



# **Bois** *gourmand*

**Manuel de plantation**





# Contenu

Un Bois Gourmand à l'école .....	3
• Qu'est-ce qu'un Bois Gourmand ? .....	3
• Pourquoi planter un Bois Gourmand à l'école ? .....	4
• Et pourquoi pas simplement un potager ? .....	4
Manuel de plantation .....	5
• Aperçu des différentes étapes .....	5
• Étape 1 : Choisissez un bon emplacement .....	6
• Étape 2 : Dessinez votre Bois Gourmand .....	6
• Étape 3 : Préparez votre sol .....	8
• Étape 4 : Plantez ! .....	8
○ Comment planter les arbres et les arbustes ? .....	10
○ Comment planter la plante grimpante ? .....	10
○ Comment planter les plantes herbacées ? .....	10
○ Comment planter la couverture végétale ? .....	11
○ Comment planter les plantes racinaires ? .....	11
• Étape 5 : Les premiers entretiens .....	12
○ Le paillage .....	12
○ L'arrosage .....	12
• Étape 6 : Accrochez la pancarte .....	12
• Étape 7 : Prenez des photos de votre tout nouveau Bois Gourmand .....	12



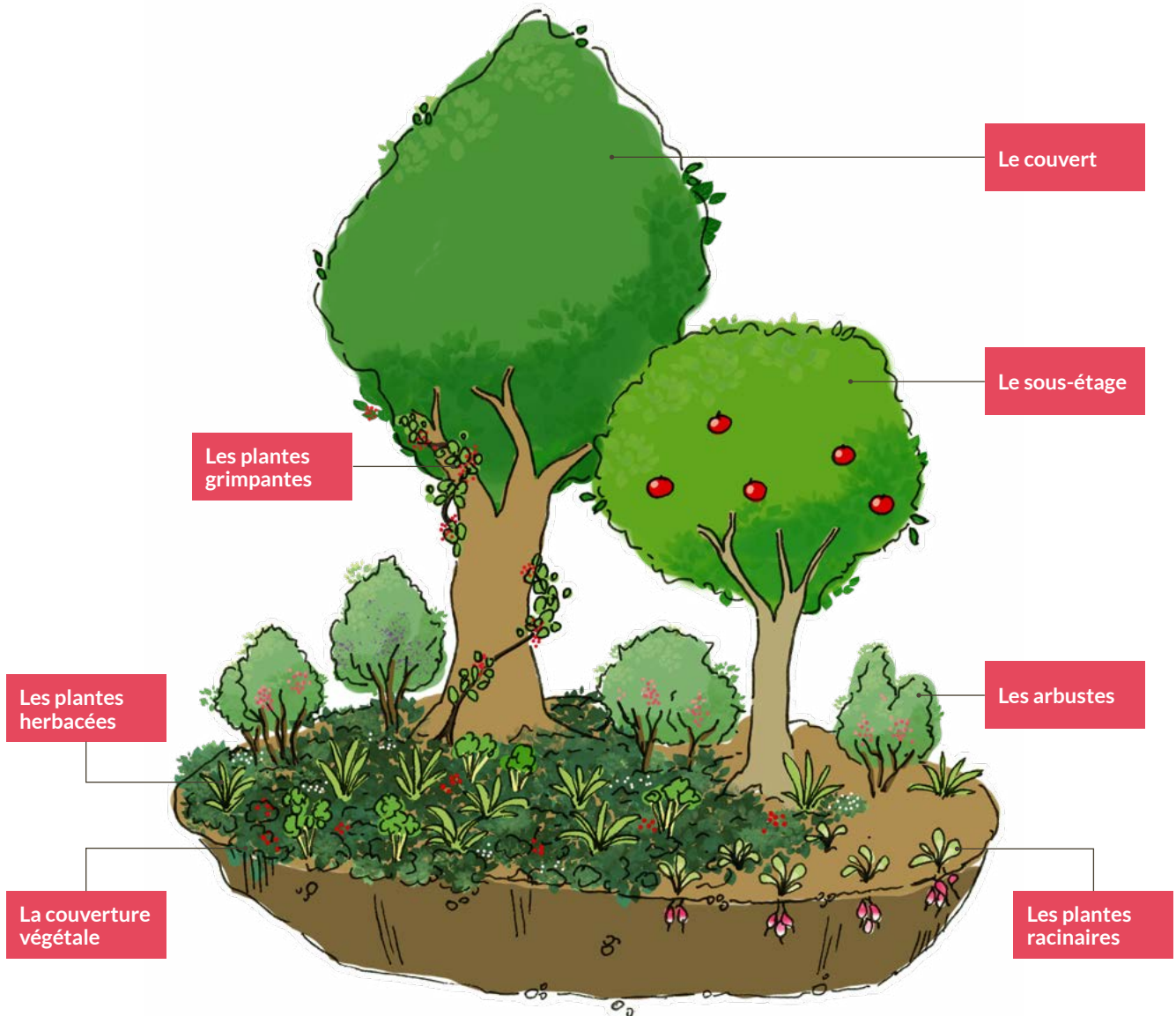
# Un Bois Gourmand à l'école

## Qu'est-ce qu'un Bois Gourmand ?

Un Bois Gourmand est une **petite forêt alimentaire, facile à entretenir et éducative**. L'objectif est de créer un **petit écosystème comestible** sur une surface de **12m<sup>2</sup>**.

Nous veillons à ce que les **7 strates végétales** d'une forêt alimentaire soient représentées dans le Bois Gourmand.

- Comme arbres, formant le couvert et le sous-étage, nous planterons le pommier commun et le cornouiller mâle.
- Les arbustes seront représentés par le framboisier et le sureau noir.
- Comme plante grimpante, nous proposons de découvrir le schisandra et ses baies rouges.
- À l'étage des plantes herbacées, nous retrouvons de la menthe, de la ciboulette et de l'estragon, mais aussi une herbe moins connue, l'armoise comestible. Ici poussent également des espèces potagères, les épinards et la citrouille, reçus sous forme de graines.
- Les fraisiers des bois et le trèfle blanc formeront la couverture végétale.
- Enfin, les radis, reçus sous forme de graines, représenteront les plantes racinaires.





## Pourquoi planter un Bois Gourmand à l'école ?

- **Pour verduriser la cour de récréation** : en créant un Bois Gourmand, vous faites un grand pas vers la réalisation d'une cour de récréation plus verte et plus naturelle.
- **Pour promouvoir des habitudes alimentaires saines** : les enfants apprennent l'importance d'une alimentation saine en cultivant leurs propres fruits et légumes.
- **Pour augmenter la biodiversité** : en cultivant différentes plantes, vous contribuez à la biodiversité.
- **Pour l'éducation** : les élèves acquièrent une expérience pratique du jardinage et s'informent sur la durabilité et la nutrition.
- **Pour améliorer le bien-être** : le jardinage en plein air est apaisant et favorise le bien-être des enfants.

## Et pourquoi pas simplement un potager ?

Un Bois Gourmand imite les écosystèmes naturels : une couverture végétale, quelques plantes herbacées, des arbustes, quelques petits arbres... Cela offre beaucoup plus de possibilités qu'une rangée monotone de plantes.

Dans ce style d'organisation, les plantes s'entraident : une plante fournit de l'ombre ou simplement une protection contre le vent et les intempéries, une autre retient l'eau, une autre encore attire les ennemis naturels des insectes nuisibles sur une plante voisine, etc. En créant votre propre écosystème agricole sain, vous aurez moins d'entretien à faire que dans un potager traditionnel et vous pourrez récolter quelque chose tout au long de l'année. Cela crée également une oasis de biodiversité qui offre un abri et de la nourriture aux insectes et aux oiseaux, et qui est mieux à même de résister aux aléas des dérèglements climatiques.

Dans la pratique, nous observons qu'il est possible d'aller plus loin que quelques bacs à légumes dans un coin de la cour de récréation. Nous voyons des enseignant·e·s porter la récolte de pommes de leur classe à la centrifugeuse et déguster un délicieux jus de pomme, ou encore des parents se retrousser les manches pour transformer une aire de jeu bétonnée en un espace vert. Il y a de l'engagement, de l'ambition et un regard tourné vers l'avenir dans nos écoles. Et c'est cela que nous souhaitons voir se développer encore davantage.



# Manuel de plantation

## Aperçu des différentes étapes

Feuille de route	Calendrier	Matériel à prévoir
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Choisissez un bon emplacement</li><li>2. Dessinez le Bois Gourmand</li><li>3. Préparez votre sol</li></ol>	Entre 2 semaines et quelques jours avant la plantation	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ou plusieurs bêche(s)</li><li>• 1 râteau</li></ul>
<ol style="list-style-type: none"><li>4. Plantez !</li></ol>	Le jour de la plantation	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ou plusieurs bêche(s)</li></ul>
<ol style="list-style-type: none"><li>5. Les premiers entretiens<ul style="list-style-type: none"><li>• Le paillage</li><li>• L'arrosage</li></ul></li></ol>	Dans un délai de 24h à compter de la livraison	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 arrosoir ou tuyau d'arrosage</li><li>• Des gants de travail</li><li>• 1 sac de 40L de compost organique</li><li>• Du paillage : paille, feuilles mortes</li><li>• Deux tuteurs (min 5cm de diamètre et min 1m de haut)</li><li>• Deux tubes de ligature : un matériau de ligature flexible adapté à la ligature d'arbres en croissance (ex : les pneus d'un vélo)</li></ul>
<ol style="list-style-type: none"><li>6. Accrochez la pancarte</li><li>7. Prenez des photos</li></ol>	Le jour de la plantation	<ul style="list-style-type: none"><li>• La pancarte</li><li>• Un appareil photo ou un GSM</li></ul>

### *Notre conseil*

**Impliquez vos élèves dès la 1<sup>ère</sup> étape du projet !** Cela leur permet de s'appropriier celui-ci et de faire un suivi pédagogique du Bois Gourmand. Documentez le projet avec **des photos** pour le rendre plus ludique.





## ÉTAPE 1 : CHOISISSEZ UN BON EMPLACEMENT

Réfléchissez bien à l'endroit où vous voulez planter votre Bois Gourmand. Celui-ci a besoin **de lumière, d'eau, d'air et de nourriture** pour se développer. Choisissez un endroit d'au moins 12m<sup>2</sup>, le plus ensoleillé possible (= min 6h de soleil par jour).

### *Nos conseils*

- Vérifiez que le sol n'est **pas pollué** et qu'il n'y a **pas d'obstacles** qui pourraient empêcher, voire rendre impossible la plantation. Faites attention aux impétrants tels que les canalisations d'eau, d'électricité, d'égouts, etc.
- Si vous souhaitez planter l'arbre à moins de **2m** (= distance légale) de la limite de la parcelle, consultez d'abord les voisins. Ne le plantez pas juste à côté d'un bâtiment.
- Le Bois Gourmand peut également être planté à proximité ou autour **d'un arbre existant**, qui sera inclus dans l'écosystème forestier du Bois Gourmand. Cet arbre peut servir de tuteur à la plante grimpante, par exemple.
- Déterminez la **direction du vent**. Gardez à l'esprit que la plantation haute doit se faire du côté nord (et de préférence un peu à l'ouest). Et laissez le côté sud libre pour la plantation basse.
- Quelles sont **les plantes (sauvages)** qui poussent actuellement sur le terrain ? Notez-les ou prenez une photo si nécessaire. Il s'agit d'une information utile, qui peut vous aider plus tard à mieux connaître le terrain.
- Regardez autour de vous. L'endroit est-il facilement **accessible**, mais aussi « protégé » contre des éventuels ballons provenant de la cour de récréation ?



## ÉTAPE 2 : DESSINEZ LE BOIS GOURMAND

Vous avez choisi un bon emplacement pour votre Bois Gourmand. A présent, dessinez un plan à l'échelle. Vous pouvez maintenant placer les plantes dans ce plan.

### *Nos conseils*

- Placez d'abord les arbres car ils prendront le plus de place.
- Placez ensuite les arbustes autour des arbres. Veillez à laisser un espace suffisant pour qu'ils puissent chacun grandir correctement.
- Placez la plante grimpante près de l'arbre (min 1m d'écart).
- Placez les plantes basses (les légumes et les herbes) du côté sud. De cette façon, elles recevront suffisamment de lumière du soleil.
- Envisagez un passage ou un sentier pour la récolte de vos légumes.

A la page suivante, vous retrouverez un exemple de croquis d'un Bois Gourmand avec quelques conseils supplémentaires par espèce :

Les fraisiers des bois doivent être plantés avec un minimum de 30cm entre chaque plant. Veillez à les placer près des arbres dans une zone mi-ombragée.



Le schisandra est une plante grimpante qui doit être soutenue par un tuteur ou un arbre préexistant. Les premières années, le pommier et le sureau ne seront pas encore assez forts pour soutenir cette plante grimpante. Après quelques années, le schisandra peut être conduit vers l'arbre à l'aide d'une corde.

La menthe peut également être plantée dans une zone mi-ombragée.



Les framboisiers doivent être plantés avec un minimum de 50cm de distance entre chaque plant. Veillez à les placer dans une zone mi-ombragée.



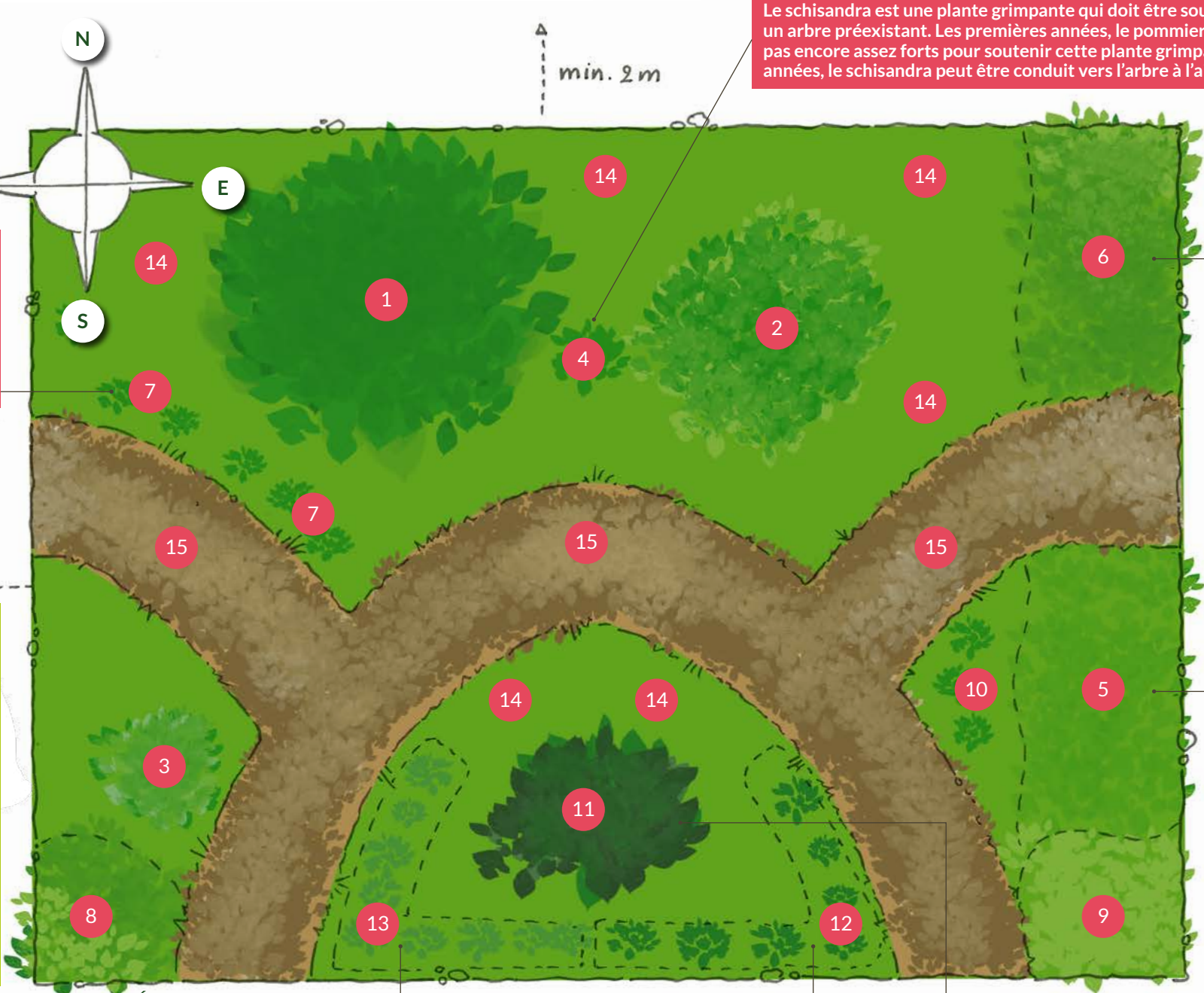
Le potiron a besoin d'au moins 1m<sup>2</sup> d'espace.



Les épinards et les radis doivent être semés non loin du chemin pour pouvoir être récoltés facilement sans marcher sur les autres plantations.



1. Pommier
2. Sureau Noir
3. Cornouiller mâle
4. Schisandra
5. Framboisier
6. Menthe
7. Fraisier
8. Armoise
9. Ciboulette
10. Estragon Français
11. Potirons
12. Radis
13. Epinards
14. Trèfle
15. Sentier (fait de copeaux de bois ou de pavés)



• Échelle : 5cm = 1m



### ÉTAPE 3 : PRÉPARATION DU SOL – MAX 2 SEMAINES À QUELQUES JOURS AVANT LE JOUR J

Entre 2 semaines à quelques jours avant la plantation, entamez la préparation de votre sol.

- Aux endroits où vous allez planter les plantes herbacées, la couverture végétale et les plantes racinaires, désherbez à la main, ou en utilisant une binette. En débarrassant à l'avance le sol des plantes indésirables, vous vous assurez qu'elles n'entrent pas en concurrence avec les nouvelles plantes.
- Aux endroits où vous allez planter arbres et arbustes, ameublissez le sol jusqu'à une profondeur de 30 cm (la longueur d'une grande bêche). Pour ce faire, vous devez pelleter et veiller à ce qu'il n'y ait plus de grosses mottes. Cela permettra aux arbres et aux arbustes de s'enraciner plus facilement et à l'eau de s'infiltrer plus aisément dans le sol.

#### *Nos conseils*

- Progressez en reculant et en ne marchant pas sur la terre retournée sur toute la parcelle.
- Marquez avec des bâtons ou des piquets l'endroit où vous allez planter les futurs arbres et arbustes.



### ÉTAPE 4 : PLANTATION

Après réception de votre kit, les arbres, arbustes, plante grimpante et plantes herbacées doivent être mis en terre le plus rapidement possible, idéalement endéans les 24h<sup>1</sup>. De cette manière, les racines ne se dessèchent pas. Le trèfle, les épinards, le radis et le potiron doivent attendre le printemps pour être semés.

Calendrier : voir page suivante

<sup>1</sup> Vous n'arrivez pas à planter dans les 24h suivant la livraison ? Enterrez temporairement vos arbres et arbustes. Cela signifie que vous les enfoncez dans le sol avec leurs racines. Pour ce faire, creusez une large fosse ou une tranchée dans laquelle vous placez les arbres et les arbustes les uns à côté des autres. Refermez le trou ou la tranchée. Veillez à ce que toutes les racines soient bien recouvertes de terre meuble sans motte. La terre empêche le gel et le froid d'endommager les racines. De cette manière, vous pouvez laisser les plantes en toute sécurité pendant quelques semaines.





		Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Pommier <a href="#">Villardry</a> <a href="#">Alkmene</a> <a href="#">Jonathan</a> <a href="#">Idared</a>	Plantation												
	Taillé d'hiver												
	Récolte												
Sureau Noir	Plantation												
	Taillé d'hiver												
	Taillé d'été												
	Récolte												
Cornouiller mâle	Plantation												
	Taillé d'hiver												
	Taillé d'été												
	Récolte												
Framboisier	Plantation												
	Taillé d'hiver												
	Taillé d'été												
	Récolte												
Fraisier	Plantation												
	Taille												
	Récolte												
Schisandra	Plantation												
	Taille												
	Récolte												
Menthe	Plantation												
	Taille												
	Récolte												
Ciboulette	Plantation												
	Taille												
	Récolte												
Armoise	Plantation												
	Taille												
	Récolte												
Estragon Français	Plantation												
	Taille												
	Récolte												
Epinards	Semis												
	Taille												
	Récolte												
Radis	Semis												
	Taille												
	Récolte												
Potirons	Semis												
	Taille												
	Récolte												
Trèfle	Semis												
	Taille												
	Récolte												



Dans votre kit de plantation :  
pommier commun et cornouiller  
mâle, framboisier et sureau noir



### Comment planter les arbres et les arbustes ?

Suivez les étapes suivantes :

- Commencez par **creuser un trou** à l'aide d'une bêche. Ce trou doit être aussi profond et large que le système racinaire de l'arbre que vous allez planter.
- Pour donner aux plants de votre Bois Gourmand le meilleur départ possible, donnez-leur des éléments nutritifs sous forme de **compost**. Vous pouvez en placer au fond du trou.
- **Insérez** l'arbre dans le trou de plantation et refermez-le avec un mélange de compost et de terre excavée.
- Pour s'assurer que le système racinaire ait suffisamment d'espace, **secouez** doucement le jeune arbre d'avant en arrière et tassez doucement la terre.
- Donnez à chaque plant une grande quantité d'**eau**. De cette façon, les racines entreront en contact avec le sol et vos plants se développeront mieux.
- Ajoutez un **tuteur** à la plante durant les premières années afin de favoriser le sens de la pousse jusqu'à ce que son enracinement soit correctement établi. Pour cela, attachez un tuteur et le tronc de l'arbre l'un à l'autre, sans trop serrer, avec une ligature. Un ajout de ligatures pourrait être nécessaire lors de la 1ère année afin de diriger la plante correctement durant sa croissance.  
(NB : Pour les arbres colonnaires, le tuteur doit être suffisamment épais pour pouvoir le soutenir. Son diamètre doit être de min 5cm.)
- **Paillez** autour de la plante avec de la paille ou des feuilles mortes.

### Nos conseils

- Le Bois Gourmand deviendra une source de nourriture mais aussi un petit écosystème. C'est donc important de le nourrir également. Laissez un morceau de bois entre les plantes pour qu'un sol riche puisse s'y développer. Grâce au processus de décomposition, les champignons se frayeront un chemin dans le morceau de bois ainsi que dans le Bois Gourmand.



Dans votre kit de plantation :  
schisandra



### Comment planter la plante grimpante ?

Suivez les étapes précédentes en suivant les conseils suivants :

- Plantez la plante proche de l'arbre (à 1m de distance) pour qu'elle puisse l'utiliser comme support dans le futur. Elle nécessite néanmoins un tuteur pour les premières années. Une fois que l'arbre est assez grand pour supporter le poids du grimpeur, ce dernier peut s'en servir comme support.
- Cette plante est sensible aux attaques de limaces. Prévoyez une astuce anti-limaces naturelles pour protéger la plante après la plantation (placez des coquilles d'œufs, du marc à café ou des cendres de bois autour de la plante et/ou plantez la ciboulette et/ou la menthe tout près).

Dans votre kit de plantation :  
menthe, ciboulette, armoise,  
estragon, épinard, potiron



### Comment planter les plantes herbacées ?

**Pour la menthe, la ciboulette, l'armoise et l'estragon** (à planter au printemps ou en automne) :

- Suivez le même procédé que pour les arbres et les arbustes.

**Pour les épinards** (à semer en avril/mai et en août/septembre) :

- Sur un sol le plus meuble possible et avec le moins de mottes possible, apportez du compost afin de favoriser leur pousse. Répartissez le terreau à l'aide du râteau. Si la portion de terrain présente des mottes, n'hésitez pas à les diminuer à l'aide d'un râteau ou à les casser à la main.
- Semez-les à "1-2 cm" de profondeur en lignes espacées de "25 cm".



- Recouvrez les graines délicatement avec de la terre.
- Arrosez avec un débit modéré.
- Après l'émergence, éclaircissez les épinards lorsque ces derniers auront 3 à 4 feuilles. Vous pouvez manger les jeunes pousses que vous avez arrachées en salade.
- Répartissez la récolte en semant une rangée tous les quinze jours.

#### **Pour les potirons (à semer au printemps) :**

- Semez de préférence vos graines à l'intérieur ou sous abris à une profondeur de "1,5 à 3 cm".
- Lorsque la plante a quelques feuilles, vous pouvez la planter à l'extérieur. Réalisez un trou à l'aide d'une bêche.
- Apportez du compost dans ce trou et plantez-y votre petite plante.
- Recouvrez la plante délicatement avec la terre.
- Dispersez des cendres de bois en cercle autour des plantes pour éloigner les limaces et les escargots.
- Arrosez avec un débit modéré.

#### **Comment planter la couverture végétale ?**

Dans votre kit de plantation :  
fraisier des bois et trèfle blanc



#### **Fraisier des bois (à planter toute l'année)**

- Suivez le même procédé que pour les arbres et les arbustes.

#### **Trèfle blanc (à semer au printemps)**

- Désherbez votre sol. Le trèfle se sème dans une parcelle inoccupée, entre deux cultures, ou au pied des arbres. Il se propagera naturellement au fil du temps afin de couvrir la parcelle. Vous n'aurez plus besoin de pailler par la suite car il créera cette protection par lui-même.
- Semez à la volée, à raison de "1 à 2 g/m<sup>2</sup>". Pour faciliter cela, une astuce consiste à mélanger le sac de graines dans un bol avec du sable blanc afin de faciliter la répartition.
- Arrosez légèrement jusqu'à la germination.

#### **Comment planter les plantes racinaires ?**

Dans votre kit de plantation :  
radis



Suivez les étapes suivantes :

- Sur un sol le plus meuble possible et avec le moins de mottes possible, apportez du compost afin de favoriser leur pousse. Répartissez le terreau à l'aide du râteau. Si la portion de terrain présente des mottes, n'hésitez pas à les diminuer à l'aide d'un râteau ou à les casser à la main.
- Semez-les à "0,5 cm à 1 cm" de profondeur en lignes espacées de "10 cm".
- Recouvrez les graines délicatement avec de la terre.
- Arrosez avec un débit modéré.
- Après l'émergence, éclaircissez les plantules à "3 cm" pour leur permettre de former de beaux bulbes.
- Répartissez la récolte en semant une rangée tous les quinze jours.



## ÉTAPE 5 : LES PREMIERS ENTRETIENS

### Le paillage

Après la plantation, recouvrez le sol aux endroits où vous avez planté d'une couche de paille, de feuilles mortes ou de broyat de 15cm d'épaisseur. Le paillage protège le sol et la vie dans celui-ci de la lumière directe du soleil, de la sécheresse et du gel. Il empêche la croissance d'adventices (mauvaises herbes). Cela vous évite de devoir désherber. Le paillage se transforme en humus en l'espace d'un à deux ans, ce qui constitue un apport nutritionnel supplémentaire pour les plantes.

### L'arrosage

Lors de la plantation, vous avez déjà arrosé toutes les nouvelles plantations individuellement pour que les racines soient en contact avec le sol. Après le paillage, arrosez à nouveau abondamment. La couche de paillage doit être complètement imbibée. Cela permet non seulement d'éviter que le paillage ne s'envole, mais aussi de maintenir le sol bien humide. Et c'est excellent pour votre nouveau Bois Gourmand !

## ÉTAPE 6 : ACCROCHEZ LA PANCARTE

Accrochez la pancarte de votre Bois Gourmand sur un support autour de votre nouveau bois.



## ÉTAPE 7 : PRENEZ DES PHOTOS DE VOTRE TOUT NOUVEAU BOIS GOURMAND

Prenez des photos de la journée de plantation et du résultat final. Gardez-les précieusement, nous en aurons en effet besoin pour la suite de ce tout nouveau projet.

**Amusez-vous bien tout en apprenant !**  
**L'équipe Bois Gourmand de GoodPlanet**