

LE PERMALAB
D'OSTARA



Guide pratique

La Permaculture à l'école

par Juliette Montier et
Raphaëlle Guénard

Guide pratique



SOMMAIRE LA PERMACULTURE À L'ÉCOLE

| | |
|---|------|
| Pourquoi la permaculture à l'école | p.4 |
| Prendre soin de l'humain | p.6 |
| Prendre soin de la nature | p.13 |
| Partager équitablement les ressources | p.27 |
| Un exemple de programme pédagogique | p.37 |
| L'équipe Ostara et nos balades pédagogiques | p.43 |



L'AMOUR DU JARDINAGE
EST UNE GRAINE SEMÉE
UNE FOIS QUI NE MEURT
JAMAIS.

GERTRUDE JEKYLL

Pourquoi la Permaculture à l'école ?



UNE ETHIQUE DE VIE

Trois piliers à découvrir dès le plus jeune âge :

- Prendre soin de l'Humain
- Prendre soin de la Nature
- Partager équitablement les ressources

Parce que nos enfants sont les citoyens de demain.



ÉCOLOGIE GLOBALE

Apprendre
l'interconnexion de
l'humain et la nature

ACCESSIBLE EN VILLE

Découvrir la biodiversité
en milieu urbain,
développer les sens

LUDIQUE ET FÉDÉRATEUR

Etre acteur de son
écosystème à l'école puis
à la maison



PRENDRE SOIN DE L'HUMAIN !

Prendre soin de soi à l'école : un moyen de mieux comprendre ses besoins, de développer le respect de soi et de mieux pouvoir interagir avec les autres.



Prendre soin de l'Humain ?

Prendre soin de l'humain signifie d'abord **prendre soin de soi**.

En découvrant mes activités favorites, mes qualités naturelles, mes savoir-faire et savoir-être, je prends place dans ma communauté : ma famille, ma classe, mon école, ma ville, la société.

Prendre soin de moi signifie **être à l'écoute** de ce qui me touche, me gêne, me passionne, me remplit de joie, m'attriste.

Prendre soin de moi signifie porter attention aux aliments que je mets dans mon assiette. La **nourriture** est - au même titre que l'eau que je bois - le carburant pour que mon corps soit en bonne santé. L'eau et les aliments me rendent disponibles pour apprendre, expérimenter et jouer.

Prendre soin de moi signifie écouter ce qui est **vivant** en moi et autour de moi, me **respecter** et respecter la nature et les êtres vivants.



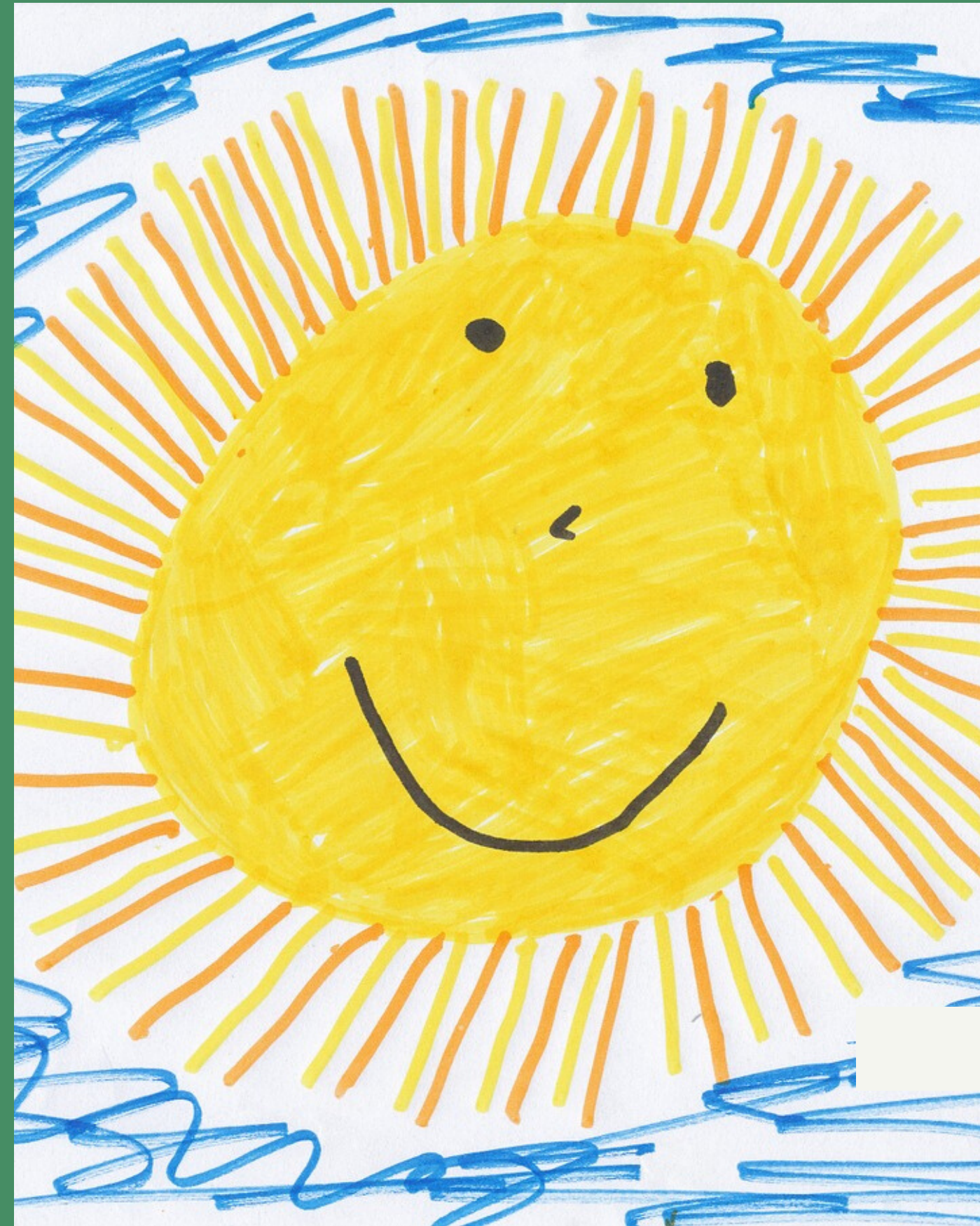
Exercice 1

MÉTÉO DU JOUR

Avant de commencer la journée d'apprentissage, je prends le temps de me demander comment je me sens aujourd'hui en exprimant ma météo intérieure :

- Ensoleillé ?
- Nuageux ?
- Brumeux ?
- Pluvieux ?

Je peux dessiner ce que je ressens et le partager avec les autres.





Exercice 2

BIEN RESPIRER

Pour le temps d'une pause, je m'arrête un instant, je ferme les yeux et attire mon attention sur ma respiration.

Je crée une bulle de relaxation :

- j'inspire sur 4 temps,
- je retiens ma respiration les poumons pleins sur 2 temps,
- j'expire sur 6 temps

Je recommence 10 fois et retrouve ainsi mon calme intérieur.

Exercice 3

BIEN S'HYDRATER

Mon cerveau, mes muscles et mes intestins ont besoin d'eau pour bien fonctionner.

Si j'ai soif ou si mes lèvres sont sèches, cela signifie que je ne bois pas assez ! Cela peut impliquer des difficultés à me concentrer, à apprendre et à être disponible aux jeux avec mes amis.

Alors, en classe je peux, lors d'un exercice, customiser ma gourde ou ma bouteille d'eau pour en prendre soin et ainsi penser régulièrement à boire dans la journée.





Exercice 4

DESSINER POUR MIEUX DÉGUSTER

Les aliments que je mange sont - au même titre que l'eau que je bois - mon carburant. Ils permettent à mon corps d'être en bonne santé, disponible pour apprendre, expérimenter et jouer.

En classe, je peux imaginer et dessiner mon assiette idéale en respectant les besoins de mon corps :

- des légumes variés et colorés
- des céréales
- des protéines animales ou végétales
- et des bons gras (noix / amandes / graines de chia / poissons gras ... !!)

Les proportions de l'assiette idéale



LE MATIN

pain complet ou flocons céréales complètes
+ protéines végétales ou animales
+ bons acides gras
+ fruit frais optionnel

LE MIDI

1/2 assiette de légumes cuits et crus
+ 2cs huile végétale riche en oméga 3
+ céréales semi-complètes
+ portion protéines animales ou végétales

LE SOIR

3/4 assiette de légumes cuits et crus
+ 2cs huile végétale riche en oméga 3
+ petite portion céréales
+ petite portion protéines végétales





PRENDRE SOIN DE LA NATURE !

Jardiner à l'école : apprendre comment fonctionne notre environnement en s'amusant



PRENDRE SOIN DE LA NATURE ?

OBSERVER

Je regarde avec attention mon environnement direct et ses espèces vivantes.

AMENAGER

J'imagine un jardin en intérieur ou en extérieur, adapté à mon cadre de vie et au climat.

PLANTER

Je combine des plantes pour participer à la biodiversité.

ENTRETENIR

Je prends soin, jour après jour, avec respect et humilité.

Observer

L'ENVIRONNEMENT DÉJÀ PRÉSENT



IDENTIFIER

Je regarde de plus près ce qu'il se passe dans les herbes folles et la terre. J'observe la biodiversité, les espèces vivantes animales et végétales.



DESSINER

Je dessine les insectes et plantes identifiés. Je donne libre cours à ma créativité.



PARTAGER

J'échange sur mes découvertes avec mes camarades et mon instituteur.rice.



FAMILIARISER

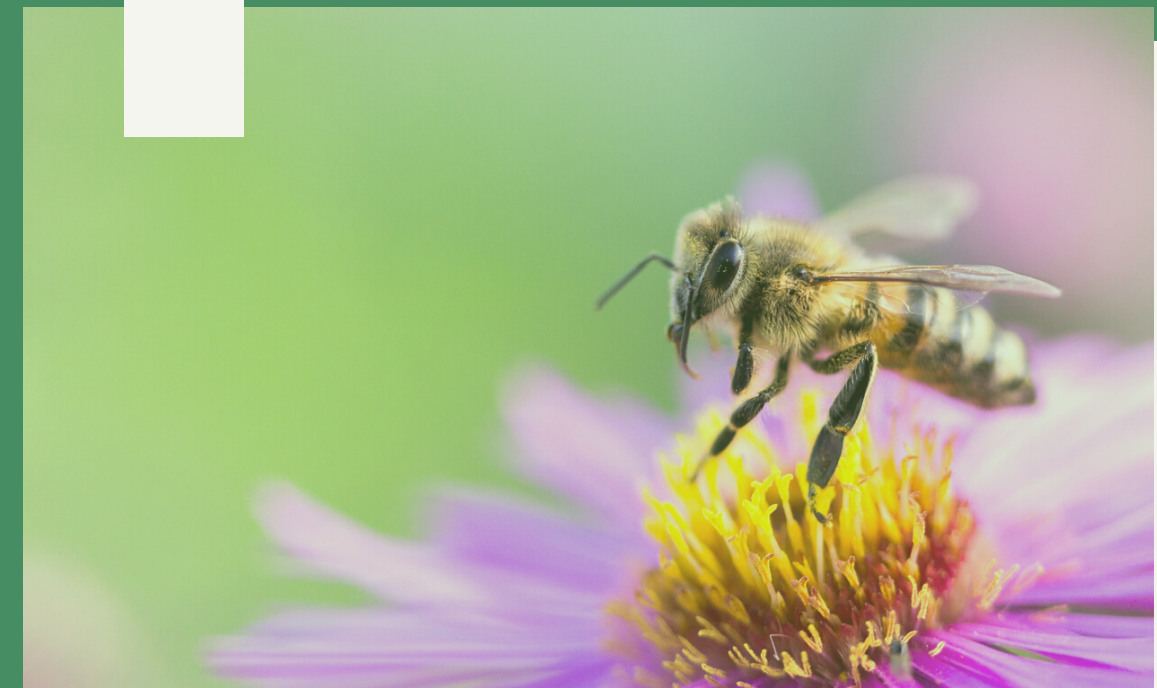
J'invente ou je lis une histoire mettant en scène les insectes rencontrés lors de la balade.

Les auxiliaires

DU JARDINIER

LES VERS DE TERRE

Les vers de terre mangent la matière organique et la terre en surface puis creusent des galeries dans le sol pour redistribuer ce qu'ils ont digéré. Ils participent ainsi à la création et à l'aération de la terre ainsi qu'à son drainage.



L'ABEILLE

L'abeille récolte et dépose du pollen sur les fleurs pour qu'elles produisent des fruits et légumes. C'est ce que l'on appelle la pollinisation. Sans elles nous aurions plus de difficultés à nous nourrir car 1/3 des fruits et légumes que l'on mange sont le résultat du travail des abeilles.

Les auxiliaires

DU JARDINIER

LE PERCE-OREILLE

Le perce-oreille est un fameux auxiliaire, consommateur de pucerons et de psylles.



LA COCCINELLE

La coccinelle raffole des pucerons ! Elle est un précieux allié des plantes comestibles et les débarrasse des envahisseurs.

Aménager

IMAGINER LE JARDIN



DÉFINIR

J'identifie avec mes camarades le lieu du jardin et les éléments nécessaires à son aménagement (pots, arrosoir, plantes...).



DESSINER

Je dessine le jardin idéal avec tous les éléments définis précédemment.



PARTAGER

Je partage mes idées avec mes camarades et l'instituteur.rice. Je note les idées au tableau.



DÉCIDER

Je vote pour sélectionner les meilleures idées et réaliser le dessin final du jardin.

AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR

Un jardin intérieur peut être construit à partir de palettes ou bouteilles d'eau recyclées. Les enfants peuvent voir l'évolution des plantes chaque jour et en prendre soin en les arrosant.



AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR

Un jardin extérieur peut être fait en pleine terre ou en bac, il nécessite moins d'entretien qu'en intérieur si la terre est paillée (pour éviter de s'assécher).

La pyramide aromatique

En milieu urbain, la pyramide aromatique est une merveilleuse solution pour cultiver fraisiers et plantes aromatiques.

A faire à l'école et à refaire à la maison !

LE MATÉRIEL

- 1 - de la terre, du gravier, des orties, des copeaux de bois ou paille
- 2 - des pots de différentes tailles
- 3 - des semis à planter

LA RÉALISATION

- 1 - mettre des graviers & couvrir de terre,
- 2 - ajouter des feuilles d'orties puis recouvrir de terre
- 3 - positionner les pots les uns sur les autres
- 4 - planter les semis après les avoir bien bien mouillé
- 5 - remettre de la terre autour des plantations et stabiliser les pots
- 6 - couvrir la terre de copeaux de bois ou de paille





Planter

○ FRUITS

Faire des boutures ou acheter avec la classe ou les parents d'élèves des plantes fruitières.

○ HERBES

Faire des boutures ou acheter des plantes aromatiques et médicinales.

○ LÉGUMES

Récolter les graines des légumes que l'on mange, les faire sécher ou les planter directement.

○ FLEURS

Semer les graines de fleurs récoltées ou acheter des graines et bulbes pour les planter.

Légumes et fruits faciles à planter et récolter durant l'année scolaire



PRIVILÉGIEZ LES PLANTES FACILES D'ENTRETIEN, QUI POURRONT ÊTRE RÉCOLTÉES PENDANT L'ANNÉE SCOLAIRE. PAR EXEMPLE :



Salade



Haricot



Radis



Framboise



Fraise

Plantes médicinales faciles à planter et récolter durant l'année scolaire



PRIVILÉGIEZ LES PLANTES FACILES D'ENTRETIEN, QUI POURRONT ÊTRE RÉCOLTÉES PENDANT L'ANNÉE SCOLAIRE. PAR EXEMPLE :



Thym



Romarin



Verveine



Menthe



Mélisse

Entretenir

PRENDRE SOIN DU VIVANT



DEFINIR

Je définis avec ma classe les tâches à effectuer :

- Arroser
- Pailler
- Tutorer ...



PROGRAMMER

Je définis avec ma classe un calendrier d'entretien du jardin et des groupes tournants au fil des semaines par tâche.



OBSERVER

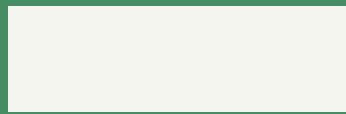
J'observe l'évolution des plantes pour voir quels insectes sont autour et si les plantes vont bien.



PARTAGER

Je partage régulièrement mes observations avec mes camarades et enseignants.

S'OCCUPER DU JARDIN



PAILLER

Protéger la terre avec de la paille, des copeaux de bois ou des cailloux pour retenir l'humidité.



ARROSER

En intérieur : dès que la terre est sèche.
En extérieur : juste lors de la plantation.
Si la terre est bien paillée, l'eau de pluie suffira pour nourrir et faire grandir les plantes.



UTILISER DES MATIÈRES ORGANIQUES

Pour nourrir les plantations et éviter les attaques de limaces, déposer à leurs pieds les déchets verts à votre portée.

Prendre soin de l'environnement à l'école !



Pas besoin d'avoir la main verte pour s'y mettre.

- Observer est la clé !
- Faire confiance à la nature
- Laisser faire la plus part du temps
- Interagir si la nature a besoin
- Créer une production
- Ne pas produire de déchets
- Intégrer plutôt que séparer
- Utiliser et valoriser la diversité





PARTAGER ÉQUITABLEMENT LES RESSOURCES

Partager à l'école : apprendre à
communiquer et se soucier des
autres en s'amusant



Partager équitablement les ressources



Oui mais avec qui ?

- Tes camarades
- Ta famille
- Les êtres vivants qui nous entourent
- et ... les auxiliaires du jardinier, ces insectes et animaux qui nous aident à cultiver !



Recette 1

BIEN S'HYDRATER

En classe, je peux créer mes boissons désaltérantes. Il me faut :

- quelques feuilles d'une plante aromatique (menthe - basilic - aneth)
- de l'eau du robinet
- et éventuellement un fruit de saison

1- je lave l'aromate et le fruit

2- je les mets dans ma bouteille et y verse de l'eau

3- je laisse reposer 1h

4- je partage avec mes camarades et déguste



Des plantes qui inspirent



La plante Cola

Artemesia Abrotanum

La Plante Cola, est un arbuste vivace ne nécessitant que peu d'entretien. Lorsque l'on froisse ses feuilles, une odeur se dégage rappelant vivement celle du Coca-Cola.

En infusion, elle rend le gouter plus festif et donne une alternative naturelle.

Cette plante est connu pour ses propriétés stimulantes, médicinales et contre les moustiques.



Recette 2

BIEN S'ALIMENTER

En classe, je peux faire germer des graines et les déguster avec mes camarades. Il me faut :

- un grand bocal, une gaze, un élastique
- des lentilles ou graines de fenugrec
- de l'eau du robinet

- 1- je créer mon germoir
- 2- je fais tremper les graines 1 nuit
- 3- j'enlève l'eau et laisse reposer
- 4- j'hydrate les graines 2x/jour pdt 4 jours
- 5- je déguste et partage avec mes camarades



Atelier 1

PARTAGER LES GRAINES

En classe, je peux récolter mes graines, les faire sécher et créer des sachets. Il me faut :

- un fruit ou légume bio
- du papier absorbant
- des feuilles A4

1- je récolte les graines d'un fruit ou légume bio

2- je lave les graines à l'eau claire et les laisse sécher sur une feuille de papier absorbant

3- je crée des sachets de graines avec mes feuilles A4, à la mode origami !

4- je remplis mon sachet avec les graines sèches



Atelier 2

RECYCLER & FAIRE DES SEMIS

En classe, je peux créer mes pots de culture pour faire les semis. Il me faut :

- des bouteilles d'eau vides
- de la terre et des graines

1- je découpe la bouteille en deux

2- je fais des petits trous dans le fond de la bouteille

3- je met de la terre et y plante mes graines

4- je rentre le haut de la bouteille dans le bas de la bouteille cultivé pour créer un effet de serre



Atelier 3

RECYCLER LES DÉCHETS

A l'école, je peux créer un compost avec les résidus végétaux du goûter. Il me faut :

- une boîte en plastique
- des déchets végétaux

1- je choisis des végétaux pour le goûter

2- je peux mettre au compost le trognon de ma pomme, une abricot écrasé, la fin de mon pain...

3 - je pense à couper les déchets végétaux en petit pour qu'ils se décomposent rapidement.

4- je referme la boîte et quand les déchets ont commencé à se décomposer, je peux les ajouter à la terre de mes cultures à l'école, puis les recouvrir de paille.



Atelier 4

PARTAGER LES PRODUCTIONS DU POTAGER

En classe, je peux créer les emballages de production. Il me faut :

- des fruits ou légumes à récolter
- des feuilles brouillon A4 ou papiers journaux

1- je crée des cornets personnalisés avec mes feuilles.

2- je récolte les salades, radis, plantes médicinales dans le potager de l'école.

4- en classe, je répartis les récoltes équitablement.

3- je mets ma production dans mes cornets.

4- je les ramène à la maison pour les déguster en famille.



Partager équitablement les ressources !



Partager équitablement les ressources c'est :

- Vivre la force du partage
- Voir qu'avec peu de choses, on peut faire beaucoup.
- Comprendre que nos déchets végétaux ont de la valeur.
- Comprendre qu'il faut aussi partager avec les insectes auxiliaires du jardin.
- Montrer à sa famille que l'on peut être éco-logique.





UN EXEMPLE DE PROGRAMME PEDAGOGIQUE ANNUEL

Un exemple de programme pour
les intituteurs.trices de septembre
à juillet.



Un programme scolaire pour apprendre la permaculture ?



L'année scolaire est rythmée par les saisons. Il est important de prendre en compte le climat pour proposer des activités à l'école.

- Automne : prendre soin de son environnement et le préparer à l'hiver
- Hiver : prendre soin de soi et commencer les productions d'été
- Printemps : aménager et planter
- Eté : déguster et partager





FIN D'ÉTÉ AUTOMNE

SEPTEMBRE



- Présentation de la Météo du jour
- Observation de la Nature
- Aménager une zone cultivable en intérieur ou en extérieur
- Planter (productions d'hiver → graines simple à faire pousser et récolter pour tous : salades, chou, radis)

OCTOBRE



- Exercice de respiration
- Observation de la Nature
- Aménager un nouvelle zone cultivable en intérieur ou en extérieur
- Planter (plantes aromatiques, menthe, thym, romarin)

NOVEMBRE



- Exercice bien s'hydrater
- Observation de la Nature
- Récolter les légumes d'hiver et les partager équitablement grâce à la création du cône en papier
- Planter des engrais verts (exemple : moutarde, fèves)
- Planter des arbres ou buissons fruitiers (groseillier, framboisier, murier)

DECEMBRE



- Exercice bien s'alimenter
- Observation de la Nature
- Lire ou rédiger une histoire sur les auxiliaires du jardin



HIVER

JANVIER



- Créer un planning d'entretien du jardin
- Observation de la Nature
- Planter (productions d'hiver → graines simple à faire pousser et récolter pour tous : salades, chou, radis)

FEVRIER



- Créer un planning d'entretien du jardin
- Observation de la Nature
- Récolter les graines à partir de fruits et légumes achetés au marché

MARS



- Recette de boisson déshydratante
- Observation de la Nature
- Planter les fruits et légumes d'été en intérieur (tomate, concombre) dans des pots recyclés avec des bouteilles d'eau.



PRINTEMPS DÉBUT D'ÉTÉ

AVRIL



- Recette de graines germées
- Observation de la Nature
- Planter en extérieur (épinard, haricot, radis, salade, fraise)

MAI



- Faire du compost de surface sur les plantations
- Observation de la Nature
- Planter en extérieur les semis fait en classe (tomate, concombre, etc.)
- Créer des tuteurs pour les plantes qui en ont besoin avec des bambous ou ficelles (haricots, tomate)

JUIN



- Décorer le jardin grâce aux arts plastiques
- Observation de la Nature
- Planter des fleurs en extérieur pour les abeilles et aider les fruits et légumes que l'on a plantés (oeillet d'inde, bourrache)
- Planter des courges, potirons, butternut pour la rentrée scolaire suivante

JUILLET



- Fête du jardin avec les parents pour les sensibiliser eux aussi et les inciter à participer à l'activité l'an prochain.

Un programme scolaire pour apprendre la Permaculture !



Vous pouvez moduler votre programme et vous servir du jardin comme outil pédagogique adapté à l'âge des élèves pour apprendre à :

- Se socialiser
- Lire et écrire
- Mémoriser
- Observer le cycle des saisons
- Apprendre les mathématiques
- Développer l'autonomie
- Développer les activités manuelles et arts plastiques
- Apprendre les sciences et technologies
- Développer les valeurs de respect du vivant et le partage



Venez découvrir le Permalab d'Ostara

BALADES BOTANIQUES - 1H30

CONTENUS DE VISITE ADAPTÉS AUX 4-12 ANS (CYCLES 1-2-3)

VISITES DE GROUPE SUR RDV



VISITE DU JARDIN PERMACULTUREL
DÉCOUVERTE DE LA BIODIVERSITÉ
EN MILIEU URBAIN

Avec Raphaëlle Guenard

VISITE DU JARDIN THÉRAPEUTIQUE
NUTRITION & HYGIÈNE DE VIE

Avec Juliette Montier

L'équipe pédagogique

DU PERMALAB D'OSTARA



RAPHAËLLE
GUENARD
Designeuse en
permaculture



JULIETTE
MONTIER
Naturopathe
éducatrice santé



Ostara

37 RUE SAINT PIERRE DE VAISE
69009 LYON
WWW.OSTARA-FRANCE.ORG