



laboratoire  
agriculture urbaine

## FORMATION 1: Planifier son potager pour la saison



Création du contenu et animation:

**Élyse Cardinal**, consultante pour le laboratoire en agriculture urbaine

*Ce document a été réalisé grâce au soutien du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec*

## Table des matières

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. PRÉPARATION DU SOL AU PRINTEMPS .....                          | 4  |
| 2. SÉLECTION DES SEMENCES .....                                   | 5  |
| 3. ACHETER SES PLANTS OU DÉMARRER SOI-MÊME SES SEMIS?? .....      | 6  |
| 4. SEMIS DIRECT .....                                             | 7  |
| 5. CALENDRIER DE SEMIS.....                                       | 9  |
| 6. PLANIFICATION DU PLAN DE JARDIN ET ROTATION DES CULTURES ..... | 11 |
| 7. ENGRAIS VERT À L'AUTOMNE.....                                  | 13 |

# Formation : Planifier son potager pour la saison

**Public cible :** jardiniers débutants et/ou intermédiaires

**Objectifs pédagogiques :**

À la fin de cette formation, les participant·es seront en mesure de :

1. Comprendre les étapes essentielles de préparation du jardin pour le printemps.
2. Sélectionner adéquatement des semences et planifier leurs semis selon leur contexte. (achat ou démarrage à la maison)
3. Apprendre à utiliser un **calendrier de semis adapté au Québec**.
4. Aménager efficacement un espace de culture **de 4' x 8'**.
5. Comprendre les principes de **rotation des cultures**.
6. Connaître **3 engrais verts**, leurs usages et bénéfices.

# 1. PRÉPARATION DU SOL AU PRINTEMPS

Le sol est la clé du succès de tous les jardiniers. Dans un sol sain se développeront des végétaux de qualités, équilibrés et résistants aux parasites.

Quand commencer ? **Mi-avril à début mai** (selon les régions du Québec)  
Attendre que le sol soit ressuyé (test de la boule de terre)

## Les étapes essentielles:

### A. Nettoyage

1. Retirer les débris végétaux
2. Enlever les mauvaises herbes vivaces
3. Aérer doucement le paillis d'automne

### B. Analyse du sol

Il est important de bien connaître son sol et ses besoins. Le sol doit être riche en matière organique, et le pH près de la neutralité. De petits tests de pH se vendent dans les centres jardins et il est possible ensuite d'ajouter de la cendre de bois ou des copeaux de cèdre pour rectifier le pH. Les centres jardins pourront vous conseiller lorsque vous aurez réalisé votre test.

### C. Amendements

Un compost de qualité doit toujours être priorisé. Les engrais de synthèse peuvent dégrader votre sol, même s'appauvrir et ils nuisent à l'environnement et à la santé microbienne de votre sol. Une fois la structure du sol désirée atteinte, il est possible de fertiliser vos plants à la base de chacun afin d'être plus ciblé et efficace. Le fumier de poule granulé donne de bons résultats pour les plantes gourmandes telles que les tomates, poivrons, aubergines, zucchini...

\*à appliquer à plusieurs reprises durant l'été.

Ajouts recommandés par bac 4' x 8' : environ 150 litres de compost mature donc 4-5 sacs de compost (couche de 5 cm à incorporer)

### D. Travail du sol

- Ameublir sur 15-20 cm avec une grelinette ou à la fourche et bien incorporer les ajouts de compost et/ou de cendre de bois.

**\* Attention de ne pas percer le géotextile en mélangeant (!)**

- Niveler ensuite avec un râteau

💡 **Question au groupe :** "Qui a déjà testé son pH de sol ?"

## 2. SÉLECTION DES SEMENCES

### **Climat et saison:**

- Assurez-vous que la variété choisie est adaptée à votre zone climatique et à la saison de plantation. Certaines variétés sont plus précoces ou résistent mieux au froid ou à la chaleur. Une manière de vous assurer de faire un bon choix est de prioriser les semenciers québécois.

### **Espace disponible:**

- Tenez compte de la taille de votre jardin. Certaines plantes nécessitent beaucoup d'espace, tandis que d'autres conviennent aux petits espaces ou à la culture en pots.

### **Type de sol:**

- Les caractéristiques de votre sol (type, drainage, pH) influenceront la croissance des plantes. Choisissez des semences qui prospèrent dans ces conditions. Il est certain que la culture en bacs surélevés doit inclure un arrosage fréquent puisque la terre aura tendance à s'assécher plus rapidement étant donné qu'elle ne bénéficie pas de l'humidité du sol.

### **Type de semence :**

- Biologiques et non traitées : Privilégiez ces semences pour éviter les pesticides et OGM, et pour des légumes plus sains et goûteux.
- Hybrides (F1) : Elles sont souvent plus résistantes aux maladies et donnent un meilleur rendement, mais ne sont pas reproductibles et sont plus chères.
- Variétés anciennes : Elles offrent un goût unique et sont souvent reproductibles, mais peuvent être moins résistantes ou moins productives.

### **Qualité des semences :**

- Vérifiez sur l'emballage le taux de germination (au moins 75 % est recommandé) et assurez-vous qu'elles sont de bonne qualité, uniformes, et exemptes de contaminants. Prenez garde aux semences commerciales, elles sont souvent enrobées de fongicide.

### **Conseil supplémentaire**

*\*Si vous cherchez des options plus économiques, vous pouvez aussi récolter vos propres graines à partir de variétés reproductives ou participer à des échanges de graines dans votre communauté.*

### 3. ACHETER SES PLANTS OU DÉMARRER SOI-MÊME SES SEMIS??

| Critère          | Démarrer ses semis à la maison                                                                                                     | Acheter ses plants                                                                                                 |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Coût             | Beaucoup moins cher (un paquet de graines coûte le prix d'un seul ou de quelques plants).                                          | Plus cher, surtout si vous avez besoin de nombreux plants.                                                         |
| Variété          | Accès à une très grande diversité de variétés (anciennes, spécifiques) souvent introuvables en jardinerie.                         | Choix limité aux variétés les plus populaires et commercialisées.                                                  |
| Temps & Effort   | Demande du temps, de la planification (calendrier de semis), du matériel (lumières, contenants, terreau), et des soins quotidiens. | Gain de temps et de tracas ; les plants sont prêts à être mis en terre.                                            |
| Contrôle         | Contrôle total sur les méthodes de culture (bio ou non), le type de terreau, et les conditions de croissance dès le début.         | Les méthodes de culture précédentes ne sont pas toujours connues (sauf si c'est une pépinière bio locale réputée). |
| Taux de réussite | Risque d'échecs (problèmes de germination, maladies comme la fonte des semis), demande un certain savoir-faire.                    | Plants généralement robustes, sains, et plus à même de survivre une fois plantés.                                  |

|                     |                                                                                    |                                                                                   |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Satisfaction</b> | <b>Très gratifiant de voir une plante pousser à partir d'une minuscule graine.</b> | <b>Moins de satisfaction personnelle liée au processus de croissance initial.</b> |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

---

**Recommandations:**

- Pour les débutants ou les personnes pressées : Il est souvent recommandé de commencer par acheter ses plants pour les cultures qui demandent une longue période de croissance (tomates, poivrons, aubergines) ou celles qui sont plus délicates.
- Pour les jardiniers expérimentés ou économes : Démarrer ses semis à la maison est une excellente option pour maximiser son budget, explorer des variétés uniques et maîtriser l'ensemble du processus de culture.
- Pour les cultures spécifiques : Certaines plantes (laitues, radis, carottes, betteraves) se sèment mieux directement en pleine terre. (semis direct)

## **4. SEMIS DIRECT**

Le **semis direct en pleine terre** est idéal pour les légumes qui germent rapidement, supportent mal la transplantation (le "choc du repiquage") ou dont la culture à l'intérieur est peu pratique.

Voici les principaux types de légumes pour lesquels privilégier le semis direct :

### **1. Les légumes-racines**

Ces légumes développent une racine pivotante délicate qui est facilement endommagée lors du repiquage, ce qui peut nuire à leur croissance ou les faire "fourcher" (se déformer).

**Carottes, Radis, Betteraves, Panais, Navets...**

### **2. Les légumes à croissance rapide ou à cycle court**

Ces légumes poussent si vite qu'il n'est généralement pas nécessaire de prendre de l'avance en les démarrant à l'intérieur.

- **Laitues, épinards, roquette, mâche...** (autres légumes feuilles)

### **3. Les légumes "grimpants" et à gousses**

Les haricots et les pois n'apprécient pas non plus d'être dérangés au niveau de leurs racines et poussent vigoureusement une fois établis.

**Pois, haricots** (verts, jaunes, mauve etc.), **légumineuses...**

### **4. Les cucurbitacées**

Les courges, concombres, et melons peuvent être semés directement dans les régions où la saison de croissance est suffisamment longue. Ils poussent rapidement et n'aiment pas la transplantation une fois qu'ils ont bien démarré. Leurs racines sont très fragiles à la transplantation, il est donc primordial si vous souhaitez démarrer vos semis de cucurbitacées à l'intérieur, d'être très délicat lors de la mise en terre au jardin.

**Concombres, courges** (courgettes, citrouilles, etc.), **melons**

### **5. Autres**

**Maïs, oignons, échalotte et poireaux** (pour certaines variétés et cultures)



***En résumé, si le légume pousse vite, qu'il est sensible à la transplantation ou que vous mangez sa racine, optez pour le semis direct !***

## 5. CALENDRIER DE SEMIS

Calendrier des Semis pour le Sud du Québec

| Légume                     | Semis Intérieur<br>(approx. avant le<br>repiquage) | Semis Direct Extérieur<br>(dès que le sol est<br>praticable) | Notes                                                 |
|----------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Tomates                    | Mi-mars à début<br>avril (6-8 sem.)                | Fin mai / début juin                                         | Repiquage après tout<br>risque de gel.                |
| Poivrons /<br>Piments      | Mi-mars (8-10<br>sem.)                             | Fin mai / début juin                                         | Demandent beaucoup<br>de chaleur.                     |
| Aubergines                 | Mi-mars (8-10<br>sem.)                             | Fin mai / début juin                                         |                                                       |
| Laitues /<br>Épinards      | Mi-avril (3-4 sem.)                                | Fin avril / début mai                                        | Semis successifs<br>jusqu'en août.                    |
| Brocoli / Chou-<br>fleur   | Début avril (4-6<br>sem.)                          | Mi-mai                                                       |                                                       |
| Choux (tête,<br>Bruxelles) | Début avril (4-6<br>sem.)                          | Mi-mai                                                       |                                                       |
| Courges /<br>Citrouilles   | Début mai (2-3<br>sem.)                            | Fin mai / début juin                                         | Peut se semer<br>directement après le<br>dernier gel. |

|                     |                         |                       |                                                                                    |
|---------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Concombres          | Mi-mai (2-3 sem.)       | Fin mai / début juin  | N'aiment pas être transplantés, préfèrent le semis direct.                         |
| Haricots            | Non recommandé          | Mi-mai / fin mai      | Semis direct seulement. Semis successifs jusqu'à fin juillet.                      |
| Pois                | Non recommandé          | Fin avril / début mai | Aiment la terre froide, semis direct seulement.                                    |
| Carottes / Radis    | Non recommandé          | Fin avril / début mai | Semis direct seulement, carottes jusqu'à fin juillet, radis toutes les 2 semaines. |
| Betteraves / Navets | Non recommandé          | Fin avril / début mai | Semis direct seulement.                                                            |
| Maïs                | Non recommandé          | Fin mai               | Semis direct lorsque le sol est chaud.                                             |
| Poireaux            | Début mars (10-12 sem.) | Début mai             |                                                                                    |

## Points Clés pour Réussir vos Semis au Québec

- **Date repère** : La semaine de la **mi-mai** est souvent considérée comme le point de départ pour les plantations extérieures sans protection dans le sud du Québec. On dit souvent à la pleine lune de mai...
- **Observation** : Ce calendrier est un guide. Observez toujours la météo et l'état de votre sol. Le sol doit être réchauffé et non détrempé avant le semis direct.

- **Acclimatation (Endurcissement)** : Les plants démarrés à l'intérieur doivent être progressivement acclimatés aux conditions extérieures (soleil, vent, température) pendant **7 à 10 jours** avant d'être plantés définitivement.
- **Semis successifs** : Pour des récoltes continues (laitue, radis, épinards, haricots), semez de petites quantités toutes les deux semaines

## 6. PLANIFICATION DU PLAN DE JARDIN ET ROTATION DES CULTURES

Un plan de jardin sur une petite parcelle demande de l'organisation et de la créativité pour maximiser l'espace.

Voici quelques conseils pour concevoir un jardin productif et agréable 😊

- Il est important de prendre en considération les éléments provenant de l'environnement : l'ensoleillement, l'ombre, le vent et la source d'eau. Prenez le temps de bien réfléchir à ces éléments avant de mettre sur papier vos idées de plan de jardin. Il en va de la réussite de votre jardin et du plaisir que vous aurez à jardiner!
- Faites une liste des légumes et fines herbes que vous souhaitez cultiver.  
*\*Soyez réaliste quant à l'espace disponible. Une erreur souvent faite est de minimiser la taille finale de nos plants, un plant de tomate ça devient gros!!!*
- Même dans une petite parcelle, prévoyez des allées (idéalement 30-45 cm de large) pour pouvoir circuler, désherber et récolter sans marcher sur les zones de culture.
- Un plan de jardin n'est pas figé dans le marbre. Soyez prêt à ajuster, déplacer et expérimenter au fil des saisons. L'essentiel est d'avoir du plaisir !

### Choisir la Méthode de Culture

Pour une petite parcelle, les méthodes intensives sont souvent préférables :

**Cultures en Carrés (Square Foot Gardening) :** Divisez votre parcelle en carrés de 30x30 cm et plantez une quantité spécifique de plantes par carré. C'est très efficace pour maximiser le rendement. **Voici un exemple:**

**Liste des légumes par section :**

Rangée du haut (2 pieds × 8 pieds) :

1. Tomates (2×2 pieds) - 1-2 plants
2. Poivrons (2×2 pieds) - 2-3 plants
3. Aubergine (2×2 pieds) - 1-2 plants
4. Concombre (2×2 pieds) - 1-2 plants

Rangée du bas (2 pieds × 8 pieds) :

1. Laitue (2×2 pieds) - 4-6 plants
2. Épinards (2×2 pieds) - semis dense
3. Radis (2×2 pieds) - semis en rangs
4. Carottes (2×2 pieds) - semis en rangs

 **Conseils :**

Les légumes hauts (tomates, concombre) sont placés au nord pour ne pas faire d'ombre

Les légumes à croissance rapide (radis, laitue) peuvent être récoltés tôt et re-semés

Pensez à tuteurer les tomates et concombres

**Buttes ou Planches Permanentes :** Créez des zones de culture légèrement surélevées et ne marchez jamais dessus pour ne pas tasser le sol.

**Jardin Vertical :** Utilisez des treillis, des clôtures ou des supports pour faire grimper les plantes (concombres, haricots, pois, petites courges). C'est un gain de place énorme. \* Pensez au soleil!

## Dessiner le Plan de votre jardin

Utilisez une feuille de papier quadrillé ou une application de jardinage pour dessiner votre parcelle à l'échelle.

- **Délimitez les zones** : Dessinez les emplacements pour les allées, les zones ensoleillées et les zones d'ombre. Identifier les sources d'eau.
- **Positionnez les plantes** :
  - **Les plus hautes** (maïs, tomates sur tuteurs, tournesols, treillis) doivent être placées du **côté nord** du jardin pour ne pas faire d'ombre aux plantes plus basses.
  - **Les plus basses** (radis, laitues, fines herbes) doivent être au sud.
  - **Regroupez vos plantes par besoins** : Placez ensemble les plantes qui ont les mêmes besoins en eau et en soleil. (rotation des cultures)

## Appliquer les Principes de la Permaculture et de la Compagnonnage

Pour optimiser la santé de votre sol et de vos plantes :

- **Rotation des Cultures** :

Ne plantez **pas la même famille de légumes au même endroit** chaque année pour éviter l'épuisement du sol et la propagation des maladies. On démarre toujours avec la variété qui a le plus grand besoin de matière organique pour terminer au bout de 3 ou 4 ans avec la variété ayant le moins besoin d'apport nutritif (ex:tomate an 1, chou an 2, carotte an 3...) Il est aussi intéressant de procéder ainsi afin d'éviter que les insectes et les maladies se propagent d'une année à l'autre au même endroit sur les mêmes cultures.

- **Associations Bénéfiques (Compagnonnage)** :

Le **compagnonnage au jardin** consiste à associer judicieusement certaines plantes afin qu'elles s'entraident naturellement, améliorant ainsi la santé, la vigueur et le rendement au potager. En combinant des espèces complémentaires, on favorise la diversité, on réduit l'apparition de maladies et de ravageurs, et on optimise l'espace

disponible. Certaines plantes repoussent des insectes nuisibles, d'autres attirent les pollinisateurs, tandis que certaines améliorent la structure ou la fertilité du sol. Cette approche permet également de limiter l'usage de pesticides et d'engrais chimiques, tout en favorisant un écosystème équilibré et résilient. En cultivant des plantes qui se soutiennent plutôt que de fonctionner en monoculture, le jardinier crée un potager plus productif, harmonieux et durable.

## 7. ENGRAIS VERT À L'AUTOMNE

Semer un engrais vert à l'automne offre plusieurs avantages importants pour la santé et la fertilité du potager. Après la récolte, le sol reste souvent nu, exposé à l'érosion, au compactage et au lessivage des nutriments par la pluie et la fonte des neiges; un engrais vert agit alors comme un véritable « manteau protecteur ».

En poussant, il capte les nutriments résiduels, améliore la structure du sol grâce à l'action des racines, limite l'apparition des mauvaises herbes et encourage la vie microbienne. Au printemps, une fois incorporé ou simplement couché en paillis, il enrichit le sol en matière organique, augmentant sa fertilité et sa capacité à retenir l'eau. C'est une méthode simple, économique et écologique pour régénérer un sol cultivé tout en préparant activement la saison suivante.

Voici trois exemples concrets d'engrais verts ainsi que leurs principaux bienfaits au jardin :

### **Le trèfle (blanc ou rouge)**

Le **trèfle** est un engrais vert particulièrement intéressant pour **enrichir naturellement le sol en azote**, grâce à sa relation symbiotique avec les bactéries fixatrices

présentes sur ses racines. Il forme un **tapis dense** qui protège le sol contre l'érosion, limite l'évaporation de l'eau et **réduit la croissance des mauvaises herbes**. Très apprécié dans les jardins, il contribue aussi à maintenir une **biodiversité fonctionnelle**, car ses fleurs attirent les pollinisateurs et les insectes auxiliaires. Facile d'entretien, il peut être utilisé comme **couvert permanent** ou semé **après une culture** pour régénérer le sol, tout en améliorant sa structure au fil du temps.

**Périodes recommandées** : fin d'été ou début d'automne (août à septembre)

**Idéal pour** : sols appauvris, potagers vivants à long terme, jardins visant l'autonomie du sol

### **Le sarrasin**

Le **sarrasin** est un excellent engrais vert pour attirer un maximum d'insectes pollinisateurs dans votre jardin. Il germe rapidement, pousse très vite (4 à 6 semaines seulement), et produit une abondance de petites fleurs blanches très mellifères. Cette floraison attire abeilles, bourdons, papillons et autres auxiliaires utiles, ce qui contribue ensuite à l'amélioration de la pollinisation des cultures potagères voisines.

En plus de ce rôle écologique, le sarrasin :

- étouffe efficacement les mauvaises herbes grâce à sa croissance dense
- améliore légèrement la structure des sols légers ou pauvres
- s'adapte bien même en conditions de sécheresse légère
- est facile à enfouir puisqu'il ne produit pas trop de tiges fibreuses

**Période recommandée** : juin à septembre

**Éviter** : sols très lourds, car il préfère les sols légers à moyens

### **Le seigle (seigle fourrager)**

Le **seigle** est un engrais vert **très résistant au froid** et idéal pour les semis **tardifs en automne**. Il pousse même lorsque les températures deviennent basses, ce qui lui permet de protéger le sol durant tout l'hiver. Ses **racines profondes** aident à

**décompacter les sols lourds**, à améliorer la structure et à limiter l'érosion. De plus, sa croissance dense empêche efficacement les mauvaises herbes de s'installer. C'est un excellent choix si votre objectif est de **restaurer un sol fatigué ou compacté** tout en le gardant couvert pendant toute la saison froide.

**Périodes recommandées** : septembre à octobre

**Idéal pour** : sols lourds, argileux, terrains piétinés ou tassés

## 8. CONCLUSION ET PLAN D'ACTION

Checklist de démarrage

- Tester le pH du sol
- Commander les semences (avant mars)
- Préparer le matériel de semis intérieur
- Créer son calendrier personnalisé
- Dessiner le plan d'aménagement (planifier la rotation sur 4 ans)
- Acheter ses plants locaux
- chouchouter son jardin durant l'été et déguster !
- Choisir un engrais vert à l'automne

### **Ressources recommandées:**

- **Livre**: "Le jardin écologique, 2e édition" de Yves Gagnon
- **Livre**: "la culture écologique des plantes légumières" de Yves Gagnon
- **Livre** : "Le jardinier-maraîcher" de Jean-Martin Fortier
- **Site** : Les Jardins de l'écoumène, Terre Promise
- **Site** : <https://jardinsdugrandportage.com/>, informations pratiques, boutiques et achat de semences.