



**LA PLAINE  
TERRE**

Catalogue des  
activités bénévoles  
2024





# Désherber

Pourquoi ? Désherber permet de favoriser la croissance de notre culture en déracinant les plantes qui prolifèrent à proximité et la concurrencent pour l'accès à l'eau, aux nutriments et à l'espace de croissance.



## TIPS

Désherber peut se faire de manière préventive :

- serrer les cultures pour minimiser l'espace disponible pour les adventices
- utiliser une toile tissée

## L'action

1 Identifier l'adventice à laquelle j'ai affaire (cf fiche adventice) :

Quelle technique d'arrachage ?

Est-elle profonde ?

Quel outil dois-je privilégier ? Est-elle pivotante ?

Certaines plantes développent des racines secondaires, horizontales. Pour les arracher, il est donc plus simple de faire pivoter la racine

2 Évaluer le besoin :

Est-elle très envahissante ?

En fonction de la nature de la plante, en attendant trop longtemps avant de désherber, on prend le risque que ses racines la rendent très difficile à enlever.

Est-ce le bon moment de l'enlever ?

Est-elle préférable à une autre adventice ?

Par exemple, les graminées restent faciles à enlever, il peut être pertinent de les laisser en place, évitant ainsi le développement de plantes plus contraignantes telles que le rumex ou à la renouée du japon.



## Check-list

- Expérience requise : aucune
- Quand : tout au long de l'année
- En combien de temps : pour une personne, une planche en une demi-journée pour des plantes faciles à désherber



## Matériel nécessaire

- Brouette
- Paire de gants
- Transplantoir
- Sécateur pour les grandes adventices, ou faucille



# Egourmander une tomate

Pourquoi ? Un gourmand est une tige secondaire qui pousse à l'aisselle de la tige principale. Il soutire de l'énergie à la plante, au détriment de la formation de fruits sur la tige principale. On les supprime pour favoriser le développement de ces fruits.



## TIPS

Égourmander permet également que l'air circule mieux autour du pied-mère. On évite ainsi l'humidité, et le développement de champignons !

## L'action

### 1 Repérer les gourmands



### 2 Évaluer la nécessité d'enlever les gourmands

Enlever trop de feuilles nuit à la photosynthèse de la plante

### 3 Eliminer le gourmand à l'époinette (ou à la main si le gourmand est petit) afin d'avoir une coupure nette

Minimiser la surface coupée permet de réduire le travail de cicatrisation de la plante et le risque de maladie.



## Check-list

- Expérience requise : aucune
- Quand : juin/juillet
- En combien de temps : pour une personne, entre 3 et 6 planches/jour



## Matériel nécessaire

- Époinette
- Paire de gants
- Seau



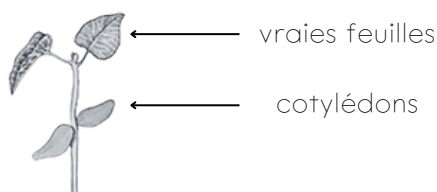
# Repiquer en pleine terre

Pourquoi ? Après avoir semer les graines dans des godets, dont la taille a permis la croissance de la plante, il est temps de la repiquer en pleine terre afin qu'elle ait davantage d'espace pour croître.



## TIPS

Une plante peut être repiquée dès la pousse des "vraies" feuilles. Elles poussent après les cotylédons, qui sont les micros pousses apparues sur la plantule



## L'action

1 S'assurer de la bonne préparation du sol (cf. fiche préparation planche permanente).

2 Bien arroser les semis, afin de garder les racines bien humides et ne pas stresser la plante.

3 Pousser la plantule par le trou sous la plaque de semis

Tirer ou pincer la tige pour la sortir du godet risquerait de perturber la circulation de sève dans la petite plante.

4 Après creusé un trou dans le sol, y mettre la motte jusqu'à la recouvrir

5 Arroser, jusqu'à ce que la terre soit humide à hauteur d'une phalange



## Check-list

- Expérience requise : aucune
- Quand : mai/juin
- En combien de temps : pour une personne, entre 6 et 10 planches/jour



## Matériel nécessaire

- Transplantoir
- Paire de gants
- Arrosoir
- Plaque de semis



# Préparer une planche permanente

Pourquoi ? Les planches permanentes fournissent aux plantes un environnement idéal car elles permettent un réchauffement plus rapide du sol, une bonne humidité et un enrichissement du sol au fil des années.



## TIPS

Cultiver sur des planches permanentes de même dimension permet de standardiser la gestion des cultures en termes d'outils, de quantité de semences, de dosage d'engrais, etc.

## L'action

1 Prendre les mesures des planches, et les marquer avec les ficelles.

Tendre deux ficelles, pour marquer les contours extérieurs de la planche.

2 Passer la grelinette sur les planches.

La grelinette est un outil qui permet d'aérer le sol, de l'ameublir. L'usage du poids du corps permet de minimiser l'effort physique du passage de la grelinette.

3 Après avoir calculé les proportions d'engrais à ajouter, l'épandre sur la planche.

Les engrais naturels permettent d'enrichir la terre, tout en respectant les principes de l'agriculture biologique. Les proportions d'engrais naturels, comme le goméo, sont indiqués sur les emballages, ou sur internet.

4. Passer le râteau pour mélanger la terre et l'engrais.

5 Dérouler la toile tissée sur la planche.



## Check-list

- Expérience requise: oui
- Quand : avril/mai
- En combien de temps : pour une personne, entre 3 et 6 par jour



## Matériel nécessaire

- Mètre
- Ficelles et piquets
- Grelinette
- Râteau
- Engrais
- Toile tissée
- Agrafes

6 Agraffer, tous les mètres, la toile tissée sur la planche de culture.

Le plus facile est de le faire à deux, face à face, afin de bien tendre la toile en longueur et en largeur.



# Réaliser des semis en plaque

Pourquoi ? Réaliser ses semis en plaque alvéolées permet de contrôler les conditions de pousse des jeunes plants. Malgré le stress du changement d'environnement, les semis ont déjà atteint une certaine robustesse, ce qui favorise la pousse.



## TIPS

Les légumes racine ne supportent pas les semis en plaque, qui déforme les les plants. Pour les radis, carottes et autre, semer en pleine terre

## L'action

### 1 Vérifier l'humidité du terreau

Afin de le vérifier, prendre du terreau dans la main et la serrer : il faut que la boule de terreau se tienne sans se disloquer (pas assez humide), et sans suinter (trop humide)

2 Remplir la plaque alvéolée de terreau jusqu'au bord.

3 Poser une seconde plaque sur la première, et presser le terreau.

Un terreau trop tassé étouffe la graine, mais s'il l'est trop peu, la graine peut dessécher.

4 Évaluer la taille du trou à réaliser, et l'effectuer au doigt, ou à l'aide d'un pique.

Il faut planter une graine à environ 3 fois son diamètre.

5 Planter la graine, selon son mode de semis.

Certaines graines doivent être plantées de manière à germer idéalement, par exemple la graine de courge la pointe en bas.

6 Arroser



## Check-list

- Expérience requise : aucune
- Quand : entre février et mai
- En combien de temps : pour une personne, entre 10 et 15 en 1/2 journée



## Matériel nécessaire

- Plaque alvéolée
- Terreau
- Graines
- Arrosoir



# Les adventices

chénopode



Bien que comestible, il est nuisible pour les autres légumes en raison de sa croissance très rapide, à éloigner des potagères !

! renouée du japon



La renouée du japon est très envahissante, car ses racines (rhizomes) poussent profondément, et peuvent transpercer du béton. Elles sécrètent des substances toxiques pour les autres plantes

! rumex



Le rumex est également envahissant, à tige pivotante, car ses graines s'essaient très rapidement et sont viables plusieurs années

véronique à feuille de lierre



Les racines de la véronique ne sont pas très profondes, mais leur stock de graine est très persistant

gratteron



le gratteron s'étend rapidement par son adhérence aux autres plantes, qu'elle peut étouffer, mais reste simple à arracher

graminées



Les graminées regroupent plusieurs espèces d'adventices. Elles ressemblent à de hautes herbes, mais sont faciles à arracher, on peut les laisser proliférer, pour empêcher des adventices plus envahissantes de prendre leurs places

pissenlit



Les racines du pissenlit sont pivotantes et profondes, et bouture facilement si une racine est laissée dans la terre

laiteron piquant



Le laiteron se bouture et repousse très facilement, il faut donc bien arracher toute la racine

chardon des champs



Ses racines peuvent pousser à plusieurs mètres dans le sol. Après l'avoir coupé, il faut bêcher pour l'arracher sans casser les rhizomes

# Les aromatiques

verveine citronnée



En infusion, la verveine citronnée (ou citronnelle) a des vertus apaisantes et favorise la digestion, et les symptômes gastriques du stress.

artemisia (armoise)



L'artemisia, ou armoise, a des vertus diurétiques, et soulage les règles douloureuses. Consommer les feuilles et les sommités fleuries en infusion.

thym



Le thym est une herbe aromatique classique, qui parfume les plats et les sauces.

sarriette



La sarriette fait partie des herbes de provence. Elle est également connue pour favoriser la récupération après un exercice physique.

menthe panachée



Elle a un goût plus doux et fruité que les autres menthes. Elle a des vertus apaisantes et digestives.

menthe poivrée



Elle a une forte concentration de menthol, d'où son goût prononcé. Elle a des vertus apaisantes et digestives.

sauge officinale



La sauge utilisée notamment pour mariner la viande. En infusion, elle peut diminuer le diabète et le cholestérol.

sauge de jérusalem



La sauge de jérusalem est utilisée en infusion contre le rhume, et en cataplasme pour la cicatrisation.

menthe chocolat



Riche en fer et en vitamines, la menthe chocolat peut être utilisée en cuisine, en boisson et a des vertus digestives et tonifiantes