



# ATELIER 3 - Cultiver son jardin pour avoir des récoltes toute l'année



Bienveillance Végétal

Diagnostic  
Expertise  
Soin des Plantes et du Sol  
par Les Plantes

# zone 1

# Conception du potager

Contrairement à ce que l'on pense un potager ne peut pas être intégré dans une forêt comestible il doit être placé dans un endroit ensoleillé, dans un sol meuble et riche

Il doit être réfléchi pour optimiser l'espace, les rotations de légumes doivent être respecté voici les clefs d'une optimisation réussi :

- Créer des espaces et buttes fertiles .
- Planter en quiconque pour optimiser l'espace .
- Faire pousser sur support grimpant .
- Faire des associations bénéfiques.
- Planifier ses cultures à l'avance .
- Jouer avec le paillage pour gagner du temps dans les cultures .



# Par où je commence

Une fois que votre design est prêt et que vous connaissez vos zones de cultures, avant de commencer à planter c'est important de faire une liste des légumes et petit fruit que l'on veut manger pour les associer de façon optimisée:

- Lister les variétés de plantes potagères que vous souhaitez mettre dans votre jardin.
- Réaliser un rétroplanning prenant en compte le temps de culture de chaque variété du semis à la fin de récolte
- Puis lister les zones de votre jardin de façon simple mais avec des mesure précises.
- Enfin associer les légumes de façon optimisé avec des fleurs, dans chaque zone en respectant une bonne distance entre chaque plant.
- Réaliser des rétroplanning printemps-été et automne-hiver le but étant d'éviter le chevauchement des cultures sur une même zone.
- Créer une zone particulière pour les plantes aromatiques qui ne doivent pas être mélangé au reste des cultures (spirale aromatique à mettre en place très prêt de votre maison zone 0).

## Exemple de rotation et association

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
	Fève ou petit pois					Basilic				Oignon	
	<i>Semis pleine terre</i>					<i>Plante godet</i>					
											Salade
						Tomate					
						Basilic				Oignon	
<b>Autre idée de rotation</b>											
	Poireau				Blette						
					<i>Semis pleine terre</i>						
	Fenouil				Poivron						Engrais vert
		Epinard				Basilic				Choux	

# Tableau association et rotation à remplir

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Zone 1 1.20m large												
Zone 2 1.20m large												

# Association de plante

- « *Intégrer plutôt que séparer* »
- **A la recherche de nutriment** Nous connaissons notamment les plantes fixatrices d'azotes qui capte l'azote contenu dans l'air pour la redistribuer aux autres végétaux, il existe des arbres, des arbustes, des vivaces, des annuelles qui joue ce rôle à merveille. D'autre plante bio-accumulatrice comme la consoude ou la bourrache capte les éléments nutritifs en profondeur pour les redistribuer aux plantes alentours.
- **A la recherche de protection** : Les arbres apportent une protection aux plantes plus petite contre le froid ou la chaleur.
- **Dans un but phytosanitaire** : Certaines plantes repoussent les ravageurs ou les maladies.
- **Pour la pollinisation** : Avoir des plantes mellifères attirent les pollinisateurs notamment en début et fin de saison.
- **Pour couvrir le sol** : au plus il y a de plante au moins le sol est à nue et au mieux il fonctionne.

## # Rotation des Cultures

Par famille botanique	
Brassicacées	Tous les choux, les radis, le navet, la moutarde, le raifort, la roquette
Cucurbitacées	Courges et courgettes, citrouilles, concombres, cornichons, melon
Solanacées	Tomates, pommes de terre aubergines, poivrons et piments
Alliacées	Oignons, échalotes, ail, poireau, Ciboulette
Apiacées	Carottes, persil, cerfeuil, céleri

Par famille de légumes	
Légumes Feuilles	Choux, épinards, laitues et salades
Légumes Fruits	Tomates, aubergines, courgettes, poivrons et piments, concombres et cornichons
Légumes Racines	Pommes de terre, carottes, navets, betteraves
Bulbes et assimilés	Oignons, échalotes, poireaux, et ail
Légumes Grains	Haricots verts ou blancs, petits pois, lentilles

Par besoin nutritif	
Gourmands qui aiment les sols riches	concombres, courges, courgettes, melon, et autres citrouilles, tous les choux, tomates, pomme de terre, aubergines,
Moyennement gourmands	Navets, radis, blettes, épinard, betteraves, céleri, carottes
sobre	Oignon, échalotes, ail Poireaux laitues / salades
très sobre et améliorent le sol	Les Légumes Grains : Les haricots, les pois, les fèves et les lentilles.
Engrais verts	Moutarde, treffle blanc, luzerne vesce, pois, fèves, seigle, avoine nue, orge, sarrasin ...

# Type de structures au potager

- Plate bande étroite (60cm) qui longe les chemins
- Plate bande large (1,20m)
- Spirale à aromatique
- Butte (voir session sol)
- Baissière
- Culture en Zai
- Culture sur treille ou pergola
- Treillis de haricot...



# Structure d'ombrage

- L'ombre fait partie des enjeux lors de la création d'un jardin résilient.
- Il est capital de penser à l'ombrage dès la création du jardin.
- Cela doit faire partie des premières étapes lors de la création du design.

L'ombrage peut se faire sous plusieurs formes :

- **Plantation d'arbres :**

L'arbre est le meilleur régulateur de température qu'il existe, de plus il offre une ombre fraîche, il est important de designer la plantation d'arbre et de les planter rapidement pour qu'il ait le temps de prendre leur place.

- **Mise en place de structure d'ombrage éphémère :**

Lors de plantation d'arbre il lui faudra plusieurs années pour vraiment faire de l'ombre, en attendant vous pouvez mettre en place des structures d'ombrage éphémères par exemple pour ombrer un massif de plantes de mi-ombre mis en place en même temps que l'arbre.

- **Mise en place de structure d'ombrage pérenne :**

Vous pouvez structurer et ombrer les jardins avec de nombreux types d'ombrages pérenne en bois, métal... Pour cela vous devez bien étudier votre design pour que cette construction ne gêne pas le parcours de l'eau dans le jardin. Nous vous recommandons de mettre en place des plantes résistantes et vigoureuses pour couvrir rapidement.



L'ombrage  
un enjeu  
capital







Copyright © Tous droits réservés Cl  
Bienveillance Végétal – [www.bienve](http://www.bienve)





ervés  
w.bie





right © Tous droits réservés Claire AGUILER  
eillance Végétal – [www.bienveillancevege](http://www.bienveillancevege)





ight © Tous droits réservés Claire AGUIL  
eillance Végétal – [www.bienveillanceveg](http://www.bienveillanceveg)

















Jardin mandala La ferme biologique du Bec Hellouin

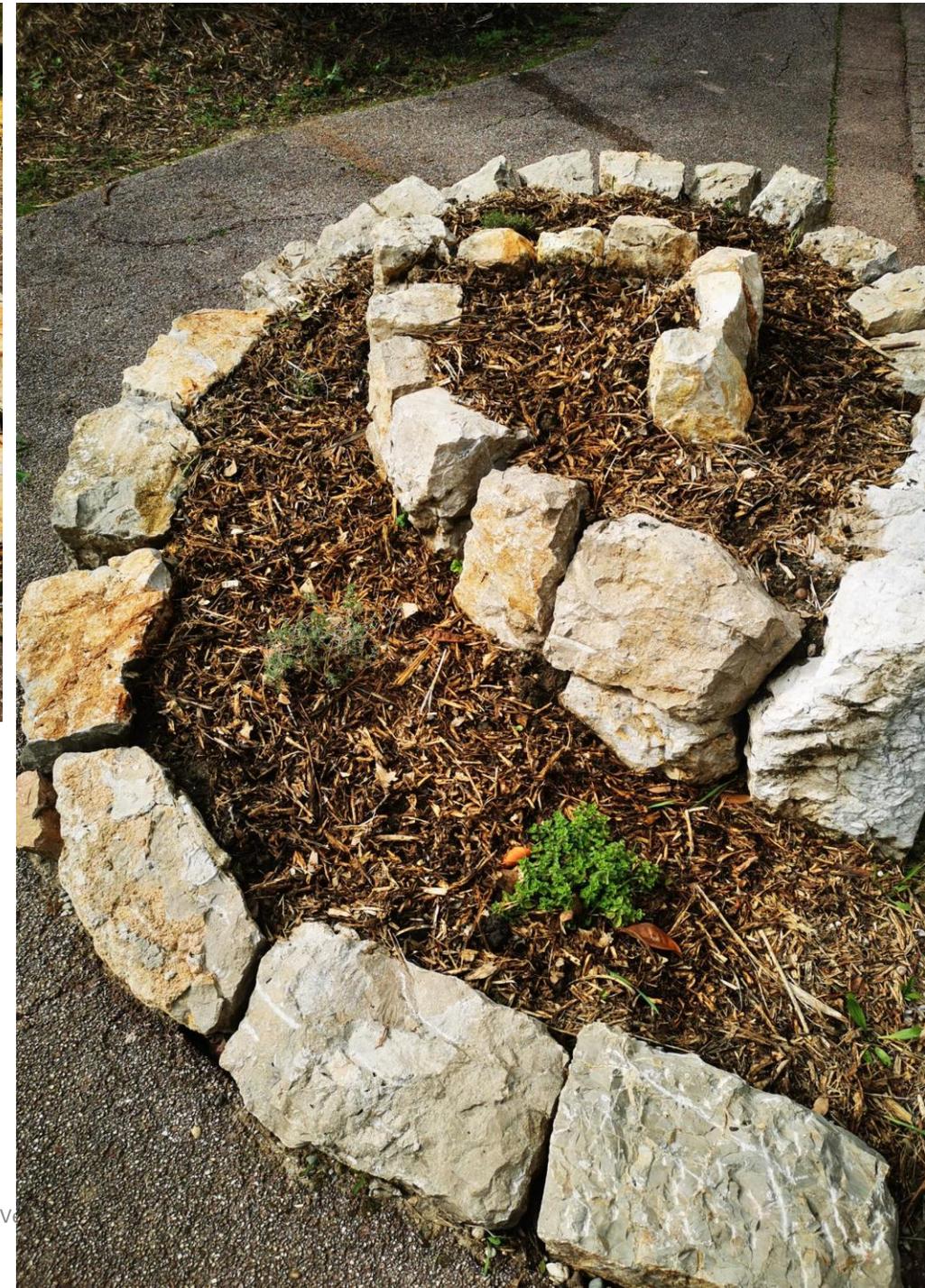
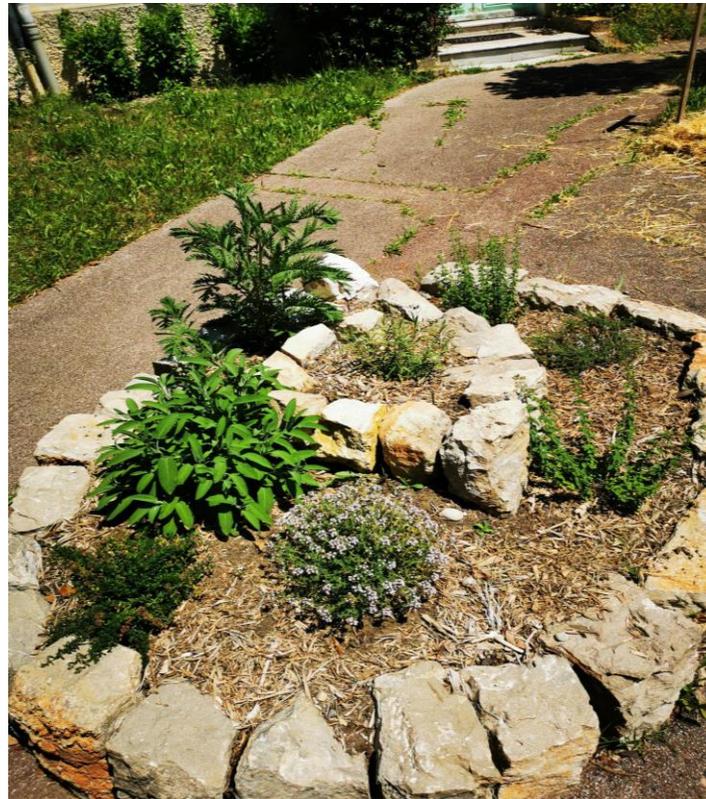
Source : [Fermedubec.com](http://Fermedubec.com)



Le jardin en mandala à La Ferme de Haute Desnié en Belgique

source : *Desniepermaculture.farm*

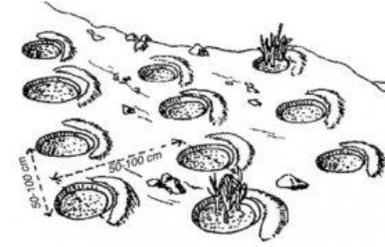
# Spirale aromatique





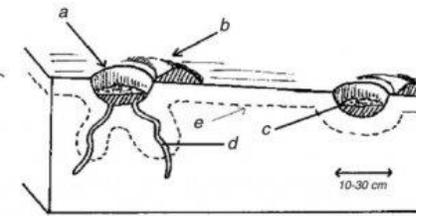
Baissière

# Culture en zaï



**Disposition des fosses de culture**

Les fosses mesurent typiquement 20-30 cm de largeur, 10-20 cm de profondeur et sont espacées de 60-80 cm.



**Zoom sur une fosse**

a. Puits de culture ; b. billon en terre ; c. paillis, engrais organiques placés dans le trou ; d. galerie de termites ; e. profil d'humidité du sol.

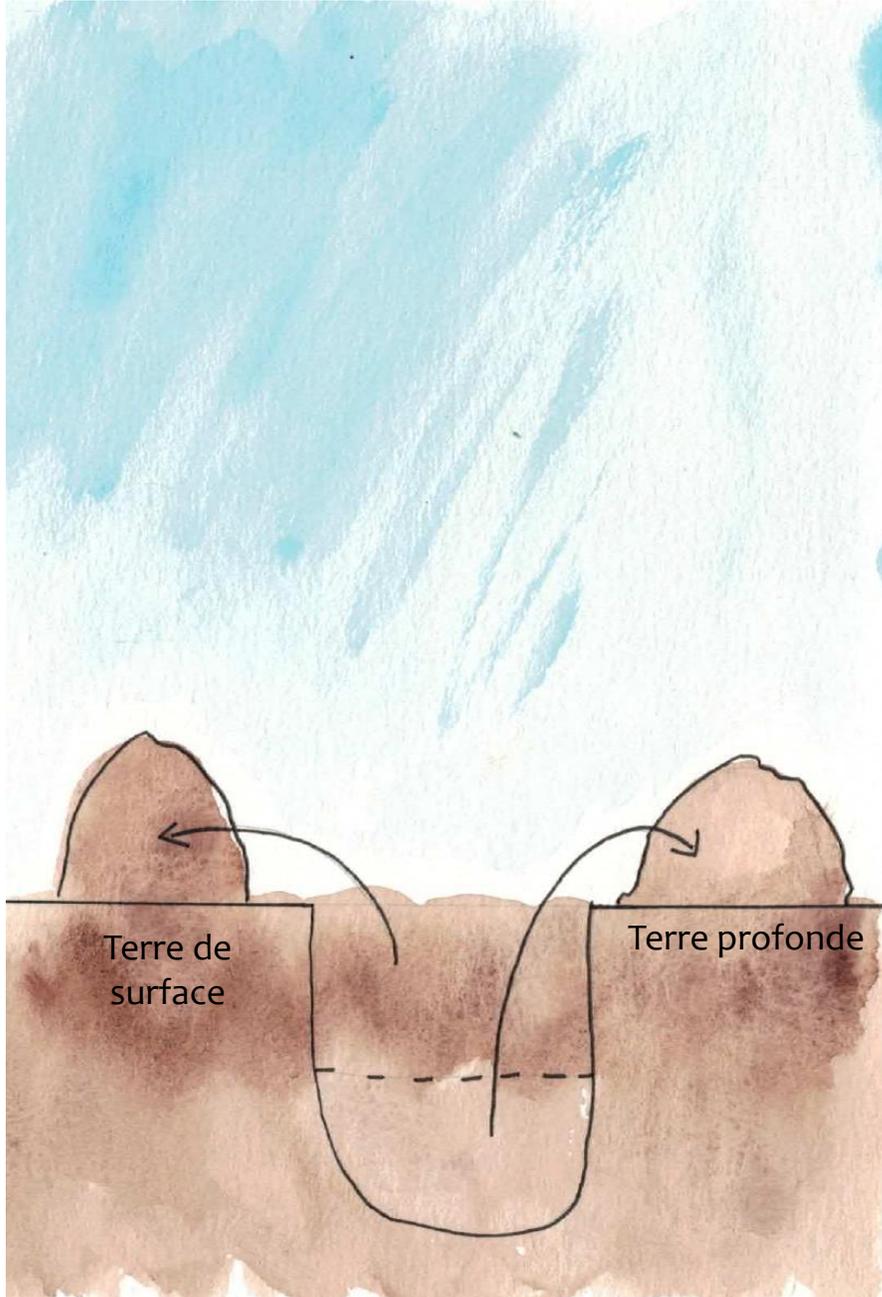


# Plantation des arbres

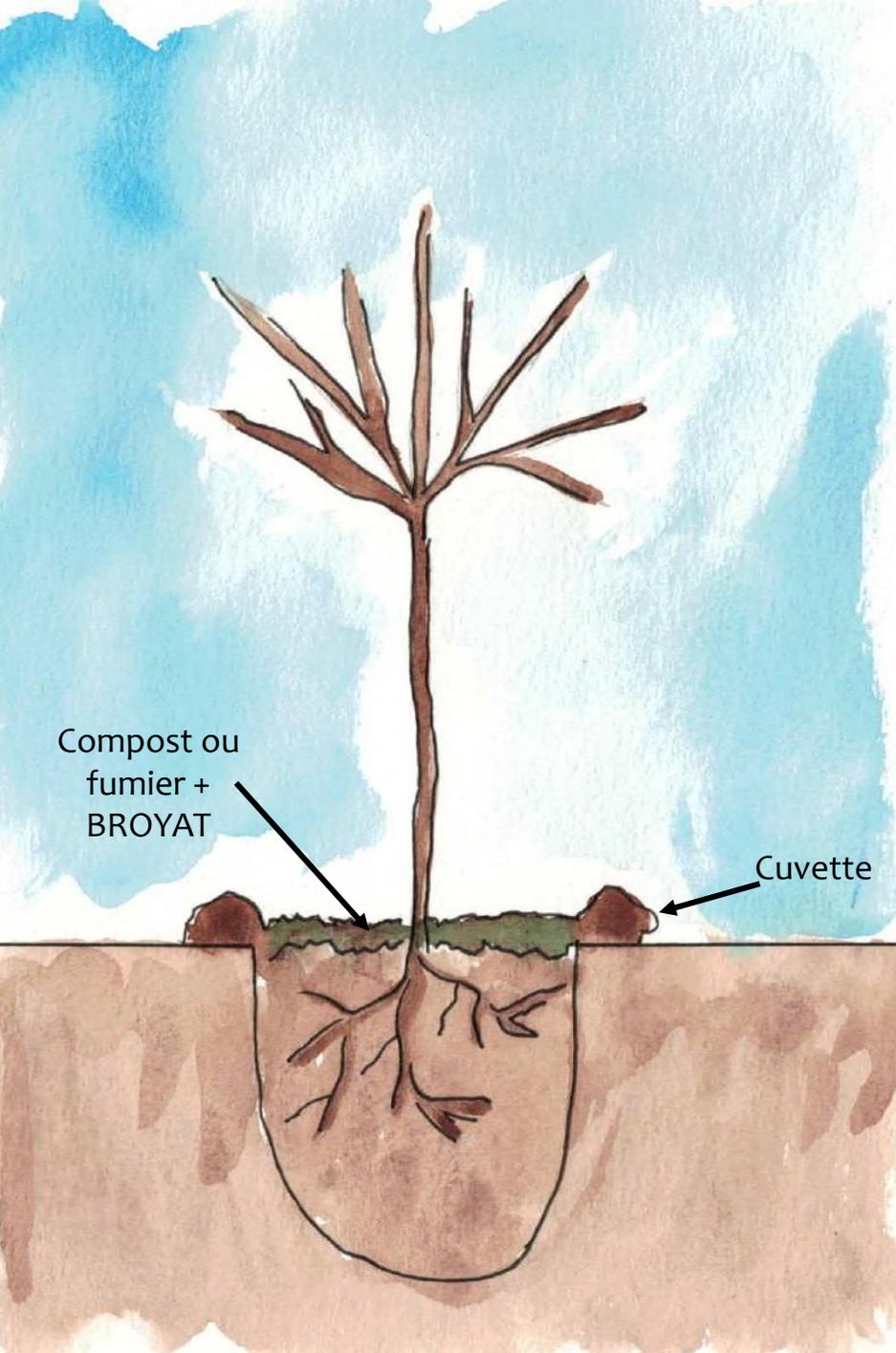
- En pot je plante à l'automne ou parfois au printemps pour les plantes qui craignent le froid.
- Ne pas planter en période de sécheresse ou de gel ou par temps pluvieux.
- Pour les plantes caduques la meilleure période de plantation c'est quand elles sont en repos.
- Planter en lune descendante et en jour racine.

# Plantation

- Creuser un trou plus grand que le volume racinaire de l'arbre (bien séparer la terre du fond du trou et la terre de surface)
- Si besoin tailler les racines abimées ou les démêler.
- Si plantes à racines nues, praliner les racines avant la plantation avec un mélange de terre, de compost, et d'eau.



# Plantation à racines nues



- Ameublir le sol au fond du trou.
- Positionner l'arbre dans le trou en faisant attention que le collet ne soit pas enterré et en respectant son orientation (Nord).
- Reboucher avec la terre dans le bon ordre puis tasser légèrement.
- Réaliser une cuvette puis mettre en place du compost ou du fumier et un paillage (le collet ne doit pas être enterré).
- Si votre jardin est venteux, installer un ou deux tuteurs en châtaigner.
- Arroser copieusement.



## LA TAILLE DES ARBRES FRUITIERS – notion de base



**DANGER**

**L'élagage sévère nuit gravement  
à la santé et à la beauté des arbres**

# Tailler

**Avant de tailler il est vivement recommandé de suivre une formation sur la taille**

- Le bois mort (puis désinfecter son sécateur)
- Les branches malades (puis désinfecter son sécateur)
- Les chicots (puis désinfecter son sécateur)
- Les rejets racinaires sous la greffe
- Les gourmands ou suppléant en trop grand nombre
- Les branches qui se croisent et se frottent
- Pas plus de 30% de la masse foliaire par an

# Je taille quand ?

Chaque arbre a une période de taille optimum à définir suivant vos observations et le climat mais **une règle générale c'est de tailler par temps sec et en lune descendante.**

- Fruitiers à Pépins : Pommier, Poirier, Nashi, Cognassier au gonflement des bourgeons de mi-février à mi-mars.
- Fruitiers à Noyaux : Cerisier, Pêcher, Abricotier, Nectarinier : ne supporte pas la taille de grosses branches, tailler au gonflement des bourgeons ou en vert,
- Fruitiers à coque : Amandier (taille au gonflement des bourgeons), Noisetier (taille des branches de la base), Noyer (ne pas tailler)
- Agrumes : Taille mai/début juin ou septembre/octobre
- Figuier : Ne recouvre pas ses plaies de tailles donc pas de taille sur de grosses sections, tailler au gonflement des bourgeons.
- Plaqueminier : Ne se taille pas.
- Grenadier : Tailler en enlevant les branches vieillissantes / la taille n'est pas obligatoire.

Angle de coupe inversé  
= pourrissement du  
bourgeon

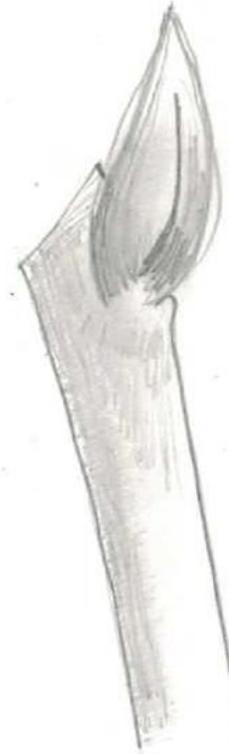


**Mauvaise coupe**



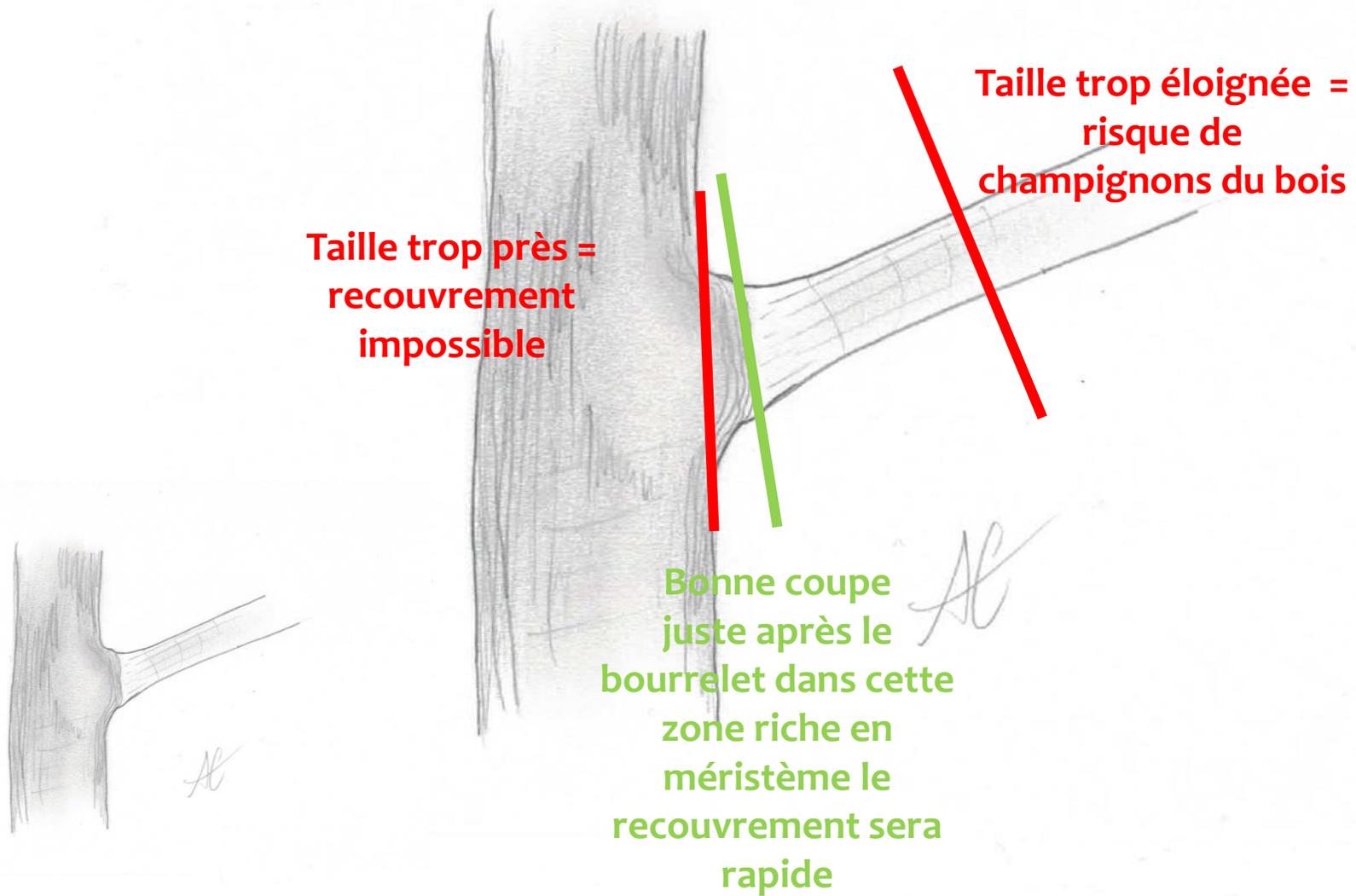
Coupe trop éloignée du bourgeon  
= infection champignons du bois

Coupe trop près du  
bourgeon = mauvaise  
cicatrisation



**Bonne coupe**

AL





Recouvrement



Recouvrement partiel



Pas de recouvrement



# Bouturage

- Le bouturage est un mode de multiplication végétative asexué.
- La plante est capable via un morceau de recréer un individu complet par dédifférenciation du méristème
- La capacité de bouturage est propre à chaque plante certaine se reproduise très facilement avec cette méthode et d'autre non.

# Bouturage simple - Les règles

- Préparer vos pots avec un mélange de terre et de terreau.
- Prélever vos boutures sur des plantes saines exemptes de maladies avec un sécateur désinfecté.
- Couper des tronçons de 10 à 20 cm suivants les plantes et la tailles des inter-nœuds.
- Supprimer les feuilles du bas et ne laisser que le toupet du haut.
- Retailler les feuilles si elles sont trop grandes.
- Faites un pré-trou avec une branches fines ou un crayon
- Planter y la tige de moitié environ et tasser légèrement
- Arroser délicatement et régulièrement
- Placer le pot à l'abri du soleil directe dans un endroit lumineux

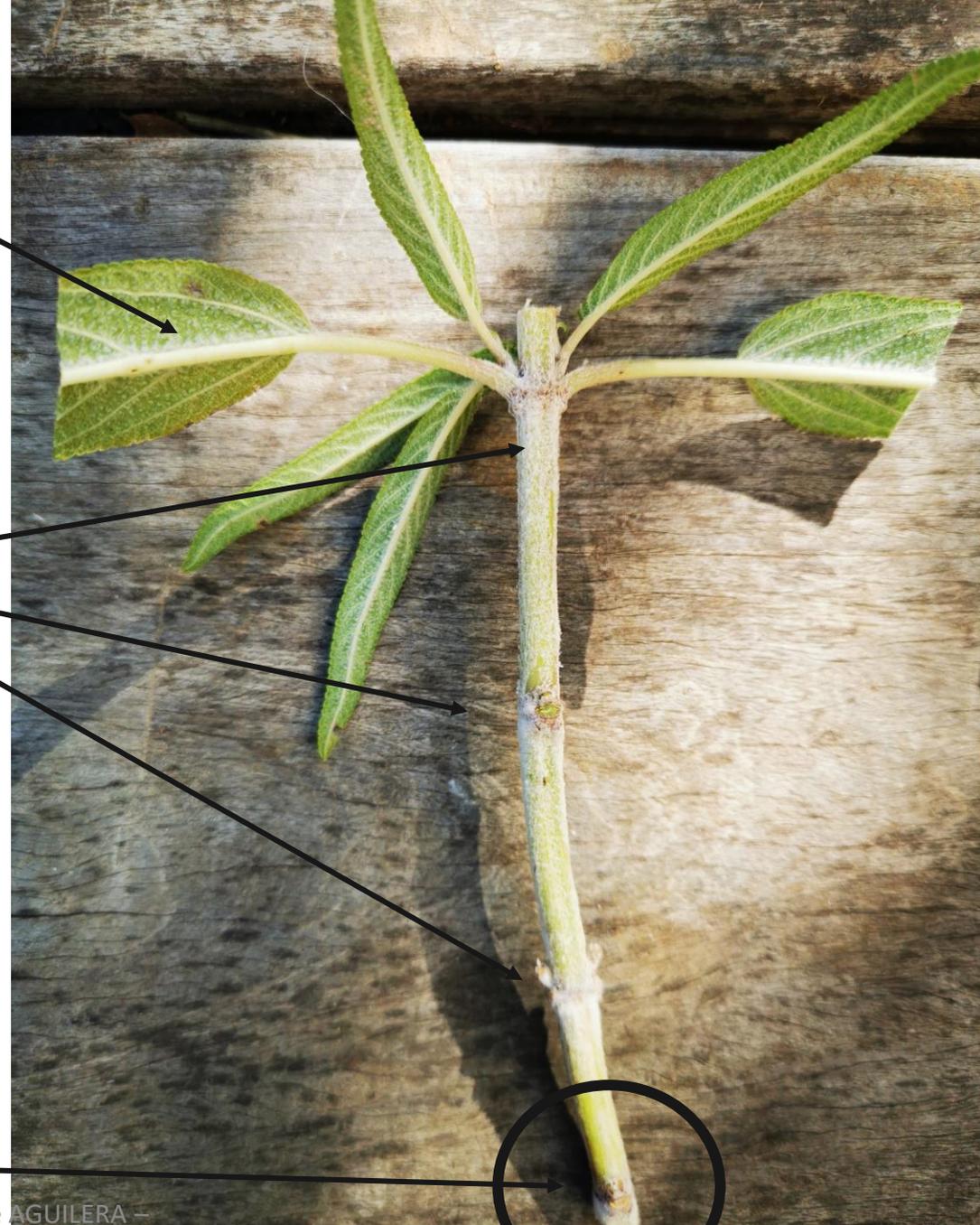
*Vous pouvez bouturer vos plantes en pleine terre directement mais attention aux arrosages.*



Feuilles  
réduites

Trois nœuds  
en haut

Un nœud en  
bas



# Le Cycle de la Lune et ses influences

**Lune montante** = montée de sève plus forte favorable a la coupe de greffons et récolte

**Lune descendante** = montée de sève réduite, l'énergie va dans les racines = période favorable à la coupe, taille, boutures et période de plantation (repiquage, bouturage, rempotage)

**Concernant les semis, peu importe que la lune soit montante ou descendante, il faut respecter les jours fleurs, feuilles, racines et fleurs**

**Noëud lunaire** = Provoque inhibition de la croissance de la plante semée ou plantée à ce moment-là

**Noëud planétaire** = Récolte qui s'abîme vite.

Des questions , un  
conseil, un  
diagnostic...

[bienveillancevegetal@gmail.com](mailto:bienveillancevegetal@gmail.com)

[www.bienveillancevegetal.fr](http://www.bienveillancevegetal.fr)

06 23 93 45 08



Bienveillance Végétal

Soin des Plantes et du Sol