



# Tous vers l'autonomie !



L'École du Jardinage en Carrés - Centre d'agro-écologie est une association qui présente (visites du jardin) et transmet la méthode de culture du **"Potager en carrés à la Française"** : élaborée par l'écrivain-jardinier Anne-Marie Nageleisen, elle permet l'autonomie légumière, à deux personnes, avec 12 m<sup>2</sup> de surface cultivée (voir page 4).

L'association propose des stages en agro-écologie et dans les domaines des **plantes médicinales** et de l'autonomie alimentaire pour apprendre à faire son **pain au levain et des pains spéciaux**, ses **fromages**, son **miel**, ses **conserves et lactofermentation**, etc.

Le livre de la méthode :  
« Le Potager en carrés à la Française - le jardin nourricier tout en biodiversité. »

Son jardin-potager est ouvert à la visite. Elle mène des recherches et sensibilise à la vie du sol et à la biodiversité. L'association agit aussi pour l'aide aux personnes en difficulté et recueille des animaux abandonnés au sein de « l'Arche de Noé ».

Retrouvez toutes les informations sur le site internet



## Autonomie légumière & agroécologie

Ces packs comprennent **le stage + le livre de la méthode + le "Club"**

Le "Club" permet aux stagiaires de se retrouver après le stage, sur un canal Telegram, pour bénéficier des conseils d'Anne-Marie Nageleisen (salon-vidéo mensuel) et échanger entre eux.



### **"Journée découverte" - stage de 1 journée** : « Pour ne pas se planter ! »

Cette journée est faite pour celles et ceux qui se posent des questions avant de se lancer dans le jardinage en carrés. Elle permet de comprendre les spécificités agro-écologiques du « Potager en carrés à la française », avec un temps de jardinage en carrés, les critères de création du potager, etc.



### **"Week-end tout en carrés" - stage de 2 journées** : C'est le stage incontournable pour démarrer son projet de « potager en carrés à la française », avec toute les bases agro-écologiques de cette méthode globale. Chaque participant réalise sa propre planification, étudie son projet avec des conseils personnalisés pour faire le plan de son potager en carrés, amender son sol, etc.



**“Autonomie légumière” - stage de 5 journées** : Ce stage pratique permet de ne rien manquer des semis, plantations, gestes d’entretien à réaliser au fil des saisons. Les temps d’apprentissage dévoilent tout le Vivant des plantes et du sol, pour donner sens aux gestes mis en œuvre pour l’entretien du potager et permettre aux végétaux d’être naturellement en bonne santé et donc productifs.



**“Stage Nature” - stage de 5 journées** : à partir des bases de la méthode du « Potager en carrés à la française » sont apprises les bases du jardinage naturel, essentielles à la méthode. Avec des ateliers pratiques d’ornithologie, d’entomologie, d’apiculture Warré, c’est une découverte passionnante de l’agro-écologie et du milieu naturel dans lequel s’inscrit un jardin.



## Plantes médicinales



**“Plantes médicinales du jardin” - stage de 1 journée** : Cette journée propose de découvrir les plantes que l’on peut cultiver dans son jardin et leurs vertus médicinales pour préserver sa santé et soigner les petits bobos. Un atelier pratique permet de réaliser diverses préparations : crèmes, huiles de massage, alcoolatures, etc. et chacun repart avec ses préparations !

[Plus d’infos ...](#)



## Apiculture naturelle en Warré

Ce pack comprend **le stage + le “Club”**

Le “Club” permet aux stagiaires de se retrouver après le stage, sur un canal Telegram, pour bénéficier des conseils d’Anne-Marie Nageleisen et échanger entre eux.



**“Apiculture en ruche Warré” - stage de 1/2 journée** : Cette manière d’accueillir les abeilles est une des plus respectueuse qui soit. Cette apiculture naturelle demande une formation simple qui est proposée lors de cette journée durant laquelle, avec un temps d’intervention auprès des ruches, vous pénétrerez dans la vie secrète d’un essaim (sans le déranger).



# Autonomie alimentaire



Cuisiner et Conserver

## “Conservation & Lactofermentation” - stage de 2 journées :

L'autonomie vivrière tout au long de l'année est possible à condition de savoir conserver ses récoltes et ce stage propose de mettre en pratique les différents modes de conservation en stérilisation et lactofermentation, avec toutes les informations techniques pour en assurer la réussite.

Faire son pain au levain



## “Pain au levain & pains spéciaux” - stage de 1 journée :

On y apprend comment faire et entretenir un levain, pétrir, façonner des pains de différentes formes, avec deux pains au levain et deux pains spéciaux très originaux, des temps d'apport de connaissances sur le levain, les farines, etc. Chacun repart avec du levain et ses pains tous chauds !

Faire ses fromages et son beurre



## “Faire ses fromages et son beurre” - stage de 1/2 journée

Trois fromages sont réalisés pour comprendre la réalisation de fromages à pâte fraîche et à pâte cuite. Chacun repart avec une faisselle d'un fromage à pâte fraîche pour l'affiner. Les ateliers pratiques sont rythmés par des apports pédagogiques sur le lait, l'affinage, etc.

Du pain, des fromages et du vin



## “Du pain, des fromages et du vin” - stage de 2 journées :

Avec la réalisation de pains au levain et pains spéciaux, de 3 fromages et du beurre, ce WE comprend la visite d'une fromagerie et d'un vignoble bio du Chinonais. Il se termine par la dégustation des pains et des fromages, autour d'un verre de vin, et chacun repart avec ses pains dorés et son fromage frais à affiner !

Retrouver toutes les vidéos des récoltes, de la vie du potager, des stages sur :



# «Le potager en carrés à la française»

## Une méthode horticole unique

### Cultiver dans des carrés de 40 ou 50 cm de côtés

«Le potager en carrés à la française» est une méthode de jardinage en carrés élaborée par Anne-Marie Nageleisen, et qui consiste à cultiver un potager nourricier en faisant pousser des légumes, des herbes aromatiques ou des fleurs comestibles dans des carrés de 40 cm ou de 50 cm de côtés.

« Potager nourricier » signifie que cette manière de jardiner permet d'obtenir de vraies récoltes, pour se nourrir et **vivre en autonomie légumière avec, pour deux personnes, 12 m<sup>2</sup> de surface cultivée.**

Le travail d'Anne-Marie bouleverse les façons traditionnelles de cultiver un potager sur de petites surfaces. Il apporte des réponses et une expérience concrète pour se nourrir sainement et durablement, dans le plus grand respect du sol et de l'environnement.

### Une méthode globale

« Le potager en carrés à la française » est un **process de culture horticole, agronomique, agrologique et écologique.** Pour être efficace, il nécessite une démarche globale.

La méthode s'appuie aussi sur des savoirs et des savoir-faire pluridisciplinaires, dont certains sont spécifiques et ont été pensés et conçus spécialement pour le jardinage en carrés «à la française».

Elle sous-tend des manières de faire, des gestes et des pratiques adaptés, pour réussir à jardiner dans ces si petites surfaces que sont les carrés de 40 ou 50 cm.



Anne-Marie Nageleisen,  
écrivain-jardinier,  
créatrice de la méthode

©photo : Jean-Jacques Reynal



©dessin : Dominique Klecka



### Un travail reconnu

Les ouvrages publiés par Anne-Marie Nageleisen sont devenus des best sellers dans l'univers du jardinage, avec des traductions et diffusion dans plusieurs pays d'Europe.

**Le dernier ouvrage est préfacé par Vincent Piveteau, Directeur de l'École Nationale Supérieure de Paysage au Potager du Roi à Versailles, où Anne-Marie a enseigné sa méthode** de jardinage et obtenu un «Grand prix» au Concours national des Jardins Potagers.

