JE CULTIVE LA CURIOSITÉ ET LE JARDIN

TU PRÉVOIS FAIRE UN JARDIN AU CAMP CET ÉTÉ? ON TE MET AU DÉFI D'UTILISER TA CRÉATIVITÉ POUR JARDINER TOUT EN AYANT UN MAXIMUM DE PLAISIR AU CAMP.

ÉTÉ 2020

COMMENT FONCTIONNE CETTE FICHE ?

On a sélectionné plusieurs trucs et astuces pour adapter plus facilement tes activités de jardinage cet été dans ta prog.

VOICI 6 THÉMATIQUES À DÉCOUVRIR

- ORGANISE TON ENVIRONNEMENT
- RESPIRE LE GRAND AIR
- EN MODE INDIVIDUEL
- LAVE-O-THON
- TRUCS TREMPLIN SANTÉ
- POUR ALLER PLUS LOIN... AU JARDIN

Ne t'inquiète pas, l'équipe de Tremplin Santé est derrière toi pour t'aider!

info@tremplinsante.ca
— 418-648-6618

POUR CHAQUE THÉMATIQUE, TU PEUX TÉLÉCHARGER DES OUTILS CLÉS EN MAIN DISPONIBLES SUR LE PORTAIL TS. DEMANDE À TON COORDO POUR AVOIR TON CODE D'ACCÈS. https://portail.tremplinsante.ca

TREMPLIN SANTÉ

ORGANISE TON ENVIRONNEMENT

Au camp, plus les repères visuels sont clairs, plus les jeunes sauront où se positionner.

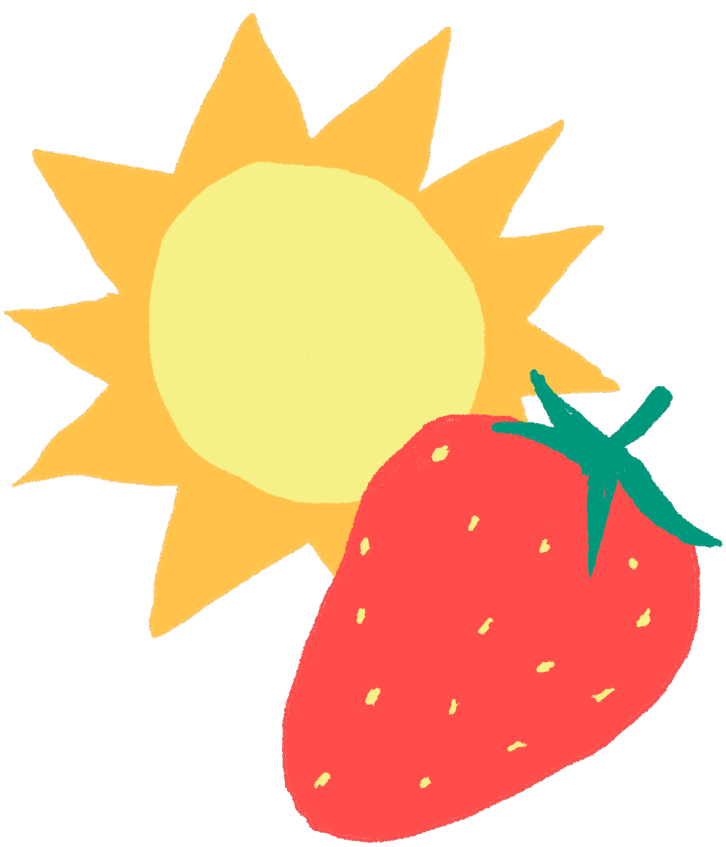
Planifie l'espace de jardin pour que chaque jeune puisse avoir sa petite parcelle ou son propre espace de travail.

Crée des affiches colorées pour identifier la parcelle ou l'espace de chaque jeune.

Mets des marques au sol, pense à utiliser des flèches dans le jardin pour identifier la direction à suivre pour circuler.

Ex. : Utilise de la peinture à gazon, des piquets avec des flèches, etc.

As-tu pensé à faire des déplacements actifs pour te rendre au jardin?



RESPIRE LE GRAND AIR

C'est le moment d'explorer ton environnement et d'exploiter le potentiel de tout ce qui t'entoure!

Observe le terrain, le moindre petit espace gazonné peut devenir un jardin coloré.

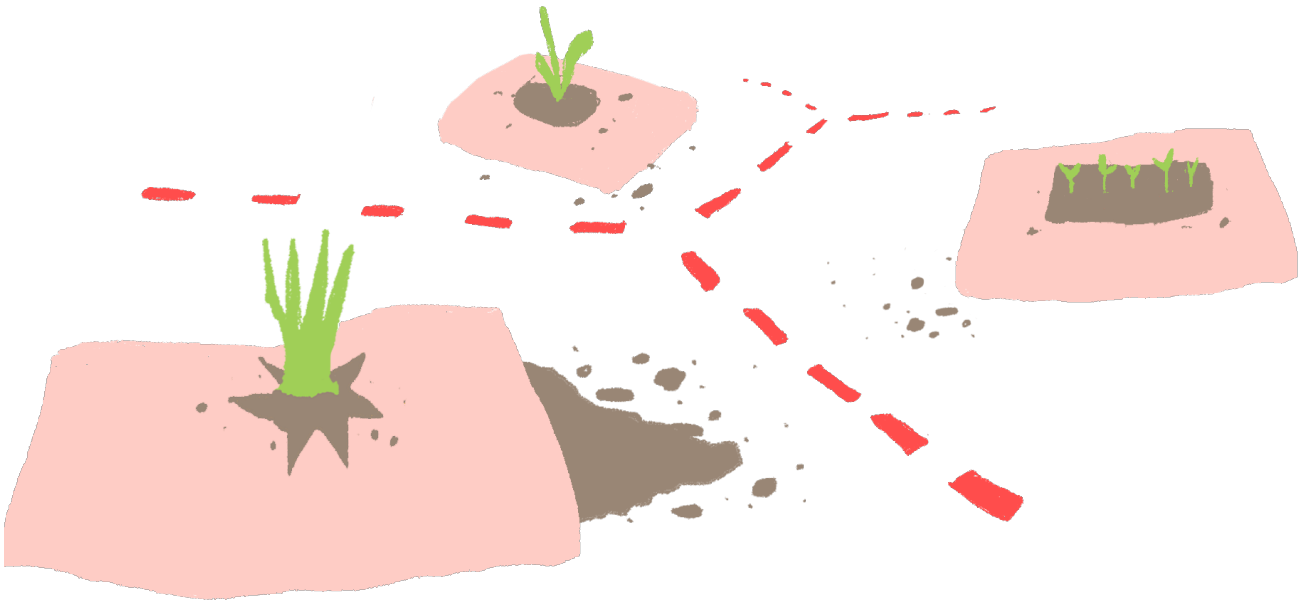
Repense les espaces asphaltés, as-tu songé à y installer un jardin surélevé ou en pots?

L'ombre et le soleil peuvent devenir les alliés des plantes. Explore quelles sont les plantes qui conviennent le mieux à votre jardin.

Les framboisiers, les fraisiers et les tomates sont quelques exemples de plants qui aiment le soleil.

Les aliments suivants aiment bien l'ombre : la roquette, le chou chinois, les épinards, la coriandre, la laitue, la pomme de terre, le radis, le navet, la menthe, le persil, le romarin et le basilic.

POUR CHAQUE THÉMATIQUE, TU PEUX TÉLÉCHARGER DES OUTILS CLÉS EN MAIN DISPONIBLES SUR LE PORTAIL TS.
DEMANDE À TON COORDO POUR AVOIR TON CODE D'ACCÈS. https://portail.tremplinsante.ca



EN MODE INDIVIDUEL

Pour éviter les contacts physiques, mise sur des activités qui demandent peu ou pas de matériel, ou du matériel à utiliser individuellement.

Fais respecter les 2 mètres entre chaque personne.

Ex. : As-tu pensé utiliser des cerceaux, des nouilles de piscine ou des affiches créées par les jeunes?

Utilise des contenants séparés et demande à tes jeunes de les décorer à leur manière. Chaque jeune peut avoir son sac de terre afin d'y planter ses propres légumes, fruits ou fines herbes.

Prévois un horaire pour limiter le nombre de personnes ou de groupes en même temps dans le jardin.

Installe une copie imprimée de ce « calendrier du jardinier » à l'entrée du jardin : ce sera facile de s'y référer!

As-tu pensé à diviser les tâches pour que chacun ait une responsabilité spécifique? Ainsi, tu vas stimuler l'autonomie de chaque jeune, favoriser le développement de connaissances et susciter la fierté des jeunes.

Observe-les pour repérer si certaines tâches doivent être ajustées pour les rendre plus intéressantes et surtout, donne-leur le plus de liberté possible (choix des tâches, ajustement des tâches, choix des parcelles, etc.). Les jeunes se sentiront interpellés s'ils ont une tâche qui leur est propre!

Voici des exemples de tâches possibles au jardin : enlever les mauvaises herbes, arroser, récolter, couper les graines.

Évite le partage d'équipements entre les jeunes pendant l'activité : chacun a ses propres gants et ses propres outils de jardinage.

UN JEUNE

SA PAIRE DE GANTS

SON OUTIL

PETITE ASTUCE · PETITE ASTUCE ·

DÉFI

As-tu pensé à lancer un défi individuel qui a un résultat collectif?

1. Ex. : Chaque jeune arrache 10 mauvaises herbes et contribue au désherbage du jardin
2. Ex. : Organise un « cherche et trouve » avec les odeurs et la vue. Par exemple, trouve la plante la plus colorée ou le plus vert lime du jardin. Quelle fines herbes sent la réglisse noire? (Basilic thaï)

POUR CHAQUE THÉMATIQUE, TU PEUX TÉLÉCHARGER DES OUTILS CLÉS EN MAIN DISPONIBLES SUR LE PORTAIL TS.
DEMANDE À TON COORDO POUR AVOIR TON CODE D'ACCÈS. https://portail.tremplinsante.ca

LAVE-O-THON

Rends le lavage des mains et de l'équipement amusant et instructif.

Mets en place un endroit pour se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec une solution hydroalcoolique (de type Purell), accessible à l'entrée du jardin.

Assure-toi d'avoir des affiches rappelant aux jeunes les bonnes techniques de lavage des mains.

Réfère-toi à l'outil **Lavage des mains, c'est gagnant!**

Idée comique : Pendant une journée, joue un tour à tes jeunes! Inverse les étapes pour voir s'ils regardent encore l'affiche ou enlève-la!

Demande à chaque jeune de se laver les mains à chaque entrée et à chaque sortie du jardin.

Assure-toi de toujours faire respecter les consignes d'hygiène.

Porte des gants de jardinage (et non de latex) pour garder tes mains propres.

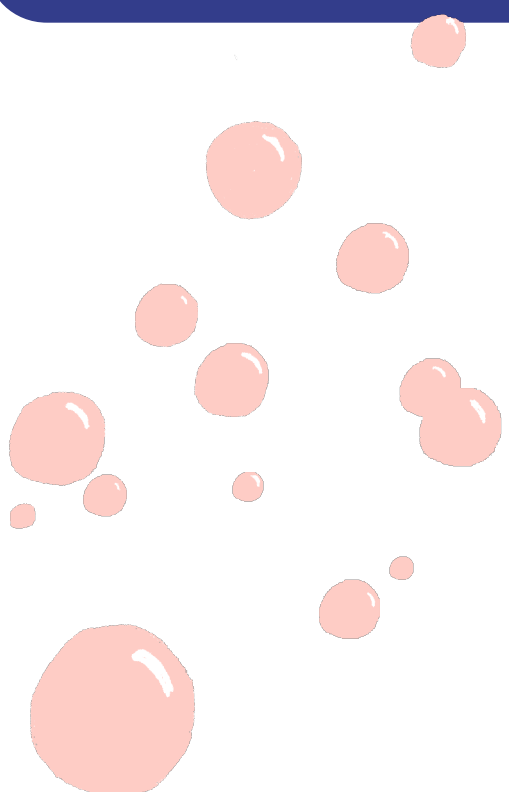
Attention, même si tu portes des gants pour jardiner, ça ne remplace pas le lavage des mains avant et après l'activité!

PETITE ASTUCE · PETITE ASTUCE

LAVEZ LAVEZ

Prévois des affiches montrant la procédure de lavage des équipements.

1. Enlève la terre et les résidus du jardin des outils avec de l'eau et du savon, essuie avec une serviette propre.
2. Essuie le manche des outils avec une solution désinfectante ou trempe directement les outils dans la solution.
3. Sèche-les à l'air.



Si plus d'un groupe se succède pendant la journée, assure-toi d'avoir un animateur qui se charge de désinfecter les outils entre chaque groupe.

Prévois les produits nécessaires.

Produit nettoyant : savon
Produit désinfectant : produit à base de phénol (de type Lysol solution de 20%), préparation d'eau de javel (20 ml d'eau de javel pour 1L d'eau).

POUR CHAQUE THÉMATIQUE, TU PEUX TÉLÉCHARGER DES OUTILS CLÉS EN MAIN DISPONIBLES SUR LE PORTAIL TS.
DEMANDE À TON COORDO POUR AVOIR TON CODE D'ACCÈS. https://portail.tremplinsante.ca

TRUCS TREMPLIN SANTÉ

Cultive des espèces qui sont résistantes à la sécheresse et qui ne nécessitent pas beaucoup d'arrosage.

Ex. : Les plants de lavande et de thym

Les plants ont souvent besoin d'un petit coup de pouce : as-tu pensé utiliser des fertilisants naturels?

Ex. : Marc de café, cendre de bois, coquilles d'œufs, peau de banane coupée en morceaux

As-tu pensé à utiliser des moyens naturels pour éloigner les insectes indésirables de ton jardin?

Ex. : Marc à café

Surveille la météo et arrose les plants seulement au besoin!

Prévois l'emplacement du jardin près d'une source d'eau, ce sera beaucoup plus simple pour l'arrosage ainsi que le lavage des mains et de l'équipement.

Étends du paillis dans le jardin, cela diminuera la fréquence d'arrosage.

PETITE ASTUCE · PETITE ASTUCE

AU BOUT DES DOIGTS

Le meilleur outil de jardinage : nos mains!

Demande aux jeunes d'utiliser leurs doigts pour planter, c'est encore plus amusant et ça demande moins de matériel. Comme c'est plus salissant, les jeunes seront portés à se laver les mains automatiquement.

Tu es motivé? Tu as particulièrement l'âme d'un jardinier en herbe? Propose ton aide pour jeter un œil régulièrement au jardin afin de t'assurer qu'il se porte bien!

Tu veux faire une activité pour que tes jeunes vivent un succès rapidement? As-tu déjà pensé faire des pousses?

Réfère-toi à l'activité **J'ai le pousse vert**, tu verras, c'est simple!

Les arbres fruitiers peuvent être aussi intéressants à faire découvrir aux jeunes, selon la place disponible au camp.

Tu as des visiteurs indésirables?

Pour repousser les marmottes, moufettes ou tout autre petit mammifère qui aime bien grignoter les récoltes, tu peux installer un hibou en plastique ou des virevents colorés près du jardin.

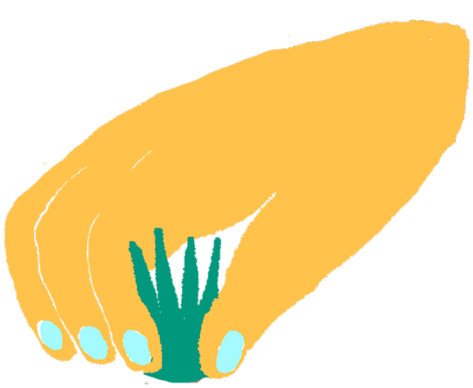
Privilégie les aliments qui produisent tôt dans l'été pour que les jeunes puissent les récolter.

Ex. : les fraises, les laitues, les fines herbes, les radis

Procure-toi des plants déjà prêts à planter si tu veux obtenir des résultats plus rapidement, comme des tomates et des cerises de terre.

As-tu pensé à faire du compost avec tes jeunes?

C'est une belle façon de nourrir les plants et de les protéger de certains insectes nuisibles ou de certaines maladies.



POUR CHAQUE THÉMATIQUE, TU PEUX TÉLÉCHARGER DES OUTILS CLÉS EN MAIN DISPONIBLES SUR LE PORTAIL TS.
DEMANDE À TON COORDO POUR AVOIR TON CODE D'ACCÈS. https://portail.tremplinsante.ca

TREMPLIN SANTÉ

POUR ALLER PLUS LOIN... AU JARDIN

1 Active-toi !

Organise une chasse au trésor près du jardin!

À proximité des différents plants, installe des indices qui mèneront vers l'ultime trésor. Assure-toi que les jeunes approchent le jardin un à la fois et qu'ils ramènent l'information à l'ensemble du groupe.

Organise des parcours

Crée des mouvements spéciaux et des défis actifs à chaque station du jardin. Ex. : Saute comme un lapin pour atteindre les carottes, rampe comme un ver de terre pour te rendre jusqu'au concombre, etc.

Crée une danse du soleil et de la pluie!

Fais des exercices de relaxation ou de yoga près du jardin.

Réfère-toi à la fiche **Animateurs en action** pour des exemples d'applications mobiles et d'outils pour faire du yoga!

2 Découvre!

Apprends à tes jeunes à reconnaître les insectes et les animaux qui sont utiles au jardin.

Ex. : les abeilles, les vers de terre, les coccinelles, les grenouilles et les crapauds sont d'importants alliés pour un jardin en santé!

Lance des devinettes à tes jeunes sur les fruits et légumes.

Pour t'aider, réfère-toi à **l'activité Quiz vitaminé**.

Demande à tes jeunes de trouver des fruits ou des légumes qui se rapprochent de la couleur d'un objet.

Peux-tu trouver un fruit qui pousse dans le jardin et qui a la même couleur que cette bouteille d'eau?

Identifie les fleurs comestibles avec tes jeunes, apprenez à les connaitre et goûtez-y!

Voici quelques fleurs comestibles que tu peux faire découvrir à tes jeunes : la bourrache, la capucine, la mauve, l'œillet des fleuristes et les hémérocalles.

Fais un concours de chansons sur la thématique des fruits et légumes. Il en existe plusieurs, les connais-tu?

Cela peut dynamiser les temps d'attente comme le lavage des mains, les moments de transitions, etc.

3 Sois ingénieux!

Ramasse deux contenants recyclables en plastique de différentes grandeurs (ex. : contenants de peinture), perce le plus petit contenant et remplis le second d'eau. Positionne le contenant percé sur le dessus pour y faire pousser les plants : tu viens de créer un réservoir d'eau!

Invite chaque jeune à décorer une bouteille de plastique à sa façon, qui sera trouée, remplie d'eau et déposée dans la terre : l'eau s'échappera tranquillement!

Propose aux jeunes de questionner leurs grands-parents ou leurs parents sur les meilleurs trucs et astuces de jardinage.

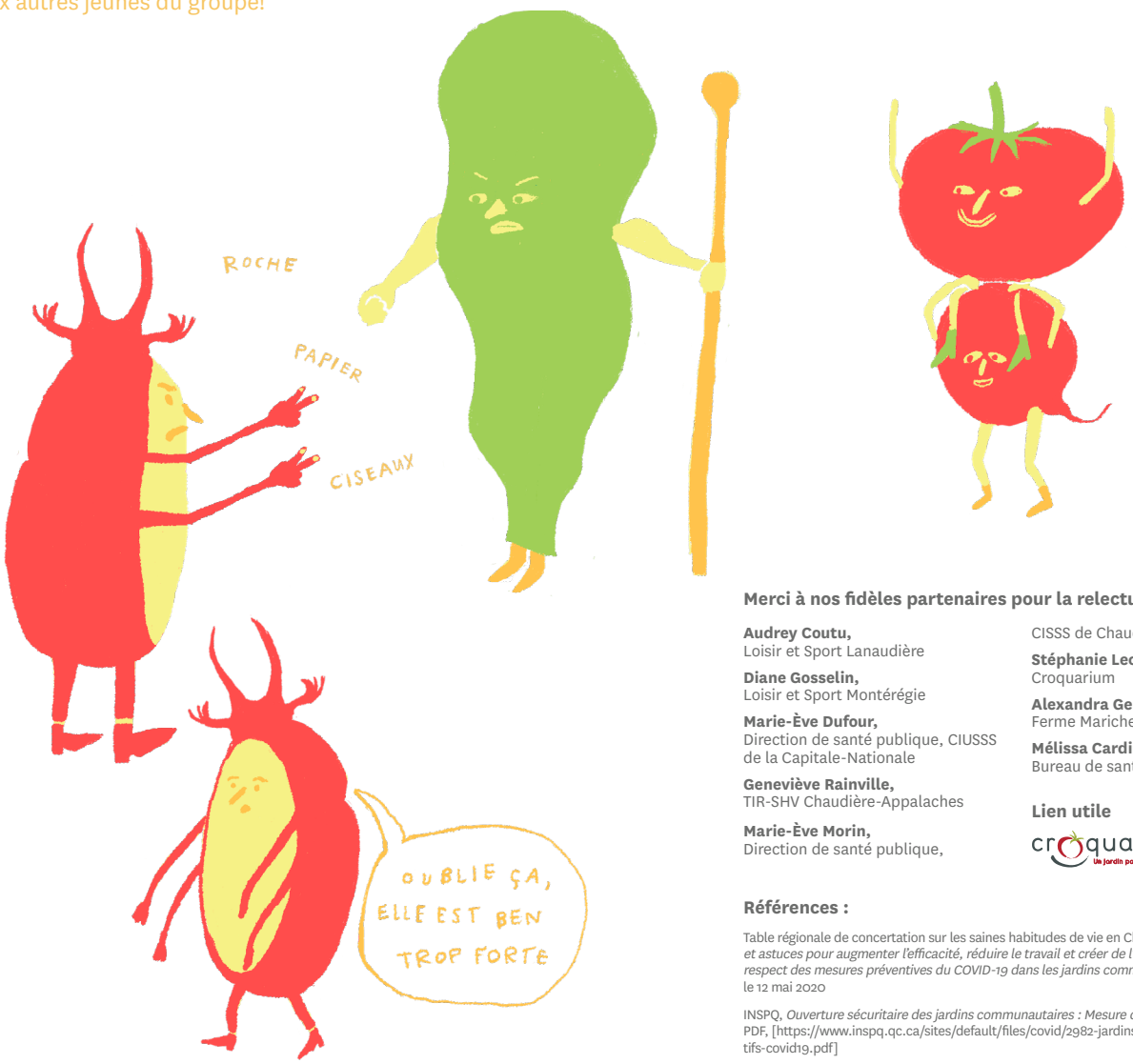
Ils vont être fiers de partager leurs histoires familiales aux autres jeunes du groupe!

PETITE ASTUCE · PETITE ASTUCE

BONS COMPAGNONS

Montre des exemples de compagnonnage (les plantes qui s'entendent bien).

1. Les plants de concombre aiment les plants de laitue, mais n'aiment pas les plants de menthe!
2. Les plants de laitue protègent les radis et les tomates de se faire dévorer par des scarabées!
3. L'oignon et la carotte s'entraident pour lutter contre les ravageurs.



Merci à nos fidèles partenaires pour la relecture de cet outil:

Audrey Coutu,
Loisir et Sport Lanaudière

Diane Gosselin,
Loisir et Sport Montérégie

Marie-Ève Dufour,
Direction de santé publique, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Geneviève Rainville,
TIR-SHV Chaudière-Appalaches

Marie-Ève Morin,
Direction de santé publique, CISSS de Chaudière-Appalaches

Stéphanie Leclerc,
Croquarium

Alexandra Gendreau-Martineau,
Ferme Marichel

Mélissa Cardinal,
Bureau de santé de l'est de l'Ontario

Lien utile

croquarium
Un jardin pour chaque enfant

Références :

Table régionale de concertation sur les saines habitudes de vie en Chaudière-Appalaches, *Trucs et astuces pour augmenter l'efficacité, réduire le travail et créer de l'abondance au potager dans le respect des mesures préventives du COVID-19 dans les jardins communautaires*, webinaire présenté le 12 mai 2020

INSPQ, *Ouverture sécuritaire des jardins communautaires : Mesure de prévention de la COVID-19*, PDF, [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/2982-jardins-communautaires-collectifs-covid19.pdf]

Direction de santé publique de la Montérégie, *Recommandations de santé publique : Jardins communautaires et collectifs*, 4 mai 2020, PDF, [http://extranet.santemonteregie.qc.ca/userfiles/file/sante-publique/maladies-infectieuses/Fiche-Jardins-comm-coll.pdf]

Ville de Montréal, Atelier sur les plantes compagnes, PDF, [http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/ARROND_RPP_FR/MEDIA/DOCUMENTS/PPT_ATELIER%20SUR%20LES%20PLANTES%20COMPAGNES.PDF]

TREMPLIN SANTÉ