

Thème de la journée

Se relier à la nature par le jardin

15 Participants :

Isabelle Berrard, Laura Kidd, Angèle Morel de l'association des Plantes Compagnes avec Aurore Blanquet du Musée des Maisons Comtoises, Hervé Brugnot de la Roche du Trésor, Fanny Theurel de la Société d'Horticulture de FC, Benjamin Smith de Vergers Vivants, Guislaine Bornert de la MDE du Malsaucy, Colette Maire du CPIE du Haut Doubs, Françoise Picavet, Catherine Sauge du CNPA de Charquemont, Emmanuel Redoutey, Béatrice Rouïre de la Féria Potagère, Isabelle Lépeule et Frédéric Sergent de la PFCEEDD.



Lieu : Jardin de l'association Les Plantes Compagnes, 40 rue de Besançon, à Montgesoye (25) - <http://assoplantescompagnes.fr/site.html>

OBJECTIFS PRINCIPAUX POUR LA JOURNÉE

- Découvrir le site de Montgesoye et les différents aménagements : jardin des 5 mouvements, jardin des plantes compagnes, arboretum, panneaux d'interprétation, etc.

- Identifier les différents cycles de vie au jardin et savoir les utiliser en animation.

OBJECTIFS SECONDAIRES

- Identifier des activités favorisant le contact avec le jardin en toute sécurité ;
- Découverte du Qi Gong ;
- Découvrir les bases de la médecine chinoise et le regard qu'elle nous apporte sur les liens entre la nature, les plantes, les humains, et les cycles naturels.

DÉROULEMENT

Date	Contenu	Lieu	Intervenants	
9h – 9h30	Accueil – café Dépôt des ressources et outils pédagogiques au niveau de l'abri	Journée complète en extérieure	Fred Isabelle	
9h30 – 10h15	- Présentation de la journée et point sur les ateliers proposés par les participants. - Jeu de présentation - Recueil des représentations sur le jardin		Fred Isabelle	
10h15 – 11h30	1/ Visite du site et première découverte du jardin. Découverte des plantes médicinales et du jardin des 5 mouvements en forme d'étoile à 5 branches		Isabelle Laura Angèle	
11h45 – 12h30	2/ Atelier collectif : initiation au Qi Gong		Isabelle	
12h30	Pique-nique collectif dans le jardin			
13h30	Forum des ressources pédagogiques apportées par les participants Troc et échange de graines et plants		Les participants	
14h30 – 16h45	Ateliers à partir des propositions des participants :			
Temps d'ateliers	1/ Le jardin contemplatif		Hervé	Angèle
	2/ Les familles du jardin 3/ Les différentes familles de légumes 4/ Projet Jardin au CNPA de Charquemont 5/ Atelier artistique et pédagogique autour des plantes sauvages et de la mare		Fanny Catherine	Françoise

16h45 – 17h00	Bilan de la journée Perspectives pour la suite.		Fred
------------------	--	--	------

PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS VÉCUES

Séquence 1 – Jeu de présentation et recueil des représentations

Personne ressource sur l'activité : Frédéric Sergent

Durée : 20 à 30 mn

Objectifs pédagogiques : recueillir les représentations initiales des participants sur le jardin, appréhender la diversité que chacun imagine derrière le mot « Jardin ».

Déroulement : pour chacun le jardin peut évoquer des souvenirs très variés : corvée de ramassage des haricots verts tous les étés, première graine plantée, premier légume mangé, par les limaces, mélanges d'odeurs, de saveurs... Chacun a au cours de sa vie une expérience du jardin qui lui est propre. Cette activité permet de faire ressortir un souvenir mais également de se présenter sous une forme originale.

Consigne : chaque participant choisit une plante pour se présenter qui symbolise un souvenir, une relation particulière qu'il a avec le jardin. Tour de parole où chacun se présente sans créer d'échange avec les participants mais plutôt de l'écoute. Ce qui a donné en résumé : Hervé l'achillée, Colette le persil, Fred le haricot vert, Françoise l'ortie, Benjamin la pomme de terre, Guislaine ??, Aurore l'origan, Laura la phacélie, Manu le coquelicot, Angèle la berce, Isabelle B le sureau noir, Fanny la lavande, Catherine la sauge, Isabelle le soucis, Béatrice le thym ;

Ressources sur l'activité : [le recueil des représentations](#) proposé par l'association Pirouette Cacaahuète.

Séquence 2 – Présentation du Jardin de l'association Les Plantes Compagnes



Personne ressource sur l'activité : Isabelle Berrard

L'association en quelques lignes : l'association *Les Plantes Compagnes* est née le 19 mai 2000 à Pontarlier, alors que l'aspérule odorante tapissait les sous-bois de ses fleurs délicates. Cette plante est devenue l'ambassadrice de l'association ; ses feuilles en verticilles dessinent naturellement un logo au symbolisme associatif. Au printemps 2012, elle s'est posée à Montgesoye, dans la vallée de la Loue. Depuis, elle s'enracine sur un terrain de 1,8 ha, situé sur une zone Natura 2000.

Le projet de jardin : un des buts de l'association est de créer des liens entre les plantes et l'homme, afin de permettre à ce dernier de pouvoir s'intégrer à la nature, où sa nature profonde prend sa source. L'association souhaite développer un lieu ouvert, où l'on peut se rassembler autour du végétal.

Aurore a fait son stage d'éco-interprète sur le jardin afin de développer l'axe pédagogique du projet.

Visite du jardin aux 8 plates-bandes : ce jardin a été créé sur la base d'un cercle puis découpé en 8 plates-bandes qui représentent les 8 feuilles en verticille de l'aspérule odorante.

1/ Les plantes mellifères : Consoude, Origan, Bourrache, Lavande, Sarrazin

2/ Les plantes pour soigner le jardin : Absinthe, Tanaïs, Consoude

3/ Les plantes culinaire : Chardon, Berce, Plantain, Soucis, Pissenlit, Tussilage, L'épiaire des bois,

4/ Les plantes médicinales : Bardane, Pavot de Californie, Valériane, Verveine citronnée, Bourrache, Mauve, Souci

5/ Les plantes toxiques à médicament : Digitale jaune et pourpre, Rue, Muguet, Hellébore, Aconit napel

6/ Les plantes textiles : Coton, Lin, Ortie

7/ Les plantes tinctoriales : Réséda, Garance, Anthémis des teinturiers

8/ Les plantes à Parfum : Saugé sclarée (fixateur de parfum) Violette, Géranium rosat, rose à cent fleurs, iris, lavande.

Le jardin en étoile : il représente une roue avec une étoile à 5 branches orientées aux points cardinaux. Elle représente un cycle naturel fait de rythmes et de relations. Chaque branche de l'étoile représente une saison et un organe vital de notre organisme, ainsi que les plantes associées pour accompagner les pathologies de cet organe.

1/ Printemps : c'est la naissance/ croissance, symbolique du bois en médecine chinoise. Associé aux organes du foie, vésicule biliaire. Plantes associées : camomille romaine, matricaire, souci, bardane, romarin, chélideine, eupatoire chanvrine...

2/ Eté : midi, symbole du feu /chaud/rouge. Associé aux organes du cœur et système nerveux, et à la circulation sanguine. Plantes associées : agripaume, sauge officinale, mélilot, ail, géranium robert, petite pervenche...

3/ Fin d'été, intersaison, la terre. Associé au ventre (estomac, rate) et à la digestion. Plantes associées : famille des Lamiacées (de bonnes plantes pour l'estomac) comme les menthes, mélisse, origan, sauge, etc., ainsi que les Rosacées comme ansérine, aigremoine, et aussi mauve, guimauve, angélique archangélique, fenouil...

4/ Automne : associé aux poumons, à l'élément métal. Energie descendante. Plantes associées : serpolet, thym, origan, ballote, mauve, guimauve, lierre terrestre, plantain lancéolé, tussilage, coquelicot...

5/ Hiver : associé aux reins, à la vessie, à l'élément eau. Plantes associées : poireau, vergerette du Canada, solidage, physalis, piloselle...

6/ Le centre de l'étoile vise l'adaptation aux changements.

Une des actions d'interprétation proposée par Aurore a été réalisée lors d'un atelier poterie. Le principe a été de faire des impressions des plantes et feuilles sur une plaque d'argile.



L'arboretum d'arbres à usage :



Plantation de quelques essences comme : le tilleul, le Gingko, le bouleau, le marronnier ; et des fruitiers : Belles filles de Salin, cerisier Burlat, pêche de vignes. Protection des jeunes plantations par un paillage de foin au pied pour protéger du dessèchement.

Pause gourmande pour reprendre un peu d'énergie autour des produits du jardin et ceux apportés par les participants >>

Séquence 3 – Initiation au Qi Gong

Personne ressource sur l'activité : Isabelle Berrard

Durée : minimum 30 minutes pour vivre l'activité

Objectifs pédagogiques : le « Qi Gong » est composé de deux idéogrammes chinois : Qi , le souffle, l'énergie / Gong, le travail, le moyen utilisé, la voie. Il travaille sur trois aspects essentiels : le mouvement, la respiration et la conscience. Le Qi Gong est accessible à tous, à tout âge de la vie. Chacun s'adapte aux exercices selon ses capacités. Il est agréable à pratiquer. En Qi Gong nous mobilisons toutes les parties du corps par l'utilisation de mouvements lents qui s'enchaînent avec fluidité, associés à la respiration et à une concentration de l'esprit. Le but général du Qi Gong est de faire circuler l'énergie dans le corps en créant un bon équilibre physique et psychique.



Conclusion : le Qi Gong est nourri par le taoïsme, qui est basé sur l'observation des rythmes de la nature. Dans cette pratique, nous nous relions à la nature, nous nous enracinons à la terre, et nous



nous sentons partie de l'ensemble, non séparé. Le jardin est un beau lieu de pratique, et cette discipline nous apporte le calme afin de pouvoir approcher le végétal avec davantage de profondeur et d'intensité.

Séquence 4 – Le jardin contemplatif

Personne ressource sur l'activité : Hervé Brugnot

Objectifs : découvrir le jardin de manière individuelle par une approche imaginaire. Produire une petite histoire, un poème sur le jardin.

Public : adulte

Durée : 40 minutes

Déroulement : chacun va à la découverte du jardin pour aller cueillir des mots. En 10 minutes, nous devons trouver 7 mots et les écrire sur une feuille. De retour en grand groupe, méli/mélo des feuilles afin d'échanger les mots entre les participants. Puis de nouveau 10 minutes pour écrire un poème, un texte autour du jardin à partir des mots inscrits sur la feuille. Partage collectif des productions. Exemples de production :

1/ Les 7 mots : chaleur, sec, résistance, jaune, liberté, arrondi, inspiration.

Par un bel après-midi du mois de septembre, il faisait une chaleur torride. Il y avait un ciel bleu magnifique sans un nuage. Je me baladais au jardin en toute liberté, je marchais dans les allées arrondies pour ne pas piétiner les fleurs. Je me suis arrêtée vers une belle plante jaune : le millepertuis, qu'elle est belle cette fleur en étoile. Je m'en sers pour faire de l'huile miracle pour les brûlures. Je l'ai observée pendant un bon moment, elle était entourée d'une plante qui l'étouffait, j'ai voulu l'arracher : mais elle était résistante. C'était sec dans le jardin alors je l'ai laissée et je suis repartie. Ma balade terminée, j'ai pris une bonne inspiration pour m'imprégner de toutes ces bonnes odeurs de plantes avant de remonter dans ma voiture. Quelle belle après-midi !

2/ Cachée dans un nid douillet à l'ombre d'un arbre, c'est dans un petit coin intime et paisible que j'observe sous le souffle du vent la nature.

3/ Sous cette chaleur, la mouche vole de fleur en fleur. A mes pieds la lavande quelle odeur et les framboises quelle saveur. Tout est si sec autour et pourtant en frottant sur ma feuille que de couleurs.

4/ Les mots : Framboise, Bzzz, chaud, miam, encore, paillage, parfum

Installée dans mon jardin, je sens le doux parfum des fleurs.

Bzzz, quelques abeilles volent autour de moi.

Il fait chaud, mais je suis confortablement assise sur le paillage de mes framboisiers. Je leur pique quelques fruits. Miam ! Encore quelques framboises...

5/ Le cycle-cercle représente l'intériorité d'un jardin : la baie d'aubépine peut être distante, mais le papillon apporte et relie sa douceur à sa saveur."

Séquence 5 – Les familles de plantes du jardin

Personne ressource sur l'activité : Angèle Morel

Objectifs : découvrir les différentes plates-bandes qui composent le jardin en étoile. Associer les plantes correspondantes à chaque espace.

Public : scolaire, collège.

Déroulement : activité en cours de conception pour répondre à la demande de classes. L'idée a germé pour montrer la forme du jardin en étoile (car cela n'est pas toujours facilement visible pour les enfants). Il s'utilise une fois la visite du jardin effectué. Construit sur la base de 5 familles avec chacune 5 cartes présentant et regroupant des plantes d'une même famille.



Remarques des participants :

Intéressant de montrer la diversité des plantes, avec 25 espèces c'est déjà beaucoup. Suivant les saisons il est utile de sortir les plantes du jeu que l'on ne retrouve pas dans le jardin.

Pédagogiquement est-ce suffisant de juste retrouver la plante ? Y a-t-il d'autres pistes de travail à trouver autour des parties de la plantes qui sont utilisées (racine, fleurs, feuilles,...).

Concernant le « plateau du jeu », les étoiles, cela pourrait être aux élèves de les positionner sur le sol en respectant l'orientation à partir d'une boussole.

Il est préférable d'inscrire le nom de la plante sur le plateau et pas sur les cartes. Les élèves devront ensuite positionner la carte en face du nom après une vérification dans le jardin.

Une suite du jeu est possible autour du corps humain en demandant de replacer les différents organes (cœur, poumons, reins,...).

Séquence 6 – Les différentes familles de légumes

Personne ressource sur l'activité : Fanny Theurel

Objectifs : retrouver les différentes familles de légumes au jardin et faire un classement.

Public : enfants à l'école Cycle 2.

Durée : 15 minutes.

Déroulement : jeu introductif à la thématique du jardin construit à partir des ressources du site internet [« jardinons à l'école »](#). Classement des images représentant un légume à partir des catégories suivantes : racines, feuilles, fruits, tubercules, graines. Objectif : reconnaître les parties comestibles des légumes les plus courants.

Variante : pour les plus grands à partir du cycle 3, un classement est possible par famille en donnant les principaux critères. Pour les adultes avertis : classement des légumes selon leur famille botanique (cf. photo ci-dessous).



Séquence 7 – Projet Jardin au CNPA de Charquemont

Personne ressource sur l'activité : Catherine Sauge

Objectifs : le projet s'inscrit dans le cadre d'un séjour. Tous les jours les classes ont des activités sur le jardin. L'intérêt est de travailler avec eux ensuite sur le lien entre le jardin et l'alimentation. Objectif principal : découvrir l'écosystème au jardin.

Durée : une semaine avec classe entière.

Activités proposées au CNPA :

Introduction à la thématique : Qu'est-ce qu'un jardin potager ? Jardin = fleurs ; Potager = potage = légumes.

1/ Même activité que Fanny sur des différentes familles de légumes : activité sur le terrain à partir des fruits et légumes du jardin potager qu'il faut retrouver.

- Les légumes feuilles
- Les légumes racines
- Les légumes fleurs
- Les légumes fruits

2/ Dégustation des légumes : amener les enfants à découvrir de nouveaux légumes/goûts. Pour cela, on coupe les légumes en fine lamelle pour la dégustation.

3/ Cuisine pédagogique : avec les légumes récoltés, un travail est réalisé à partir des légumes crus ou cuits afin de réaliser des personnages pour donner envie aux enfants de goûter.



>> Autres activités pédagogiques non développées mais à découvrir au CNPA ;

Associations légumes et fleurs

Les copains/copines et les ennemies (ex : elles s'aident entre elles ; rôle protection – abri nourriture) ; Ressource en ligne, dossier pédagogique : [Biodiversité dans l'assiette](#) / Fondation Nicolas Hulot.

Le sol (son importance)

Essayer de reconnaître 3 à 5 plantes. Identifier 3 animaux du jardin. Ex : ver de terre, limace, escargot, scarabée, etc.

Familles d'animaux

- Des Insectes
- Des araignées
- Des vers
- Des milles pattes
- Des gastéropodes
- Des crustacés

Les plantes qui soignent (exemples)

- Les feuilles de sauge infusées et le miel pour les maux de gorge.
- Les feuilles de mélisse dans le bain pour la relaxation.
- Le romarin stimule la circulation et la concentration intellectuelle.
- Le plantain pour les piqûres d'insectes.
- L'ortie se mange, s'utilise au jardin en purin, fortifie la plante et éloigne les insectes.

Les plantes et les territoires – couleurs naturelles

- Bleu : baies de sureau
- Brun à noir : enveloppe de noix, café, écorce de Saule, chou, etc.
- Jaune : achillée, pelures d'oignon, fleur de camomille, érable, absinthe, tanaïs.
- Rouge : cochenille, henné, chou rouge, etc.
- Vert : prêle
- Violet rose trémière, fleur de souci, myrtille
- Rose : betterave

Le cycle de la plante

Ex : le haricot > les étapes ; la graine germe > les étapes.

Notion du cycle

La cuisine avec les plantes (à faire avec les enfants)

- Le sirop de pâquerettes
- Le sirop de sureau
- Le sirop de primevères
- La cramailotte (confiture de pissenlit)
- La confiture de gratte-cul
- Les glaçons de fleurs (géranium de bois, pensées, soucis, bourrache, etc.)
- Le sirop de pissenlit
- Le sirop de menthe
- Les tisanes (tilleul, menthe, sauge, thym, romarin)
- Les beignets de fleurs de sureau, d'acacia (fleur)
- Le sirop de sapin
- La soupe d'orties
- Les salades sauvages (pimprenelle, chicorée sauvage, ails des ours, mauve)
- Les gelées de mûres et framboises
- La tarte aux myrtilles
- Le sorbet de buchins

Faire attention : il y a des plantes qui se consomment crues, cuites ou séchées.

Contes

- Le ver (Gaston)
- La limace et l'escargot
- Pépita la banane

Les rythmes (saisons)

Le compost - ses décomposeurs (fiches)

Ce qu'on met dans le compost.

Travailler les sens

- Voir : les couleurs
- Les odeurs : ciboulette, aromatiques, lavande, etc.
- Goûter : piquant, amère, sucré, etc.
- Toucher : tige, feuille, fleurs – textures

Les outils du jardin (fiches)

Les engrais verts

La fleur de moutarde jaune

Les aromates – aromatiques

Planter – Entretenir – Arroser – Récolter

Les graines

La forme, les couleurs, à quoi ça sert ?, etc.



Séquence 8 – atelier artistique et pédagogique autour de la mare et des plantes sauvages

Personne ressource sur l'activité : Françoise Picavet

Objectifs : projet réalisé avec une entrée pédagogique : découvrir la faune et la flore de la mare. Et une entrée artistique par le dessin et la pâte à modeler.

Public : une classe de collège en 5^{ème}.

Durée : 2h30 à 3h00 pour la réalisation des dessins.

Présentation des travaux réalisés par Françoise : à partir des réalisations, il est envisagé d'organiser une journée d'échanges de pratiques autour du dessin, de l'illustration et prévoir donc plus de temps pour vivre un atelier artistique.



BILAN INDIVIDUEL (à partir de 5 questions)

- 1) A ça alors, je ne m'y attendais pas ! L'étonnement !
- 2) Un livre, une ressource que j'ai découvert
- 3) Ce que j'ai le plus apprécié
- 4) Ce que j'ai le moins apprécié
- 5) Ce qu'il me manque encore

La diversité des échanges et des techniques présentées dans la journée est mise en avant. Une organisation dans la simplicité qui fait du bien, la découverte du Qi Gong et de l'atelier d'écriture, d'un jardin, le plaisir d'être en réseau, d'avoir ce type d'espace pour se retrouver, de prendre le temps au jardin...

PERSPECTIVES

Refaire une journée et découvrir un nouveau site ?

Pour rappel, l'organisation d'une JEP se fait avec l'envie, la volonté d'une structure pour nous accueillir. La plateforme vient ensuite en appui technique pour l'organisation de la journée.

Autre journée d'échanges de pratiques : peinture, sculpture, art et nature... avec Hervé, Françoise, etc. A concevoir.