Les fondamentaux du maraîchage bio-intensif en sol vivant

Découvrez les piliers du maraîchage bio-intensif en sol vivant : planches permanentes, irrigation globale douce, compost autonome et intensification écologique.



SOMMAIRE

1 Nous vous présentons ici les fondements de la méthode "maraîchage bio-intensif en sol vivant" : une méthode
2 LES FONDAMENTAUX DU
3 Qu'est ce que cette méthode ?
4 Produire plus
5 Bio-intensif et Sol vivant : les deux piliers de la
6 SOL VIVANT
7 Le sol vivant
8 1
9 Le bio-intensif
10 Planification
11 SOL VIVANT
12 Les fondamentaux de la méthode
13 1. Planches de culture
14 1. Les planches de cultures permanentes
15 PASSE-PIEDS
16 Gain de temps et énergie
17 Nous avons choisi la méthode des planches de culture permanentes, mais d'autres façons de faire existent :
18 2. L'intérêt des passe-pieds
19 Dans cette méthode de maraîchage, les passe-pieds ne servent pas seulement à circuler.
20 3. Assurer la disponibilité du compost
21 COMPOST
22 Pour rester autonome, une des solutions est de fabriquer soi-même son compost.
23 Le compost d'hivernage en compostière est une méthode efficace. Il existe d'autres techniques, par exemple :
24 4. Principe d'une irrigation douce et globale
25 Dans la méthode on irrigue l'ensemble de la parcelle, y compris les passe-pieds. La méthode d'arrosage globale
26 D'autres techniques d'irrigation existent :
27 Au-delà des fondamentaux
28 Planches de culture
29 Semi direct et repiquage
30 Le maraîchage bio-intensif en sol vivant, c'est une manière de cultiver en lien avec le



Nous vous présentons ici les fondements de la méthode "maraîchage bio-intensif en sol vivant" : une méthode

simple, efficace, et respectueuse du sol, de la santé et de l'environnement.



LES FONDAMENTAUX DU

MARAÎCHAGE BIO-INTENSIF EN SOL VIVANT DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE LES GRANDS PRINCIPES DE LA MÉTHODE



Qu’est ce que cette méthode ?

Qu’est ce que cette méthode ?



Produire plus

Prendre soin du sol Respecter notre santé Techniques simples Respecter notre environnement Le maraîchage bio-intensif en sol vivant permet d'intensifier les productions tout en construisant, saison après saison, un sol plus fertile, plus vivant et plus structuré.

Cette méthode repose sur des techniques agricoles simples, reproductibles, et respectueuses de la santé et de l'environnement.



Bio-intensif et Sol vivant : les deux piliers de la

méthode



SOL VIVANT

BIO-INTENSIF

La méthode repose sur deux grands piliers :

Le sol vivant : régénérer la vie biologique du sol pour nourrir naturellement les plantes.

Le bio-intensif : produire plus avec moins, en optimisant l'espace et les ressources.



Le sol vivant

Un sol vivant, c'est un sol qui contient de la vie : vers de terre, insectes, bactéries, champignons…

Ensemble, ils transforment et améliorent la terre, en lui permettant de nourrir et renforcer naturellement les plantes.

1



1

2 Le sol vivant

On construit un sol vivant grâce à des pratiques simples mais efficaces :

1. L’installation de planches de culture non piétinées et permanentes,
2. Une irrigation douce sur l’ensemble de la parcelle,
3. Du compost actif dans les passe-pieds.

3



Le bio-intensif

Le bio-intensif permet de produire plus de fruits et légumes (intensif), en utilisant des techniques respectueuses

- de l'environnement (bio).

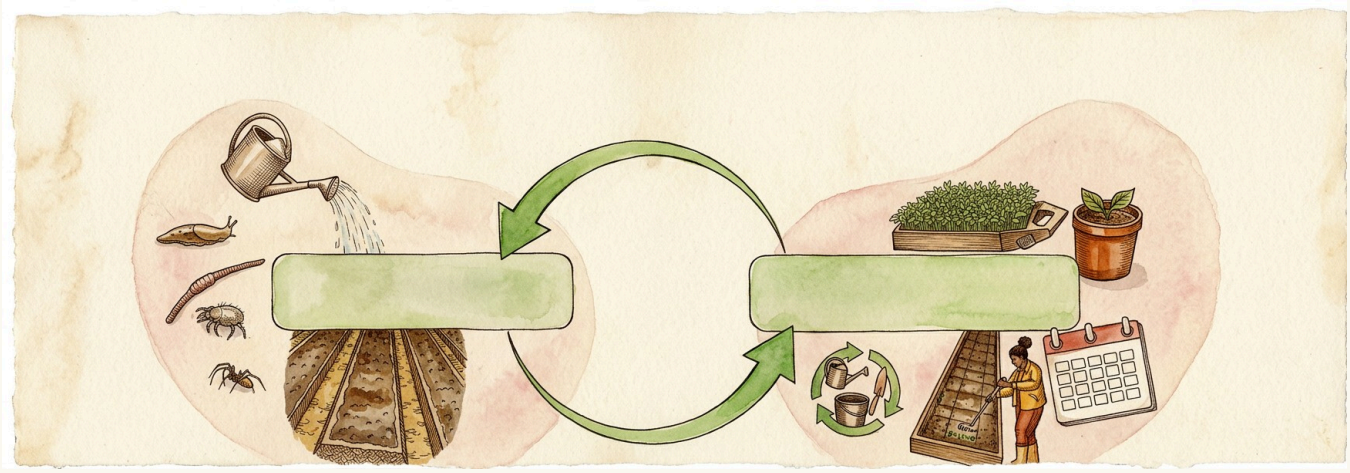


Planification

Distances de plantation bien calculées BIO-INTENSIF Pépinières et repiquage Le bio-intensif

C’est une approche basée sur l’optimisation :

Des distances de plantation bien calculées Économie et réutilisation du matériel Des pépinières et du repiquage pour prendre de l’avance Une planification rigoureuse L’économie et la réutilisation du matériel disponible



SOL VIVANT

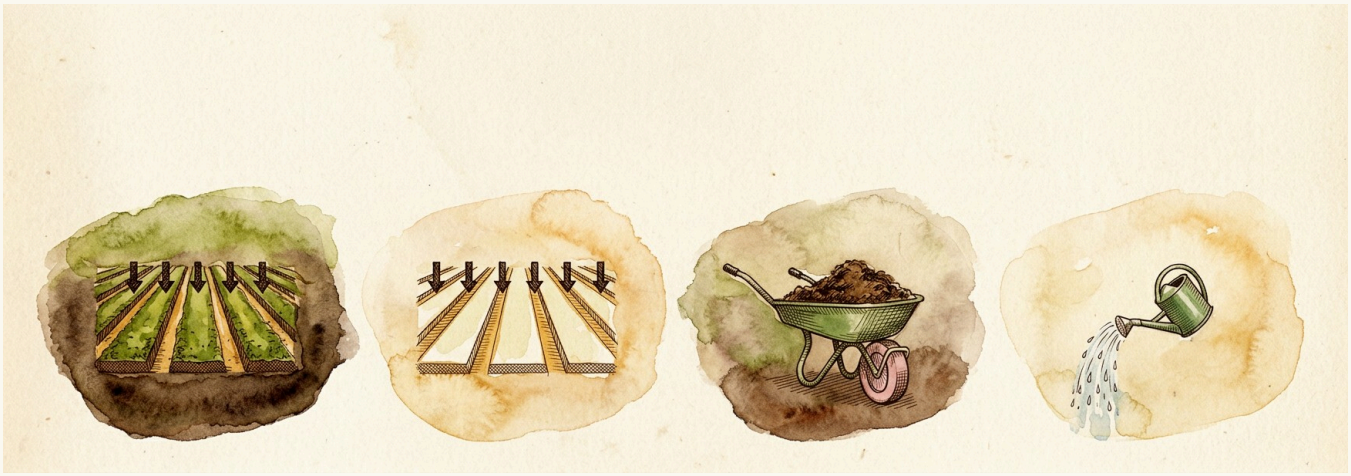
BIO-INTENSIF Un tout cohérent Toutes les techniques utilisées dans la méthode de maraîchage bio-intensif en sol vivant se complètent.

Elles forment un système simple et efficace, où chaque geste renforce les autres.



Les fondamentaux de la méthode

Les fondamentaux de la méthode



1. Planches de culture

1. Passe-pieds
2. Compost

Pour que la méthode fonctionne dans la durée, certaines pratiques sont essentielles :

1. Des planches de culture permanentes,
2. Des passe-pieds bien définis et paillés,
3. Du compost toujours disponible,
4. Un arrosage des planches mais aussi des passe-pieds.
5. Irrigation



1. Les planches de cultures permanentes

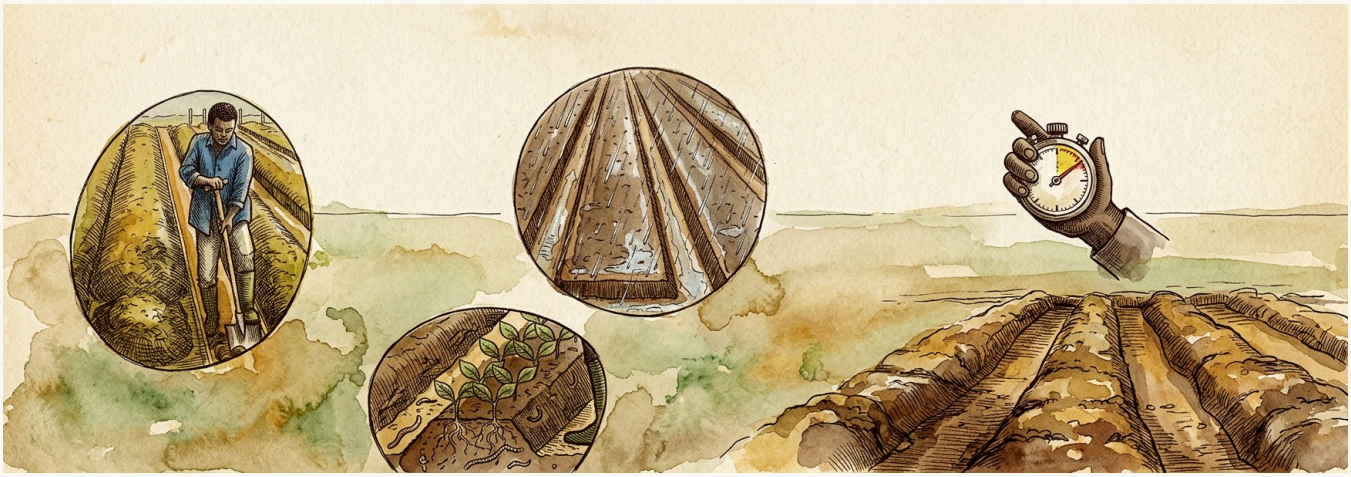
1. Les planches de cultures permanentes



PASSE-PIEDS

PLANCHES La méthode consiste à travailler sur des planches de culture permanentes qui sont fixes et bien délimitées.

Entre les planches, il y a des passe-pieds pour circuler.



Gain de temps et énergie

Moins d’érosion et lessiv age Terre fertile concentrée Sol moins tassé Adaptée aux petits espaces

Les planches de cultures permanentes présentent beaucoup d’avantages :

La terre fertile est concentrée où poussent les plantes.

Le sol est moins tassé.

Le sol est protégé contre l’érosion et le lessivage.

Un gain de temps et d’énergie.

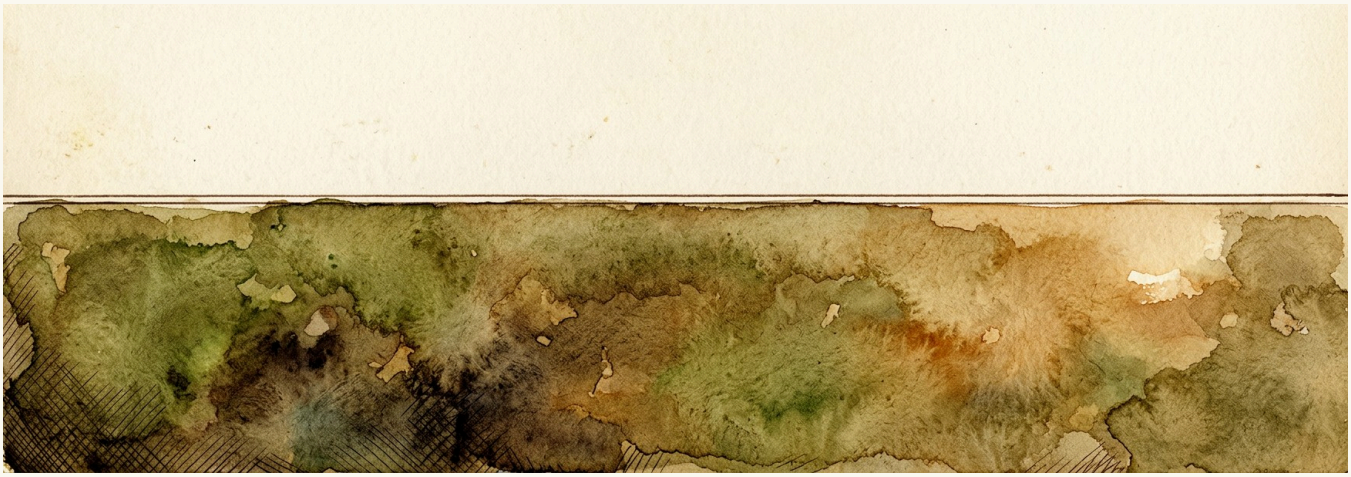
La méthode est adaptée aux petits espaces.

Nous avons choisi la méthode des planches de culture permanentes, mais d’autres façons de faire existent :



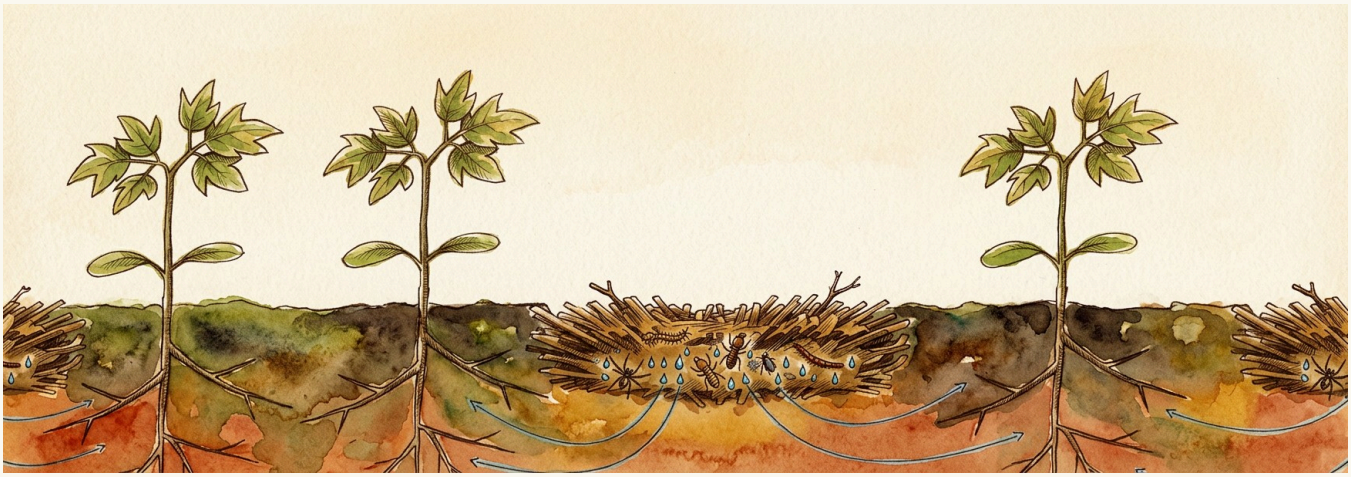
Nous avons choisi la méthode des planches de culture permanentes, mais d’autres façons de faire existent :

Planches creusées dans le sol Culture à plat



2. L’intérêt des passe-pieds

1. L’intérêt des passe-pieds



Dans cette méthode de maraîchage, les passe-pieds ne servent pas seulement à circuler.

Ce sont des zones actives :

Le compost y est fabriqué de manière passive grâce à la décomposition du paillage.

Ils permettent aussi de maintenir l'humidité.



3. Assurer la disponibilité du compost

1. Assurer la disponibilité du compost



COMPOST

Le compost formé dans les passe-pieds est déplacé sur les planches de culture pour aider la vie du sol à s'installer plus rapidement.

Mais cette production ne suffit pas toujours.

Il est donc important de la compléter avec d'autres apports de matière organique.

Pour rester autonome, une des solutions est de fabriquer soi-même son compost.



Pour rester autonome, une des solutions est de fabriquer soi-même son compost.

La compostière d'hivernage permet de valoriser les matières disponibles en saison des pluies pour produire un compost de qualité et à moindre coût.



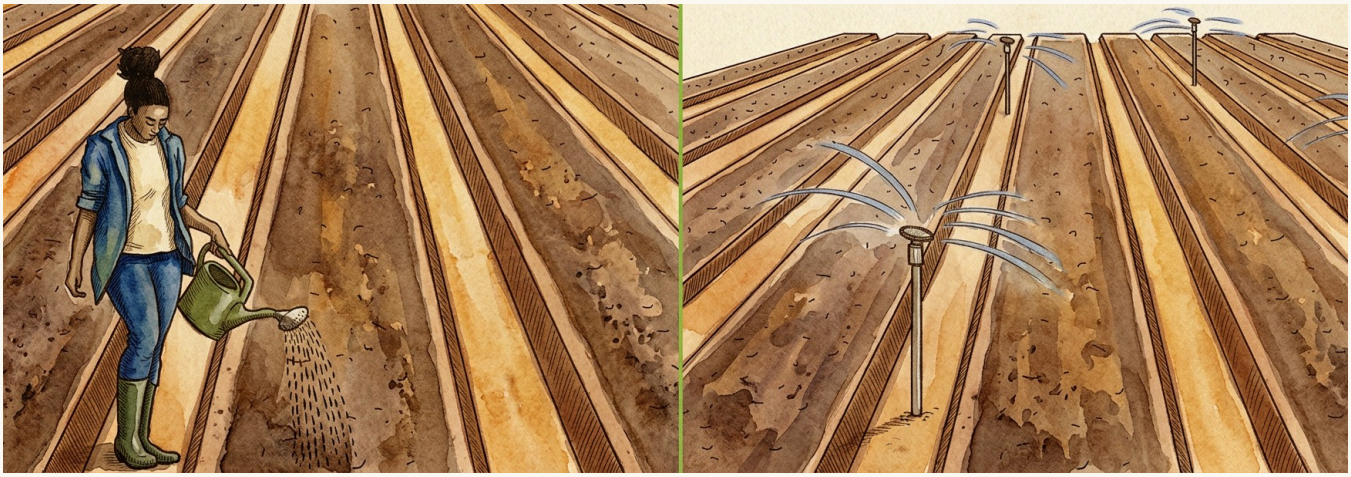
Le compost d'hivernage en compostière est une méthode efficace. Il existe d'autres techniques, par exemple :

Fosse à compost : une option simple quand on manque de matériaux de construction Compostage en tas : à même le sol, couvert pour conserver l'humidité Méthode Bokashi : fermentation rapide des déchets de cuisine, même en petite quantité Compost de surface : déposer directement les matières sur les planches pour nourrir le sol lentement



4. Principe d'une irrigation douce et globale

1. Principe d'une irrigation douce et globale



Dans la méthode on irrigue l'ensemble de la parcelle, y compris les passe-pieds. La méthode d'arrosage globale

par aspersion peut se faire de manière mécanique, avec des têtes d'arrosage ou manuelle avec un simple arrosoir.

Le but n'est pas seulement d'arroser les plantes, mais de maintenir l'humidité du sol.

On cherche à imiter l'effet d'une pluie régulière et douce, qui nourrit la vie du sol sans la perturber.

D'autres techniques d'irrigation existent :



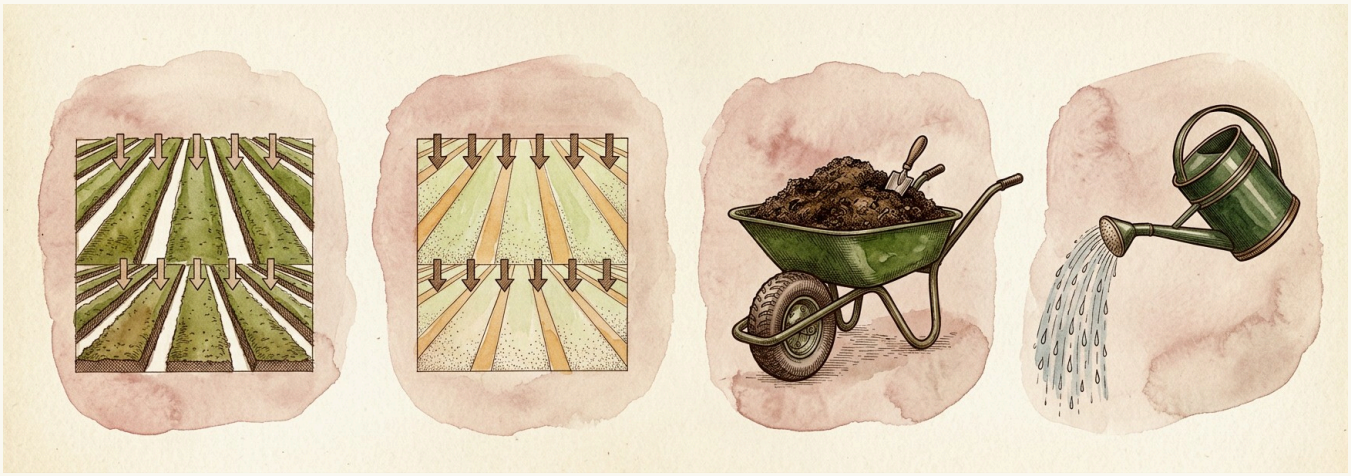
D'autres techniques d'irrigation existent :

Arrosage goutte à goutte Arrosage par inondation



Au-delà des fondamentaux

Au-delà des fondamentaux



Planches de culture

Passe-pieds

Nous avons parlé des fondements de la méthode :

Planches permanentes avec passe-pieds.

Disponibilité du compost.

Irrigation douce et globale.

Compost Irrigation



Semi direct et repiquage

Récolte et conservation Pépinière Planification et rotation Semences Protection

Mais le maraîchage bio-intensif en sol vivant, couvre aussi les sujets suivants :

Semis direct et repiquage.

Pépinière et production de jeunes plants.

Planification des cultures et rotation.

Récolte, conservation et valorisation des produits.

Utilisation de semences adaptées.

Protection écologique des cultures.



Le maraîchage bio-intensif en sol vivant, c'est une manière de cultiver en lien avec le sol : un sol qu'on nourrit, qui

s'améliore, et qui nous le rend.

Cette approche permet de :

Produire plus en cultivant plus efficacement Être autonome dans la production de ses intrants Travailler avec des outils simples et accessibles Reproduire, faire évoluer et transmettre des pratiques durables