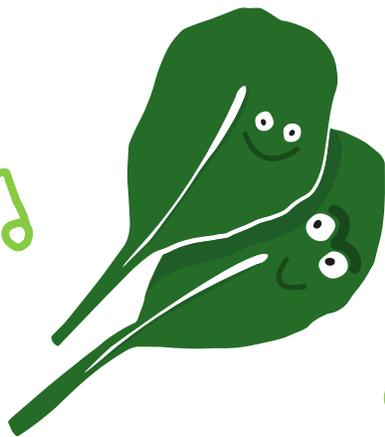
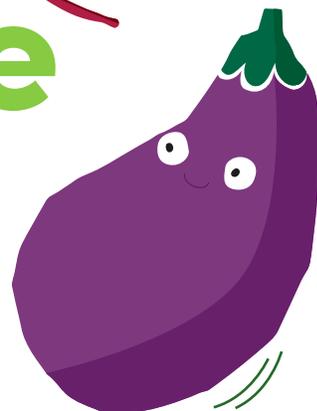
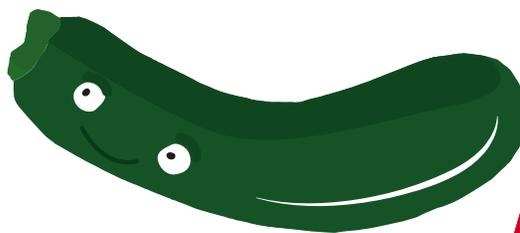


La danse du légume et de la fermière



Comment pousse un légume ?
Que fait la fermière pour faire pousser et récolter
les fruits et légumes ? Apprenons les tâches
qu'elle effectue par des mouvements rigolos
et une comptine facile à chanter.





INTRODUCTION

L'enfant va réaliser une danse composée d'une série de mouvements représentant les étapes de croissance d'un fruit ou légume (pour les 2 à 3 ans) ou les étapes du métier de fermière pour faire pousser des fruits et légumes (pour les 4 à 5 ans). L'activité a pour objectif de sensibiliser l'enfant à la nature et au travail nécessaire pour qu'il puisse se nourrir. Elle lui permettra de connaître davantage l'origine des végétaux dans son assiette en lui apprenant ce que signifie « pousser » et « récolter ». L'activité adaptée aux enfants de 4 à 5 ans les éveillera à l'agriculture en leur faisant découvrir le travail des fermières.

Connaissances nécessaires pour faire l'activité (À destination des éducateur.trices)

Au Québec, seulement 2% des terres sont utilisées pour l'agriculture.² Pourtant cette terre nourrit de nombreux Québécoises et Québécois et permet au Québec d'être le plus gros producteur de laitue, de céleri, de radis, d'échalote et d'oignon vert au Canada.³ Les terres agricoles sont précieuses pour notre alimentation et peuvent être menacées par le développement ou l'étalement urbain.

Au Québec, il y a 29 000 fermes en activité, qui utilisent une variété de techniques pour exploiter leur terre. On distingue généralement l'agriculture conventionnelle de l'agriculture biologique. L'agriculture conventionnelle a pour objectif de produire au maximum de sa capacité avec le moins de main-d'oeuvre possible. Pour cela, elle s'appuie sur les connaissances de l'après-guerre: la mécanisation et la chimie⁴, et peut utiliser des organismes génétiquement modifiés (OGM), des pesticides, des fertilisants. Cependant cette technique comporte d'importantes limites notamment environnementales (contamination des eaux et des sols, disparition des pollinisateurs, perte de biodiversité, etc.), et sur la santé humaine⁵.

L'agriculture biologique quant à elle, est encadrée par une loi gouvernementale et une certification. Elle pratique des techniques respectant la nature, et n'utilise pas de produits chimiques (comme des pesticides par exemple) ou d'OGM. Les fermes biologiques sont généralement plus petites que les fermes conventionnelles.

Pour pousser, les végétaux ont généralement besoin d'eau, d'air, de lumière, de nutriments et de place pour se développer. La lumière, l'air et l'eau permettent la photosynthèse. Les nutriments contenus dans le sol permettent de nourrir les végétaux⁶, il est donc essentiel



d'avoir un bon sol. Il existe différentes techniques (comme le fait de ne pas labourer ou de faire une rotation des cultures) qui entretiennent la qualité des sols, améliorent la composition des sols, stimulent le cycle nutritif et permettent d'éviter d'avoir recours à des engrais minéraux (chimiques). Ce sont des techniques utilisées en agriculture biologique par exemple. Il est tout de même parfois nécessaire d'enrichir le sol en nutriments comme le potassium, calcium, magnésium, etc.⁷

Le métier de fermier.ère est très exigeant. Bien que la majorité des fruits et légumes poussent en été, les agriculteur.trices sont occupé.ées durant toute l'année !

- À l'hiver, ils.elles choisissent les semences (graines) qui pousseront durant l'été.
- Au printemps, ils.elles préparent la terre et démarrent les semis.
- À l'été, c'est le temps de récolter ce qui a poussé, tout en continuant de prendre soin des plants.
- À l'automne, il reste encore des fruits et des légumes à cueillir et il faut préparer la terre pour le printemps suivant!

Pour en savoir davantage vous pouvez consulter l'article [Protection du territoire et des activités agricoles](#) de Collectivités viables ainsi que les sources qui y sont citées, le [Carnet horticole et botanique](#) de l'Espace pour la vie Montréal et la fiche d'information [Pourquoi manger bio?](#)



DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT⁸

Cette activité favorise la progression dans plusieurs domaines de développement chez les jeunes enfants.

LES PRINCIPAUX DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT



Le développement physique et moteur

5.1.2 Le schéma corporel

- Prise de conscience chez l'enfant de son corps en mouvement ou à l'état statique, de la place qu'il occupe dans l'espace et des mouvements variés qu'il peut faire.

5.1.4 Les fonctions exécutives, la créativité et le développement physique et moteur

- Développement des fonctions exécutives à travers les comptines, les chansons et les gestes qui les accompagnent.
- Développement de la créativité grâce à la production de sons avec la voix



Le développement cognitif

5.2.1 L'attention

- Concentration sur une activité pendant une certaine période de temps

5.2.2 La mémoire

- Travail de la mémoire de travail et à long terme

5.2.7 L'éveil aux sciences

- Initiation à la démarche scientifique (visant à accompagner l'enfant dans la recherche de réponses à ses questions)
- Éveil au monde vivant et non vivant (comme les caractéristiques des plantes et des animaux ainsi que les changements observés dans la nature)



Le développement langagier

5.3.2 Le langage oral

- Incitation à l'élaboration de phrases

5.3.3 L'éveil à la lecture et à l'écriture

- Apprentissage de nouveau vocabulaire
- Développement de la sensibilité phonologique

5.3.5 Les fonctions exécutives, la créativité et le développement langagier

- Développement des fonctions exécutives et de la créativité grâce aux expériences soutenant le développement langagier, par exemple la causerie.



LES DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT SECONDAIRES



Le développement physique et moteur

5.1.3 Le développement moteur

- Développement de la motricité globale
- Développement de la motricité fine



Le développement cognitif

5.2.3 La fonction symbolique

5.2.5 Le raisonnement

5.2.8 Les fonctions exécutives, la créativité et le développement cognitif



Le développement social et affectif

5.4.2 Le concept de soi

5.4.4 Les compétences émotionnelles

5.4.5 Les compétences sociales

5.4.6 Les fonctions exécutives, la créativité et le développement social et affectif

- Il faut aussi considérer que chaque domaine de développement a une influence sur les autres domaines.



Préparation

À afficher ou à consulter avec les enfants :

- Images des étapes de croissance d'un fruit ou légume (Annexe 1);
- Images des mouvements à réaliser pour la danse (Annexe 2).

À remettre aux enfants (facultatif) :

- Une graine de brocoli et un brocoli (ou autre légume familier de l'enfant).

Mise en situation et activation des connaissances antérieures

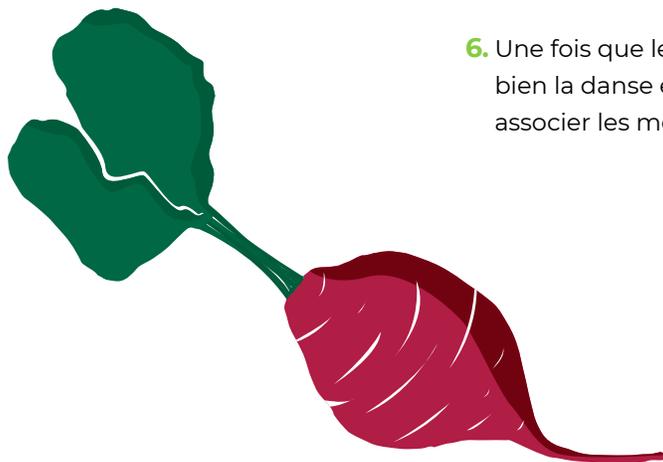
Avant de commencer l'activité, posez les questions suivantes aux enfants afin de s'assurer qu'ils ont des acquis suffisants pour faire l'activité. Même s'ils n'ont pas toutes les réponses, l'activité peut tout de même être faite : ces questions auront permis de situer l'enfant dans l'activité qui va suivre et d'assurer une meilleure acquisition des connaissances.

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle. Posez-leur les questions suivantes :

- Peux-tu me nommer des fruits et légumes ?
- D'où viennent les fruits et légumes ?
- Comment naissent-ils ?
- Penses-tu que les fruits et légumes grandissent (comme toi) ?

Réalisation

1. Expliquer les étapes de croissance des fruits et légumes à l'aide du lexique et des images (Annexe 2). Vous pouvez utiliser la graine de brocoli et le brocoli pour rendre l'activité encore plus vivante.
2. Faites chanter aux enfants la comptine (Annexe 3). La répéter plusieurs fois sur plusieurs jours. Une fois qu'elle est acquise vous pouvez passer à la danse.
3. Amenez les enfants à se placer debout, à une distance leur permettant de bouger librement et de manière à ce qu'ils puissent tous vous voir. Invitez-les à effectuer les mouvements ci-dessous en vous imitant et en écoutant vos indications. Les mouvements enchaînés créeront la danse du légume. Utilisez les images des mouvements pour faciliter la compréhension (Annexe 2).
4. Enchaînez les mouvements pour faire la danse du légume. Répétez plusieurs fois (ex. : une fois par jour) jusqu'à ce que les enfants aient intégré l'enchaînement, et peut-être même jusqu'à ce qu'ils puissent faire la danse sans vous.
5. Continuez en parallèle à chanter la comptine (ex. : une fois par jour avant ou après la danse).
6. Une fois que les enfants connaissent bien la danse et la comptine vous pouvez associer les mouvements au chant.



LES MOUVEMENTS

- LA GRAINE :** se mettre accroupi par terre, recroquevillé avec les mains sur la tête
- POUSSER :** se relever tout doucement en levant les bras et en s'étirant le plus haut possible
- ÊTRE MÛRE :** ouvrir les bras et les jambes en étoiles en souriant
- RÉCOLTER :** resserrer les jambes et mettre les bras le long du corps comme un bâton, puis faire un saut de côté



Intégration

Discussion

- Demandez aux enfants quel fruit ou légume ils préfèrent.
- Demandez aux enfants de remettre dans l'ordre des images qui montrent les différentes étapes de croissance des fruits et légumes.
- Faire répéter les étapes aux enfants sans les images.
- Demandez-leur ce que veut dire pousser et récolter.

Réinvestissement

- À l'occasion des collations et des repas, invitez les enfants à se rappeler les différents étapes de pousse des fruits et légumes avant qu'ils se retrouvent dans leur assiette.
- Faire l'activité [La chasse aux fruits et légumes.](#)

CONCLUSION

Cette activité de motricité permet d'éveiller les enfants à la nature et à l'agriculture. Pour aller plus loin, vous pouvez demander aux enfants qui sont ceux qui aimeraient faire pousser des légumes quand ils seront grands.es.

Par cette activité, les enfants de 2 à 3 ans auront les bases nécessaires pour faire d'autres activités de sensibilisation à l'alimentation saine.



Préparation

À afficher ou à consulter avec les enfants :

- Images des actions de la fermière (Annexe 1);
- Images des mouvements à réaliser pour la danse (Annexe 2).

À remettre aux enfants (facultatif) :

- Petites balles;
- Languettes de carton;
- Panier pour récolter les légumes.

Mise en situation et activation des connaissances antérieures

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle.

Posez-leur les questions suivantes :

- C'est quoi un.e fermier.ère ?
- Y en a-t-il à (nommez votre ville) ?
- As-tu déjà rencontré un.e fermier.ère ou as-tu déjà été dans une ferme? Raconte-moi.
- Expliquer les étapes de croissance des fruits et légumes à l'aide des images (Annexe 1). Vous pouvez utiliser la graine de brocoli et le brocoli pour rendre l'activité encore plus vivante.



Réalisation

1. Expliquer les étapes pour faire pousser des fruits et légumes à l'aide du lexique et des images (Annexe 2). Vous pouvez utiliser la graine de brocoli et le brocoli pour rendre l'activité encore plus vivante.
2. Faites chanter aux enfants la comptine (Annexe 3). La répéter plusieurs fois sur plusieurs jours. Une fois qu'elle est acquise vous pouvez passer à la danse.
3. Amenez les enfants à se placer debout, à une distance leur permettant de bouger librement et de manière à ce qu'ils puissent tous vous voir. Invitez-les à effectuer les mouvements ci-dessous en vous imitant et en écoutant vos indications. Les mouvements enchaînés créeront la danse de la fermière. Utilisez les images des mouvements, et éventuellement des objets, pour faciliter la compréhension (Annexe 1).
4. Enchaînez les mouvements pour faire la danse de la fermière. Répétez plusieurs fois (ex. : une fois par jour) jusqu'à ce que les enfants aient intégré l'enchaînement, et peut-être même jusqu'à ce qu'ils puissent faire la danse sans vous.
5. Continuez en parallèle à chanter la comptine (ex: une fois par jour avant ou après la danse).
6. Une fois que les enfants connaissent bien la danse et la comptine vous pouvez associer les mouvements au chant.

LES MOUVEMENTS



NOURRIR la terre :

Serrez les poings et mettez vos mains devant vous en les secouant

SEMER des graines :

Avec la main, prenez une poignée de graines imaginaires dans votre poche et lancez-les devant vous.

Option avec objet : Mettez une petite balle dans la poche de l'enfant pour qu'il puisse la lancer.

ARROSER les plantes :

Le bras tendu vers l'avant, faites des mouvements de gauche à droite, comme si vous arrosiez avec un boyau imaginaire.

DÉSHERBER le champ :

Avec les mains, touchez le sol et faites semblant d'arracher des mauvaises herbes imaginaires.

Option avec objet : Placez une languette de carton au sol pour que l'enfant la ramasse et la mette dans sa poche.

RÉCOLTER les légumes :

Faites comme si vous teniez un panier imaginaire avec votre bras. Penchez-vous pour ramasser des légumes à l'aide de votre main gauche et mettez-les dans votre panier.

Option avec objet : Utilisez le panier et demandez aux enfants de ramasser la balle qui a été lancée pour faire les graines.

MANGER :

Prenez des légumes dans votre panier et faites semblant de les manger.





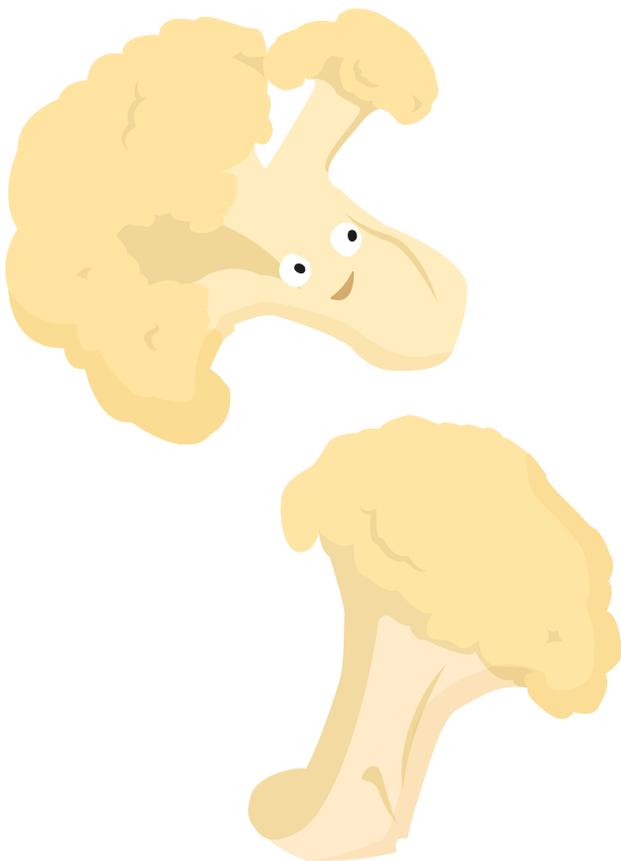
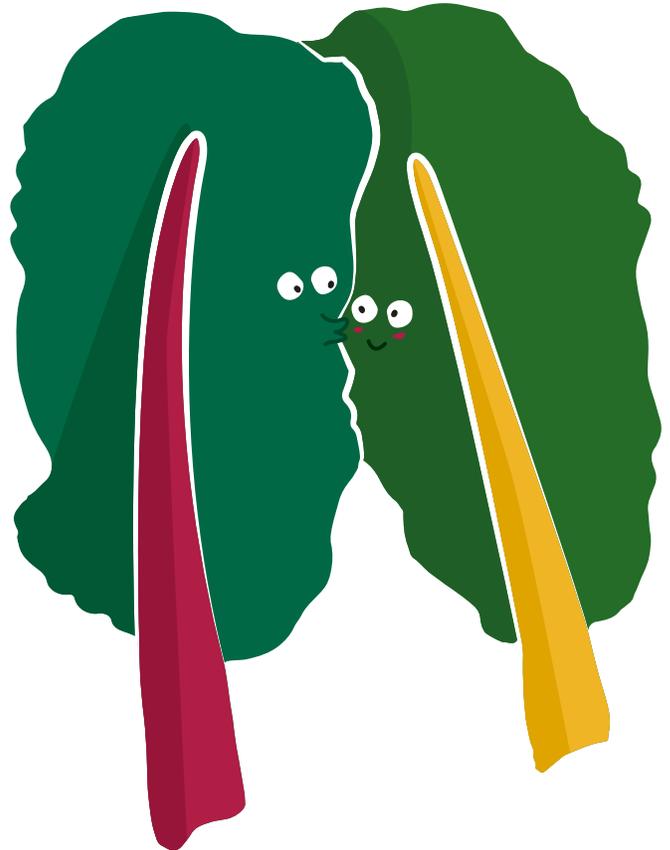
Intégration

Discussion

- Demandez aux enfants les légumes qu'ils ont récoltés dans leur panier imaginaire.
- Demandez aux enfants de remettre dans l'ordre des images qui montrent les différentes actions de la fermière pour faire pousser les fruits et légumes
- Faire répéter les étapes aux enfants sans les images
- Demandez-leur comment on fait pousser des fruits et légumes.

Réinvestissement

- À l'occasion des collations et des repas, invitez les enfants à se rappeler les différents gestes que les fermiers.ères doivent faire pour que des fruits et des légumes se retrouvent dans leur assiette.
- Faire l'activité [La chasse aux fruits et légumes](#)



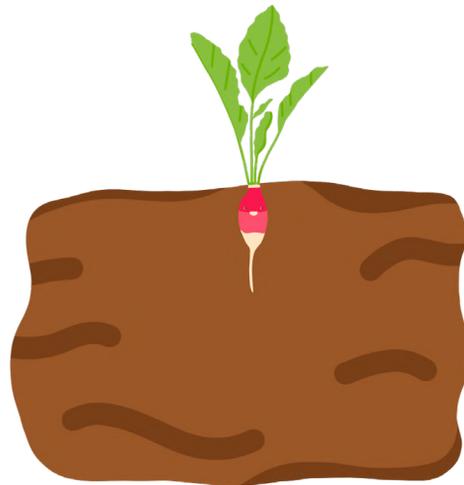
CONCLUSION

Cette activité de motricité permet d'éveiller les enfants à la nature et à l'agriculture. Pour aller plus loin, vous pouvez demander aux enfants qui aimerait faire pousser des légumes quand il sera grand.

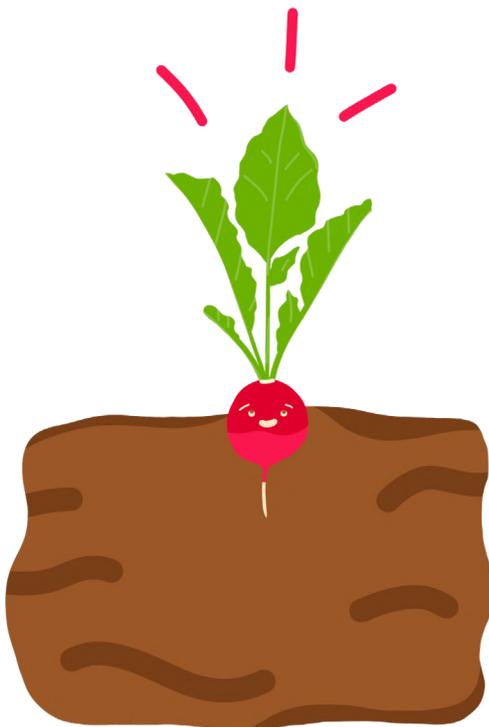
Par cette activité, les enfants de 4 à 5 ans auront les bases nécessaires pour faire d'autres activités de sensibilisation à l'alimentation saine.



LA GRAINE



POUSSER



ÊTRE MÛRE



RÉCOLTER

4-5
ans



NOURRIR



SEMER



ARROSER



DÉSHERBER



RÉCOLTER



MANGER

ANNEXE 2 - IMAGES DES MOUVEMENTS

2-3 ans



LA GRAINE



POUSSER



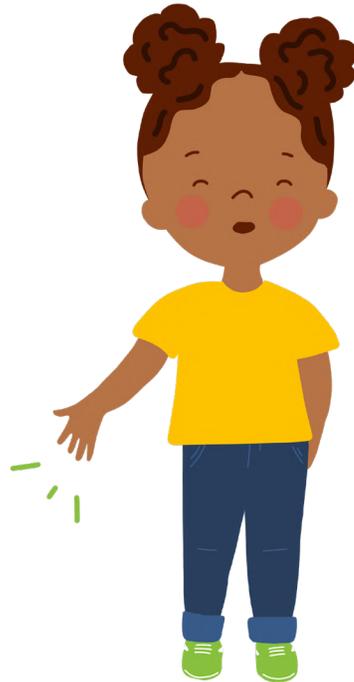
ÊTRE MÛRE



RÉCOLTER



NOURRIR



SEMER



ARROSER



DÉSHERBER



RÉCOLTER



MANGER

ANNEXE 3 - CHANSON

Sur l'air de *Si tu aimes le soleil, tape des mains*

2-3
ans

Avant d'avoir un légume, il faut une graine

« Une graine! »

Avant d'avoir un légume, il faut une graine

« Une graine! »

Avant d'avoir un légume, et pouvoir le manger,
Avant d'avoir un légume, il faut une graine

« Une graine! »

* Répétez pour les autres mouvements suggérés dans l'activité avec les mots, les gestes et les sons appropriés. Voici les variantes :

Avant d'avoir un légume, il faut qu'il pousse

« Pousse! Pousse! »

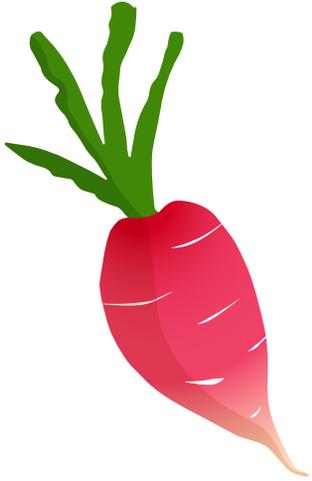
Avant d'avoir un légume, il doit être mûr

« Mûr! Mûr! »

Récolter le légume, si vous le voulez

« Miam! Miam! »

Récolter le légume, pour pouvoir le manger



ANNEXE 3 - CHANSON

Sur l'air de *Si tu aimes le soleil, tape des mains*

4-5
ans

Pour bien nourrir la terre, aime-la

**bruit de bisous* X2*

Pour bien nourrir la terre, aime-la

**bruit de bisous* X2*

Pour bien nourrir la terre, et avoir un beau jardin,
Pour bien nourrir la terre, aime-la

**bruit de bisous* X2*

Pour semer de petites graines, lance-les loin

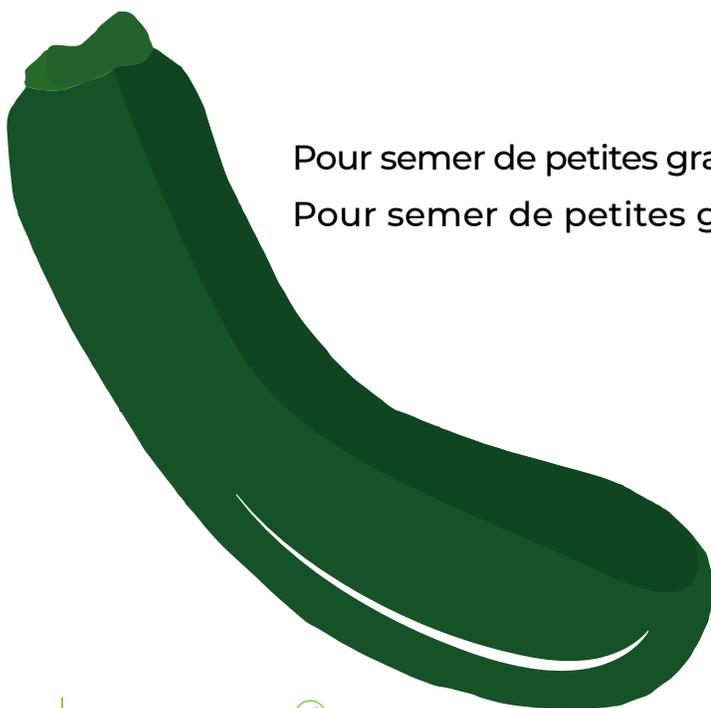
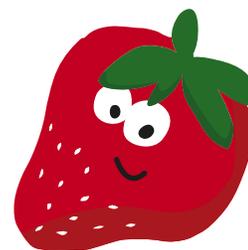
« Hop! Hop! »

Pour semer de petites graines, lance-les loin

« Hop! Hop! »

Pour semer de petites graines, et avoir un beau jardin,
Pour semer de petites graines, lance-les loin

« Hop! Hop! »



ANNEXE 3 - CHANSON (SUITE)

4-5
ans

* Répétez pour les autres mouvements suggérés dans l'activité avec les mots, les gestes et les sons appropriés. Voici les variantes :

Pour arroser les ptites graines, mets de l'eau

« *Splish! Splash!* »

Pour enlever les mauvaises herbes, arrache-les

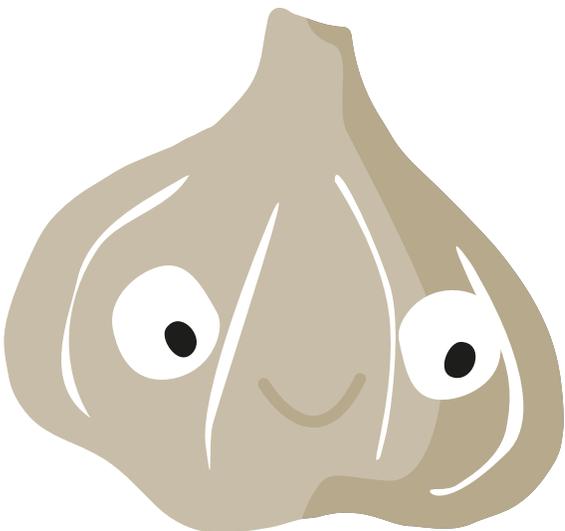
« *Oh! hisse!* »

Pour récolter les légumes, faut se pencher

« *Un! Deux!* »

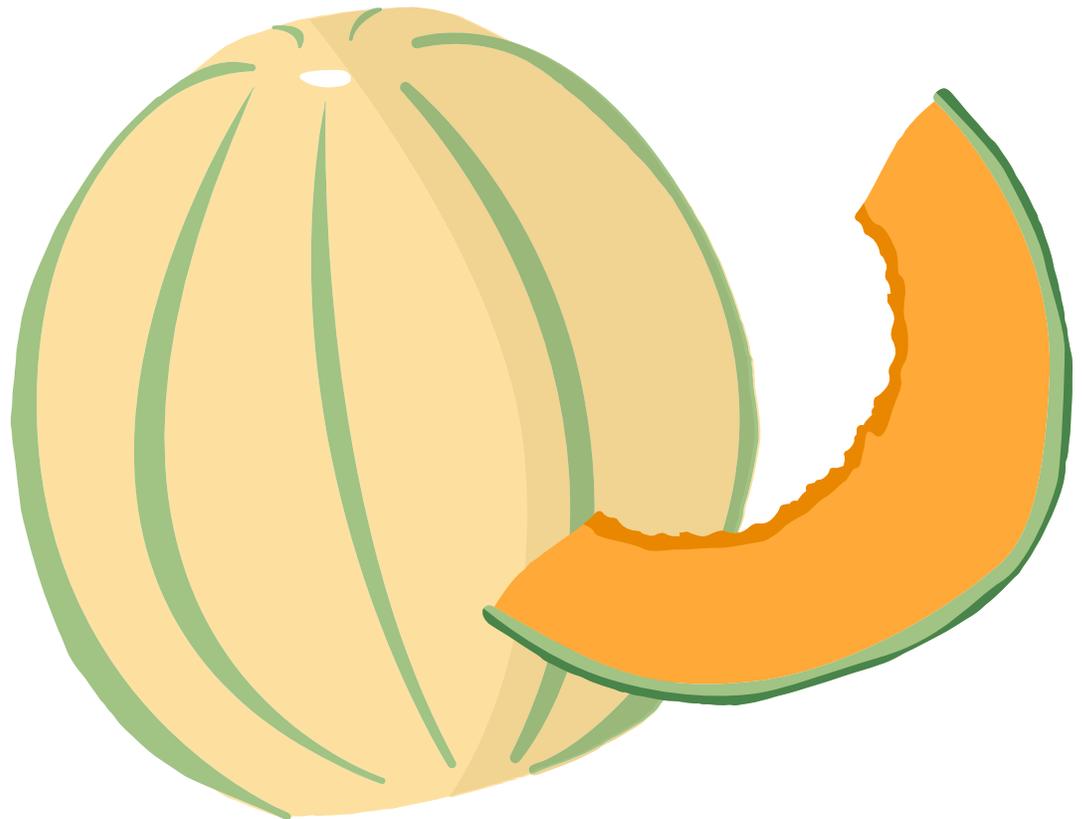
Pour manger les bons légumes, on les croque

« *Miam! Miam!* »



BIBLIOGRAPHIE

- 1 FORE, Patrick [Image en ligne] Unsplash. <https://unsplash.com/photos/vlrJNG2cg78>
- 2 UPA. [L'agriculture en chiffre](#), [En ligne]. (Consulté le 24 septembre 2020)
- 3 MAPAQ, [Portrait diagnostic sectoriel - les légumes frais au Québec](#), [En ligne]. 2017. (Consulté le 24 septembre 2020)
- 4 PRUDHOMME, Camille., et OGNON AGROECOLOGY LAB. [L'agriculture conventionnelle - les modèles de production agricole, part 1](#). [En ligne]. (Consulté le 16 octobre 2020)
- 5 MURRA, J.R., LAAJIMI, A. « Transition de l'agriculture conventionnelle vers l'agriculture durable », dans ZEKRI, S. (dir.), LAAJIMI, A. (dir.) Agriculture, durabilité et environnement. Zaragoza : CIHEAM, 1995. p 75-86 (Cahier Options Méditerranéennes; n°9)
- 6 PARLONS SCIENCES, [Besoins des plantes](#), [En ligne]. (Consulté le 24 septembre 2020)
- 7 FAO. [Organic Agriculture](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 16 octobre 2020)
- 8 MINISTÈRE DE LA FAMILLE. [Accueillir la petite enfance, programme éducatif pour les services de garde du Québec](#), [En ligne], 2019.
- 9 SCHMIDT, Irina. [Image en ligne] Adobe Stock. https://stock.adobe.com/ca/images/two-little-sibling-boys-on-strawberry-farm-in-summer/191873533?prev_url=detail
- 10 KUZMINA, Oksana. [Image en ligne] Adobe Stock. https://stock.adobe.com/ca/images/group-of-happy-children-of-boys-and-girls-run-in-day-care-kids-playing-in-kindergarten/268653351?prev_url=detail



Trousse
À la soupe!

équiterre

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, dans le cadre de la mise en œuvre de la Politique bioalimentaire 2018-2025, Alimenter notre monde.

Québec 