- Papier de verre pour cale et feuilles de grains 60 à 100.

OUTILS

- un pied de biche,
- une tenaille,
- un mètre,
- une équerre de menuisier,
- un marteau,
- un serre-joint,
- une perceuse-visseuse,
- une mèche à bois 0,4mm,
- une scie égoïne ou une scie sauteuse,
- des lames de scie à bois,
- un chasse pointe,
- une ponceuse et une cale à poncer.

LES ÉTAPES DE CONSTRUCTION

Chaque étape est importante, elle te permet d'avancer petit à petit et correctement. Avant de commencer, délimite ton espace de travail, entoure-toi d'un adulte et pense à remettre tes outils à leur place.



Louna, Syana, Taliana.

Étape 1

RÉCUPÉRER UNE PALETTE

Étape 2

DÉSOSSEGE DE LA PALETTE

Sépare les bouts de bois les uns des autres.

Sécurité : chaussures et gants.

Matériels : pied de biche, masse, marteau, tenaille, chasse pointe.

Conseil : bien rentrer le pied de biche sous la latte, s'il y a trop de clous, les enlever à l'aide d'une tenaille.

TRACER

À l'aide d'un mètre et d'une équerre, reporte les mesures sur le bois.

Matériels : serre-joint, équerre de menuisier, crayon bien taillé.

Conseil : bien numéroter chaque pièce.

COUPER

Si tu es à l'aise et en présence d'un encadrant, tu peux couper tes planches avec une scie sauteuse ou une scie égoïne.

Conseil : utilise le serre-joint, pour stabiliser ta planche.



Maxime et Ronan.

Étape 3

PONÇAGE

Tu peux utiliser la ponceuse sur des parties larges.

Conseil : utilise du papier à poncer, avec une feuille de grains entre 60 et 100 pour commencer.

Puis, un grain de 100 pour la finition.



Syana, Mathias et Lucie.



Amélie, Mathias et sa maman.

Étape 4

MONTAGE

Assemble les pieds avec les planches des côtés, puis rassemble les 4 pieds de ta jardinière.

Matériel : pointes de 3 cm de longueur.

Positionne les tasseaux.

Matériel : vis de diamètre 0,4 cm x longueur 2,5 cm, mèche, visseuse ou tournevis.

Pré-perce en utilisant une planche martyr (cf p. 47),

pour ne pas abîmer la table et éclater le bois. Fixe l'ensemble de tes planches.

Matériel : vis 4x40 et mèche de 4.

Assemble le fond directement dans le bac.



Anaïs, Wadi et sa maman peignent leur jardinière.

Étape 5

PEINTURE NATURELLE

Elle te servira à embellir ta jardinière à ton goût et à protéger le bois.

En tournant la page, tu auras la recette de la peinture.

À SAVOIR! Tu peux aussi construire une jardinière à ta guise sous différentes formes : plus large ou longue ou même plus haute. Cela dépend de la taille de ton balcon.



Joallan, Séréna et leur maman, profitent du soleil pour peindre leur jardinière.

CUSTOMISER TA JARDINIÈRE ?

Nos jardiniers en herbe te proposent une peinture faite maison, facile à préparer, non-toxique, durable... et économique! Cela te tente? Il te suffit de suivre cette recette...

Voici les ingrédients dont tu auras besoin pour obtenir 1 litre de peinture à la farine, ce qui te permettra de recouvrir environ 10 mètres carrés.

CE QU'IL TE FAUT...

- 1 litre d'eau
- 100 g de farine blanche
- 100 ml d'huile de lin
- 35 ml de savon noir ou savon à vaisselle incolore.
- 15 g de pigments de couleur naturelle. (tu peux en prendre de différentes couleurs)

PRÉPARATION

Dans un grand récipient métallique, porte à ébullition 3 litres d'eau.

Pendant ce temps, dilues la farine dans 300 ml d'eau. Verse le mélange dans l'eau bouillante et laisse cuire 15 minutes tout en mélangeant. Ajoute les pigments de couleurs puis l'huile de lin, et mélange pendant 15 minutes sans t'arrêter.

La peinture est prête à être utilisée.

Si elle semble trop visqueuse ou épaisse, dilue le tout avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention de l'aspect désiré.

Tu peux y ajouter un peu de savon noir (pour la texture), et du sulfate de fer, plus résistant pour l'extérieur.

TON BALCON EST TROP PETIT, PAS DE SOUCI

Si tu habites Rennes et que tu souhaites jardiner en extérieur, il existe différentes solutions, jardins partagés, jardins associatifs, jardins familiaux...

LES JARDINS PARTAGÉS, QU'EST CE QUE C'EST ?

Un jardin partagé est un jardin qui se conçoit, se construit, et se cultive collectivement dans une démarche écologique.

Il y en a un peu partout à Rennes, sur le quartier de Maurepas, on en trouve deux soutenus par l'association Vert le jardin. Les deux se trouvent au jardin du bonheur, l'un est animé par l'association Graines de rire et l'autre par le Centre Social de Maurepas.

Où les trouver ?

- **Association Graines de rire**
1 rue Charles-Marie-Widor à Rennes
Mail : grainesderire35@gmail.com
- **Centre Social de Maurepas**
Espace du gros chêne, Rennes
Tél : 02 99 27 48 27
Site internet : www.centres-sociaux-rennais.fr

LES JARDINS FAMILIAUX, QU'EST CE QUE C'EST ?

C'est une parcelle de terrain (généralement de 100 m² à 250 m²) que tu loues pour profiter d'un jardin privatif.

C'est l'association des jardins familiaux de la ville de Rennes qui gère 1007 parcelles de jardins, réparties sur 11 sites différents.

Une liste d'attente est constituée en cas de forte demande. Si tu souhaites demander un jardin avec ta famille, il faut adhérer à l'association, puis s'acquitter d'une redevance annuelle (prix fixe à l'année, contribution financière).

Pour demander un jardin familial, il faut s'adresser à l'association des jardins familiaux de la ville de Rennes.

Contact :

6 rue Arthur Fontaine
Tél. : 02 99 79 12 57
Mail : jardinsfamiliaux.rennes@orange.fr

À SAVOIR! Tu n'as pas de balcon ou de place pour mettre ta jardinière, mais tu as pris goût et souhaites jardiner, tu peux aussi investir un terrain avec tes voisins, amis, parents...

À SAVOIR! Tu trouveras tous les espaces de jardinage à Rennes à cette adresse : www.vertlejardin.fr

LES JARDINS MUNICIPAUX, QU'EST CE QUE C'EST ?

La ville gère directement 60 jardins municipaux, proposés à la location aux habitants. Ils sont situés dans les secteurs du Blosne (Basses-Ourmes), Sainte-Foix / La Prévalaye et quartier Sainte Thérèse (rue Maxime Chauveau).

Pour demander un jardin municipal, il faut s'adresser à la Direction des affaires juridiques-Immobilier.

LES INCROYABLES COMESTIBLES, QU'EST CE QUE C'EST ?

C'est une initiative citoyenne lancée en 2008 par trois mères de famille dans une petite ville du nord de l'Angleterre.

Le principe est simple : planter, cultiver et partager. Partout où il y a de la terre ou un peu de place, on peut y planter des végétaux.

La démarche vise à créer un nouvel art de vivre en redynamisant les échanges locaux par le partage de fruits et légumes « bio » cultivés par les habitants devant chez eux et sur le domaine public. Ils sont par la suite offerts librement à tous. Plusieurs parcelles ont été installées à Rennes et sont ouvertes à tous.

Site internet :

<http://incomrennes.wix.com/incomrennes>



Nicolle et Kimberly découvrent ce qui pousse sous serre, on peut y voir les premières tomates.



DU BALCON À L'ASSIETTE

Maintenant que tu sais jardiner et bricoler, tu peux te faire plaisir en cuisinant ce que tu as récolté. Nos jardiniers en herbe ont durant plusieurs mois testé et approuvé en famille des recettes avec leur récolte. Quelques rencontres avec des restaurateurs ont été organisées. Nos jardiniers en herbe ont sélectionné ici plusieurs recettes.

LA BLETTE

Hauteur de la plante à maturation: 30 à 50 cm
Exposition: ensoleillée, ombre légère
Terre: plutôt riche et acide
Période de semis: printemps
Récolte: juillet, septembre, octobre, novembre
 (il y a plusieurs récoltes)

À SAVOIR! Elle est riche en minéraux, c'est à dire qu'elle contient du fer et du magnésium, ce qui est bon pour tes muscles. D'ailleurs, elle permet aussi d'éviter les courbatures après un match de basket par exemple.

GRATIN DE BLETTES

Pour 6 personnes
Temps de préparation: 15 minutes
Temps de cuisson: 30 minutes



INGRÉDIENTS

- 1 botte de blettes
- 50 g de parmesan
- béchamel (50 g de farine, ½ litre de lait, 50 g de beurre)
- sel et poivre

MATÉRIELS

Plat à gratin, une casserole (pour cuire les blettes), un couteau, une casserole (pour faire la béchamel), un fouet.

PRÉPARATION

- Plonge les blettes dans l'eau bouillante pendant 20 minutes.
- Égoutte-les et coupe-les en morceaux.
- Mets le tout dans un plat à gratin et saupoudre de parmesan.
- Ajoute la béchamel*.
- Laisse gratiner au four à 200°C (Thermostat 7) pendant 10 minutes.

* Béchamel: fais fondre le beurre dans une casserole et ajoute la farine. Verse le lait sur le mélange en fouettant doucement. Ta béchamel est prête lorsqu'il n'y a plus de morceaux et qu'elle est épaisse.



Goûteurs: El Hadji et Jaspe.



Recette testée et approuvée par la famille Nid Taleb.



Recette du chef Samir Hamza.

LE BASILIC

Hauteur: 20 à 40 cm.
Exposition: ensoleillée
Terre: légère et drainée
Période de semis: à partir d'avril
Plantation: mai
Récolte: mai, de juin à octobre (1 mois après la plantation)

À SAVOIR! Il est recommandé contre l'insomnie, l'anxiété et les migraines. Il facilite la digestion et désinfecte, par exemple, pour soigner des aphtes, c'est efficace et naturel !

SAUCE PESTO

Pour 6 personnes
Temps de préparation: 15 minutes
Temps de cuisson: 30 minutes



INGRÉDIENTS

- 1 paquet de pistaches
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe de parmesan
- Plusieurs feuilles de basilic
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

MATÉRIELS

Mixeur, saladier, pilon.
 Et si tu n'aimes pas les pistaches, tu peux les remplacer par des pignons de pin.

PRÉPARATION

- Mixe les pistaches avec l'ail et ajoute le parmesan. Une fois le mélange fait, ajoute un peu d'huile d'olive et le basilic.
- Mixe le tout.

Avec quoi accompagner ta sauce pesto ?
 Tout simplement des pâtes pour leur donner un peu de goût. Tu peux même y ajouter du gruyère, ou du parmesan, il se marie très bien avec le pesto. Tu peux aussi réaliser un roulé au pesto, cela consiste simplement à tartiner de la sauce pesto sur une pâte feuilletée, la rouler et la mettre au four.



Recette testée et approuvée par la famille de Fatma et Aymane.



Goûteuse: Tram-Anh.



Recette du chef Samir Hamza.

LA CORIANDRE

Hauteur de la coriandre à maturation: 25 à 60 cm
Exposition: ensoleillée
Terre: riche et légère
Période de semis: mai
Récolte: mai à octobre

À SAVOIR! Elle diminue le taux de sucre dans le sang après les repas.
 C'est bon à savoir si tu adores manger des bonbons !

TABOULÉ

Pour 6 personnes
Temps de préparation: 15 minutes
Temps de cuisson: 30 minutes



INGRÉDIENTS

- 2 tomates
- ½ courgette
- 1 quinzaine de radis
- 1 cuillère à café de coriandre
- 4 oignons
- 2 poivrons
- 1 paquet de boulgour de 500 g

MATÉRIELS

Saladier, couteau, casserole pour la cuisson du boulgour, cuillère.

PRÉPARATION

- Coupe en morceaux les courgettes.
- Enlève la tige et la queue des radis, puis coupe-les en morceaux.
- Fais cuire le boulgour dans l'eau bouillante pendant 12 minutes.
- Coupe les tomates, oignons, poivrons en fines lamelles.
- Mélange le tout et ajoute le sel, le poivre et un peu d'huile d'olive.
- Laisse refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes.



Recette testée et approuvée par la famille Le Drezen.



Goûteuses: Zalia et Maria-Cécilia.



Recette du chef Sébastien Jaffrot.

LE FRAISIER

Hauteur de la maturation de la plante: 15 à 40 m

Exposition:

ensoleillée, mi-ombre

Terre: riche, fraîche en été

Période de semis:

d'août à octobre

Récolte: 10 mois après la plantation

À SAVOIR! Elles sont riches en fibres, c'est bon pour ton coeur, et pour ta digestion.

COULIS DE FRAISES

AVEC DE LA CRÈME FOUETTÉE

Pour 6 personnes

Temps de préparation: 1h00

Temps de cuisson: 30 minutes



INGRÉDIENTS

- 40 ml de crème fraîche liquide
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 200 g de fraises

MATÉRIELS

Saladier, passoire, batteur, petits ramequins.

PRÉPARATION

- Dans un saladier, bats la crème puis ajoute le sucre.
- Ecrase les fraises et verse le tout dans une passoire pour garder seulement le coulis.
- Sers la crème dans de petits ramequins puis verse le coulis de fraises.
- Laisse reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Le temps que le coulis refroidisse, tu peux te régaler avec le reste des fraises!



Goûteurs: Nasim, Raÿne, Aaliyah et Tiphanie.



Recette de la passionnée Nathalia Bavimena.

LE POTIRON

Hauteur du légume après maturation: 20 à 50 cm
Exposition: ensoleillée
Terre: riche et bien drainée
Période de semis: mars à mai
Récolte: 5 mois après le semis

À SAVOIR! Il est riche en vitamine C, cela aide à lutter contre les maladies. Mais, cette vitamine ne se stocke pas dans le corps. C'est pourquoi, il faut manger des fruits et légumes chaque jour.

SOUPE AUX POTIRONS

Pour 6 personnes
Temps de préparation: 15 minutes
Temps de cuisson: 30 minutes



INGRÉDIENTS

- 1 potiron de taille moyenne
- 500 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 6 tomates
- Huile d'olive

MATÉRIELS

Casserole, mixeur, couteau.

PRÉPARATION

- Coupe les pommes de terre, le potiron, les oignons et les tomates, en morceaux.
- Fais les frire pendant ¼ d'heure dans une casserole.
- Puis, recouvres d'eau le contenu et laisse le bouillir pendant 20 minutes.
- Mixe le tout.



Recette testée et approuvée par la famille Doury.



Goûteurs: Louna et Kelvin.



Recette du chef Loïc Mouinou.

LA TOMATE

Hauteur du plan de tomate après maturation:

80 à 140 cm

Exposition: ensoleillée

Terre: humide et fraîche

Période de semis:

de février à avril

Récolte: été, 5 mois après le semi

À SAVOIR! Elle est riche en vitamine.

Elle est aussi une bonne source de vitamine E. Elle est précieuse pour la peau, c'est donc l'une des vitamines «jeunesse».

ROUGAIL SAUCISSE

Pour 6 personnes

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes



INGRÉDIENTS

- 6 tomates
- 1 oignon
- 6 saucisses
- 1 gousse d'ail
- 5 branches de coriandre
- 1 cuillère à café de gingembre
- 500g de riz

MATÉRIELS

Une marmite (grosse casserole), couteau, planche à découper.

PRÉPARATION

- Coupe les tomates en morceaux. Épluche et coupe l'oignon en lamelle.
- Mets à cuire les tomates et l'oignon avec un peu d'eau.
- Hache la gousse d'ail et ajoute le gingembre et la coriandre.
- Coupe les saucisses en morceaux et ajoute la sauce.
- Laisse cuire le tout pendant 1 heure, à feu doux.
- Accompagne ton plat de riz.



Recette partagée et approuvée par la famille Bavimena.



Goûteurs: Nasim, Rayne, Aaliyah et Tiphanie.

LES ÉPINARDS

Hauteur de la pousse des épinards à maturation: 20 à 30 cm

Exposition: mi-ombre

Terre: assez riche

Période de semis: début du printemps, fin de l'été

Récolte: janvier à décembre

À SAVOIR! Ils possèdent de puissantes vertus anticancéreuses et ils sont bons pour la peau.

ROMAZAVA

(PLAT MAHORAIS)

Pour 6 personnes

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 1 heure



INGRÉDIENTS

- 400 g d'épinards
- 200 g de riz
- 2 steaks hachés
- 6 tomates
- 4 oignons
- Une pincée de sel
- Huile d'olive

MATÉRIELS

Poêle, casserole (cuisson riz), planche à découper, couteau.

PRÉPARATION

- Fais revenir les oignons avec un peu d'huile, ajoute les steaks hachés émincés dans la poêle.
- Fais cuire le riz, en le versant dans l'eau bouillante salée.
- Dans la poêle, ajoute les épinards avec un peu d'eau.
- Coupe les tomates en morceaux.
- Dans une casserole, mélange le tout, la poêlée et les tomates et fais revenir pendant 15 minutes à feu moyen.
- Laisse cuire le tout pendant 40 minutes, à feu doux.



Recette partagée et approuvée par la famille Aboubacari.



Goûteurs : Sullivan et Mataicha.



Idep Assiane et Lilla ramassent les courges au jardin du Landry, association Jardins (ou) verts.

LEXIQUE

Définitions issues du Larousse.

Drainer, drainant, c'est un sol qui laisse passer l'eau après un arrosage ou une pluie. Un sol aéré est drainant.

Élaguer, enlever ce qui est inutile (mauvais herbes...) pour ne conserver que l'essentiel.

Friable, qui peut aisément être réduit en petits fragments, poudre ou poussière, on dit «de la roche friable».

Germination, c'est le début du développement d'un nouvel individu végétal, à partir d'une graine placée dans des conditions favorables.

Granuleux, dont la surface semble ou est couverte de chute de bois.

Planche martyr, chutes de bois utiles pour pouvoir protéger ce que l'on est en train de couper et percer. Le morceau de bois que l'on perce et le martyr juste derrière .

Repiquage, transplantation de jeunes plants provenant de pépinières, notamment dans la culture du riz, des tomates, etc.

Texture, nature des particules élémentaires d'un sol commandant l'ensemble de ses propriétés physiques.

Terreau, mélange de terre et de matières organiques, utilisé pour les cultures potagères et florales.

Terre riche, c'est une terre riche en éléments nutritifs. Les trois principaux sont NPK (azote, phosphore, potasse) plus d'autres moins importants, mais souvent nécessaires, calcaire, fer, cuivre, magnésium. La terre acide est une terre dont le PH (potentiel hydrogène) est inférieur à 6,5.

La terre neutre est un sol dont le PH est de 6,5 à 7,5. La terre calcaire est un sol dont le PH est supérieur à 7,5.

Vaporisation, action de disperser un liquide en fines gouttelettes, c'est comme pulvériser.

TOUTE L'ÉQUIPE DU GRPAS TIENT À REMERCIER...

LES ENFANTS QUI ONT PARTICIPÉ À CETTE BELLE INITIATIVE,

Raïne, Mathéo, Patrick, Thomas, Cristian, Yanourah, Mouna, Loïla, Maïssa, Nadjim, Christiane, Nasim, Dachi, Mohsine, Carlos, Antonio, Nahid, Jiventhan, Fatoumata, Lilahawa, Christ, Warren, Massiré, Emmanuella, Mathias, Fayna, Maria-Cécilia, Abdallah, Sarah, Arianne, Tamimati, Hicham, Jérôme, Elizabeth, Anaïs, Zalia, Abdoul-Raymane, Victorya, Hippolyte, Nouriat, Adriano, Amine, Mehdi, Awad, Théo, Mohammed, Khamzat, Bilal, El-Fayed, Hafssa, Daniel, Soraya, Nasry, Camilla, Ahmed, Hakim, Zeynab, Maël, Shaquille, Lamia, El Hadji, Djasma, Louana, Kimberly, Jaspe, Iliès, Samir, Yasmina, Diego, Mikail, Armand, Bilal, Bercem, Carlito, Hadja, Maki, Issa, Lolla, Amélia, Nabilla, Tram-Anh, Joël, Nasma, Mathéo, Aymane, Haïthoune, Ylane, Jihad, Styron, Mataicha, Kalfa, Leïla, Grégory, Sulivano, Hanane, Timothée, Maëly, Eric, Arafat, Drahaman, Daniel, Mahdia, Mayna, Inès, Anexciya, Patricia, Jed, Izabelle, Arrys, Gabriella, Mathéo, Kuslen, Joallan, Mohamed, Evan, Benjamin, Wadi, Ziyad, Gracia, Yacine, Egues, Maëlys, Divine, Kenny, Maïse, Angelina, Madjid, Siveendan, Eleana, Sorina, Maxime, Narda, Noé, Gwendoline, Saloua, Cristina, Benjamin, Rania, Yanis, Velanneda, Rifat, Risairy, Karamba, Mélanie, Noann, Saron, Mourad, Mélanie, Ibounou, Justine, Raveen, Nassilati, Saymon, Ismaël, Matthis, Doihir, Suzanna, Leïla,

Fatma, Nazime, Eliezer, Malaune, Khadija, Alyssa, K-Djee, Anaïs, Nolan, Horda, Nicolle, Nourina, Samira, Rayssam, Idep, Souleymane, Aaliyah, Ketsia, Nawel, Seni, Sofiane, Arnold, Ahmed, Lilia, Assiane, Midhel, Mayna, Edwige, Daniela, Jassim, Parfait, Nasima, Sherine, Clara, Roufiante, Berfin, Leïa, Grégory, Elfassade, Nouriana, Timothée, Enora, Lina, Eliakim, Larisa, Martin, Athiné, Mahida, Djamael, Christy, Lizi, Patrissia, Victor, Nasir, Salim, Nikoloz, Kenza, Gino, ...

LES FAMILLES QUI ONT TESTÉ ET APPROUVÉ LES JARDINIÈRES, LES CONSEILS DE PLANTATION ET LES RECETTES,

M. et Mme Bavimena, Mme Bled, Mme Lahbib, M. et Mme Nidtaleb, Mme Bernard, M. Grigoryan, Mme Baiguirova, Mme Omarah, Mme Nguyen, Mme Boinlanda, Mme Dialo, Mme Gankama, Mme Agu, Mme Flores, Mme Le Drezen, M. et Mme Anli, Mme Pierre, Mme Houmadi, Mme Joseph, Mr et Mme Purichamiashvili, Mme Mushiavili, Mme Sadequi, Mme Soilah, Mme Eigbedion, Mme Surtout, Mme Kouyate et Mme Nasseridine.

Les jardiniers, les professionnels, les restaurateurs, tous les passionnés qui ont partagé leurs savoirs et expériences avec nos jardiniers en herbe.

Amélie Le Huludut, Lorenzo Borzacchini, Sandra Robert-Tissot et Régis Harel des Compagnons Bâisseurs, Gaël Lorin des Incroyables Comestibles, Laurent Pettremant de l'association Jardins (ou) verts, Frédéric Dardou de Brico Dépôt, l'équipe de l'Ecocentre de la Taupinais, Mr et Mme Ferron des vergers de la Réauté, Gus du jardin de Kermaron, les producteurs des marchés des Lices et du Mail Rennais, Gurvan Pellerin des jardins du Breil, Akasha Magnet de l'Eco-Jardinière, Maxime Pfohl du jardin des Mille Pas, Christine Bannier des jardins rocambole, Arnaud Baron du magasin Truffaut, Dania Lecomte de Graines de rire, Thibault de l'Escale à Bruz.

Les restaurateurs.

Le chef Samir Hamza, le chef Jean-Pierre Baron de l'Amiral, Marie-Laure Faucher de La Cour des Miracles, Gigi du Sablier, Sébastien Jaffrot de Copain Copine, Loïc Mouinou du Coucou Rennais, Jean-René Anzemberg du restaurant Chez Zanzan, Véronique Bregeon du Coq Gadby.

Les membres du conseil d'administration de notre association, qui nous accompagnent et nous soutiennent dans nos initiatives.

Les partenaires financiers qui ont soutenu le projet.

Le contrat de ville de Rennes Métropole, le Contrat Educatif Local de la ville de Rennes et la fondation Louis Bonduelle.

Les partenaires institutionnels.

La ville de Rennes, le Conseil Départemental d'Ille et Vilaine, la Caisse d'Allocation Familiale, l'État dans le cadre du dispositif service civique ainsi que la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations.



Yanis et Souleymane
préparent des semis
lors d'une activité de
proximité de
proximité sur le quartier.

BIBLIOGRAPHIE

DARTIGE Thomas, *Le grand livre du jardin* (Gallimard Jeunesse, 2014).

GRPAS (Groupe Rennais de Pédagogie et d'Animation Sociale), *Hum! Extra terrestres* (Équipe du GRPAS, 2012).

HAIGH Charlotte, *Les 100 aliments pour rester en forme* (Édition France Loisirs, 2005).

HAIGH Charlotte, assistée de Julie Lecomte, *Un potager sur mon balcon* (Larousse, 2009).



Aaliyah avec son pied de tomate sur son balcon.

CRÉDITS

Actions de terrain du GRPAS

Anne-Catherine Pivard, Pédagogue de rue, responsable des actions de terrain,
Anaïs Massot, volontaire en service civique, pédagogue de rue,
Lucie Babolat, Victor Boittin, Priscilla Le Lay, Lisa Papail et Mehdi Makdad, volontaires en service civique,
Gwenolé Nicolas, Marion Bouteau, Anouck Yger, stagiaires IUT Carrières Sociales,
Jérémy Dalle Ekollo, stagiaire en formation continue IUT Carrières Sociales,
Ronan Maubé, bénévole

Rédaction de l'ouvrage

Anaïs Massot,
Anne-Catherine Pivard

Préface

Jean-Michel Herbillon, co-fondateur du mouvement des Incroyables Comestibles France

Accompagnement pédagogique et suivi administratif

Hélène Le Breton, Secrétaire Générale du GPAS Bretagne,
Karine Boutant, Chargée de développement des pédagogies hors les murs (GPAS Bretagne)

Avec l'aimable relecture

Élodie Flores,
Gaël Lorin,
Maxime Pfohl,
Michelle Pivard

Conception graphique, illustrations

Erwan Le Moigne

Photos

Association GRPAS

Édition et réalisation

Association GRPAS
grpas@free.fr

Date d'impression : Juin 2016
Imprimerie EDICOLOR

NOTES

Blank lined area for notes on page 54.

Blank lined area for notes on page 55.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Association GRPAS
Groupe Rennais de Pédagogie
et d'animation Sociale
32 rue de la marbaudais
35 000 RENNES
09 54 17 15 68

