

# MINI-GUIDE DU PARC

PRATIQUE - LUDIQUE - FAMILIAL



## FRUITS DE NOS HAIES, ARBRES ET VERGERS

Une guirlande  
forestière



Adoptez un fruitier



Pâte à tartiner  
noisettes faite maison



Qui a mangé  
la noisette ?



Peinture sauvage

Les petits hélicoptères  
des arbres



À l'heure où l'automne installe ses couleurs, ses brumes et son climat propices à la mélancolie, la nature nous offre de bon cœur une incroyable palette de fruits. C'est la bonne époque pour passer des moments inoubliables en activant vos sens, même si tous les fruits ne se mangent pas. Avec cette ambiance automnale vous allez créer dans la nature des instants au parfum délicieux qui vont enfouir des souvenirs durables dans la mémoire de tous ceux qui les partageront. Alors sortez, glanez, cueillez, bricolez, croquez, jouez, faites mille découvertes. Les petits moments de bonheur se cachent souvent dans des choses simples.

## EN BALADE

On appelle « fruit » toute production végétale contenant les graines. On trouve donc des « fruits » un peu partout ! Profitez de balades en forêt, dans les chemins de campagne, à travers les espaces naturels ou les petits coins de nature pour ramasser plein de petits trésors.

### ASTUCES

Votre guirlande forestière peut être agrémentée de quelques feuilles de chêne séchées, ou d'autres fruits comme les cônes des aulnes.

Dessinez des yeux et une bouche sur le gland : avec son chapeau sur la tête, effet garanti !

### COMMENT FAIRE ? UNE GUIRLANDE FORESTIÈRE

#### MATÉRIEL

- ▶ 25 glands
- ▶ Colle
- ▶ Peinture
- ▶ Ficelle
- ▶ Ciseaux

Facile à réaliser, cette guirlande fera son petit effet dans un coin du salon ou sur le sapin de Noël.

- ▶ Séparer les glands de leur chapeau et planter une punaise à l'emplacement où ils étaient attachés
- ▶ Peindre les glands et les poser sur la punaise pour les faire sécher
- ▶ Retirer la punaise et coller le chapeau sur le gland
- ▶ Nouer un bout de ficelle aux chapeaux des glands en essayant de faire les nœuds tous les 3 ou 4 cm.



### COMMENT FAIRE ? JOUER AU KIKIMANK (OU JEU DE KIM)

#### MATÉRIEL

- ▶ Nombre de joueurs illimité
- ▶ Une collection d'objets naturels ramassés lors de votre sortie

Au pied de la haie de votre jardin ou lors d'une promenade en forêt, collectez des objets différents (feuilles de formes et de couleurs variées, morceaux de bois, glands, baies, châtaignes, cailloux, etc.). Adaptez le nombre d'objets, et donc la difficulté de ce jeu d'observation, à l'âge des joueurs.

- ▶ Désignez un meneur de jeu chargé de faire la collecte discrètement.
- ▶ Ce dernier dispose à même le sol les objets. Les autres joueurs ne doivent pas regarder cette opération.
- ▶ Le meneur autorise les joueurs à regarder les objets. Ils disposent d'une minute pour mémoriser puis ils se retournent pour ne plus les voir.
- ▶ Pendant ce temps, le meneur retire un objet.
- ▶ Les joueurs se retournent pour observer de nouveau les objets. Le premier qui trouve la différence a gagné et devient le nouveau meneur.



kikimank ?



## LES TRÉSORS GOURMANDS DE L'AUTOMNE

Les fruits ne régaleront pas que les hommes. Ils constituent une ressource inestimable avant l'hiver pour beaucoup d'animaux. Comme la noisette très nutritive que l'on récolte aisément dans les jardins, au pied des haies, ou dans les sous-bois. Mais avant de se régaler, il faut l'ouvrir ! À chacun sa technique...

### COMMENT FAIRE ? QUI A MANGÉ MA NOISETTE ?

Le balain, le campagnol, l'écureuil, le mulot, voici quatre animaux qui se nourrissent de l'amande contenue dans la noisette. Mais chacun a sa façon de l'ouvrir ! Retrouvez grâce aux descriptions l'animal qui a laissé ces traces de repas pour chacun des dessins. Jouez au détective au pied d'un noisetier en retrouvant, grâce aux descriptions, l'animal qui a mangé la noisette. Sachez que d'autres animaux, comme certains oiseaux, raffolent aussi des noisettes.



L'écureuil perce la noisette avec ses dents et la casse en plusieurs morceaux.



Le balain pond ses œufs dans une noisette en formation. Les larves se nourrissent de la graine et sortent de la noisette en perçant un petit trou rond.



Le mulot ronge un trou rond avec ses incisives minuscules.



Le campagnol fait un large trou aux contours irréguliers marqués par les traces de ses puissantes dents.

### • SAVEZ-VOUS ?

> Le fruit de l'aulne ressemble à une petite pomme de pin. Ramassé bien sec, il sera d'un bel effet pour vos décorations naturelles. L'aulne est fréquent dans les milieux humides et bords de rivière.



> Les faines, les fruits du hêtre, sont enfermées dans une capsule brunâtre charnue et épineuse de forme pyramidale. Les enfants peuvent s'amuser à coincer au bout des doigts ces capsules. Effet doigts de sorcière garanti !



### ASTUCE

Au Moyen-Âge, on pensait que l'apparence des végétaux révélait leur usage et leur fonction. Ainsi les noix étaient considérées bénéfiques pour le cerveau en se référant à l'aspect en deux hémisphères sinueux de la graine. Au-delà de leur aspect, les noix sont effectivement bonnes pour la santé grâce aux nutriments qu'elles contiennent.

### COMMENT FAIRE ? UNE PÂTE À TARTINER À LA NOISETTE

#### MATÉRIEL

- ▶ 100 à 120 g de noisettes décortiquées
- ▶ 120 g de miel
- ▶ 100 g de beurre en petits morceaux
- ▶ 2 cuillères de cacao en poudre

Passer les noisettes au mixeur.

Faites fondre le beurre doucement au bain-marie. Versez le miel dans le beurre et mélangez à l'aide d'un fouet. Ajoutez la poudre de noisettes avec le cacao. Mélangez encore au fouet et mettez dans un pot. Cette pâte à tartiner se conserve au réfrigérateur et doit être consommée rapidement.

Quelle ingéniosité, quelle imagination que celles de la nature pour créer graines et fruits ! Pas étonnant que cela inspire de nombreux chercheurs. C'est ce qu'on appelle le bio-mimétisme. Autant d'inventivité donne envie d'observer et de s'amuser...

## COMMENT FAIRE ? DES ANIMAUX RIGOLOS

Les enfants adorent ramasser les marrons, les noisettes, les glands, les noix, les châtaignes, les pommes de pin, etc. C'est l'occasion de fabriquer des animaux rigolos avec leur récolte.



### MATÉRIEL

- ▶ Des marrons, des glands, des faines, des noisettes et bien d'autres graines (pépins, tournesol et autres grandes fleurs...)
- ▶ De la colle
- ▶ De la ficelle
- ▶ Des crayons
- ▶ Des ciseaux

### MATÉRIEL

- ▶ Des samares bien mûres seules (de couleur marron)

## COMMENT FAIRE ? DES HÉLIOPTÈRES

Avec la samare bien sûr ! Il s'agit en fait du fruit de l'érable composé de deux petites ailes. C'est d'ailleurs en contemplant la chute des samares qu'un ingénieur anglais a inventé le principe des hélices géantes de nos hélicoptères.

- ▶ En automne, jetez en l'air une samare d'érable et regardez-la tomber. C'est l'occasion d'observer attentivement la trajectoire très particulière de la samare tourbillonnant en tire-bouchon, la graine en bas et l'aile inclinée vers le haut.
- ▶ Tracez une cible au sol, disposez-vous tout autour et laissez tomber votre samare. Qui atteindra la cible ? Pensez à la direction du vent, vous pouvez vous déplacer autour de la cible ...



## ● SAVEZ-VOUS ?

Les plantes utilisent de multiples ruses pour disperser leurs graines. Beaucoup comptent sur le vent ; les graines sont alors généralement légères et équipées de membranes ou autres plumets sensibles au vent. Le pissenlit est l'exemple bien connu. D'autres végétaux utilisent les animaux soit en s'y accrochant, comme la bardane (voir ci-dessous) soit en se faisant avaler : la graine est alors contenue dans un fruit appétissant.

### MATÉRIEL

- ▶ Des fruits de bardane à maturité (on trouve la bardane le long des chemins en fin d'été)
- ▶ Une pique
- ▶ Une cible en tissu (vieille serviette éponge par exemple)
- ▶ Des plumes

## COMMENT FAIRE ? DES FLÉCHETTES DE BARDANE

Avec ses nombreux petits crochets, le fruit de la bardane a inspiré à un ingénieur suisse un ruban auto-agrippant bien connu sous le nom de Velcro (pour VELOURS et CROchet). Entre les mains des enfants taquins (et des grands enfants non moins taquins), la bardane peut se transformer en objet volant et adhésif.

Il est conseillé d'éviter de jeter les fruits de bardane dans les cheveux ou sur des vêtements en laine !

- ▶ Dessinez votre cible sur le tissu et accrochez-la
- ▶ Faites un trou avec la pique dans le fruit de la bardane et enfoncez-y une plume.
- ▶ Que la partie commence et visez juste !

Il peut être nécessaire de lester un peu la bardane (terre, pâte à modeler). Une astuce : groupez trois fruits de bardane et ficelez la pointe de la plume au centre.



Prunelle, nèfle, merise, sureau, cynorrhodon... les haies, sous-bois et jardins abondent de petits fruits oubliés. Attention : tous les fruits, aussi appétissants soient-ils, ne se mangent pas. Vous trouverez facilement toutes les informations nécessaires dans les ouvrages et sites spécialisés. Si ces petits fruits ne sont pas aujourd'hui des vedettes, c'est souvent que leur préparation est un peu compliquée. Mais quel plaisir de cueillir des fruits sauvages et de mijoter une petite confiture maison unique !



Prunelle



Merise



Sureau



Cynorrhodon

## COMMENT FAIRE ? UNE MARMELADE DE NÈFLES



Le néflier commun était autrefois courant dans nos haies. Il est devenu plus rare. Ses fruits ne se récoltent qu'après les premières gelées. Il faut ensuite les laisser blettir pendant deux à trois semaines au grenier. Son goût se rapproche alors de celui de la pomme cuite.

- ▶ Cuire les fruits pendant 20 minutes à l'eau bouillante
- ▶ Les réduire en purée
- ▶ Mettre dans une bassine avec 750g de sucre par kilo, une gousse de vanille
- ▶ Laisser cuire doucement 30 minutes en remuant sans cesse
- ▶ Retirer la vanille. Vous pouvez ajouter 5cl de rhum avant de mettre en pots.

## ● SAVEZ-VOUS ?

Celui-là ne se mange pas mais il est beau et remarquable : le fruit du fusain d'Europe. A l'automne, ces capsules roses, surnommées « bonnets d'évêque », colorent les haies.



### MATÉRIEL

- ▶ 15 mûres
- ▶ Des feuilles blanches
- ▶ Un pinceau
- ▶ De l'eau



## COMMENT FAIRE ? DE LA PEINTURE SAUVAGE

Il n'y a pas si longtemps, les hommes peignaient avec des pigments naturels ! Alors, si on essayait nous aussi de peindre avec ce que nous offre la nature ! C'est assez simple. Vous pouvez directement écraser des fruits ou des feuilles sur du papier, ou préparer une peinture. Les baies de sureau ou de lierre donnent de bons résultats. On peut aussi utiliser des feuilles (lierre, bouleau...) des légumes (betterave rouge, épinard...) ou encore des fleurs (coquelicot, géranium, œillet d'Inde...). Voici la recette pour une peinture de mûres.

- ▶ Écrasez grossièrement les mûres. Passez le jus au chinois (passoire à mailles fines) pour enlever les morceaux.
- ▶ Ajoutez 3 cuillères à café d'eau.

## ASTUCE

Au cœur de ronces épineuses, les mûres sauvages se méritent ! Équipez-vous d'un vieux pantalon épais, de chausures fermées et d'un haut à manches longues qui ne craint plus rien. Ne récoltez pas les fruits proches du sol. Pour une confiture ou une gelée, pensez à cueillir aussi quelques mûres rouges : elles contiennent un gélifiant naturel et leur acidité contribuera à une bonne conservation.

- ▶ Pensez à protéger votre table et à mettre un tablier : la couleur part difficilement au lavage !
- ▶ 3, 2, 1 ... Peignez !

Variante : Vous pouvez remplacer le pinceau par une plume d'oiseau, une tige de fleur, un petit bâton de bois, etc. et peindre sur divers supports : galets, planche de bois, coquillages...



**Cerisier, pommier, framboisier, groseiller, poirier... Quel plaisir de voir s'épanouir un arbre fruitier ! Cueillir sur l'arbre reste un plaisir simple mais réel. Planter un fruitier aujourd'hui c'est vous préparer des moments de bonheur futurs. Alors n'hésitez plus ! Adoptez un fruitier et participez à la sauvegarde de variétés anciennes emblématiques de notre région !**

## ADOPTER UN FRUITIER. OUI, MAIS LEQUEL ?

### Choisir la forme du fruitier

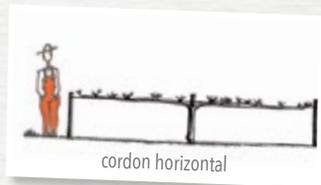
Selon la place dont vous disposez, préférez :



► la conduite basse-tige. Elle convient aux jardins de taille réduite avec des arbres de petite taille.



► la conduite haute-tige. Elle est réservée aux vergers et aux grands espaces car les fruitiers mesurent plus de 1,80 m de hauteur. Il faut compter au moins 6 mètres d'espace libre tout autour du tronc.



cordon horizontal

► la conduite palissée. Elle convient aux petits jardins et façades de maison. Elle consiste à donner une forme au fruitier (essentiellement poiriers ou pommiers), en U, en cordon horizontal, vertical, etc. Ces formes de conduites demandent une taille régulière. Notez que les poiriers palissés sont une tradition du Nord-Pas de Calais et de Wallonie.

### Choisir la variété

Précoce de Wirwignes, Reinette étoilée (pommes), Poire à cuire grise de Wierre-au-Bois, Triomphe de Vienne (poires), Cerise blanche de Wavrans-sur-l'Aa, Gascogne tardive de Seninghem (cerises), Sanguine de Wismes (prunes)... les variétés fruitières d'origine locale ne manquent pas et les noms sont déjà tout un voyage !



Précoce de Wirwignes



Poire à cuire grise de Wierre-au-Bois



Gascogne tardive de Seninghem



Sanguine de Wismes

### ASTUCE

Avant de choisir votre/vos fruitier(s), vous pouvez découvrir certaines variétés locales dans les vergers conservatoires de Crémarest ou d'Hardinghen. Des visites guidées et des stages de taille y sont organisés chaque année. Renseignez-vous auprès du Parc naturel régional.



Sélectionnées par des générations de paysans et de jardiniers, les variétés anciennes sont bien adaptées à nos terrains et notre climat. Elles sont peu sensibles aux maladies (peu de traitement). Leurs fruits sont savoureux. Leur maturité étalée permet une consommation pendant plusieurs mois. En plantant des variétés locales anciennes, vous participez à la préservation du patrimoine fruitier des Caps et Marais d'Opale !

Retrouvez dans le Guide technique du bocage les variétés fruitières de chez nous. Consultable ou téléchargeable sur [www.parc-opale](http://www.parc-opale) (rubrique médiathèque) et disponible gratuitement dans les maisons du Parc à Le Wast ou à Saint-Martin-lez-Tatinghem.



Les équipes du Centre régional des ressources génétiques (CRRG) d'Espaces naturels régionaux contribuent à la sauvegarde et la mise en valeur du patrimoine vivant régional. Grâce au travail de conservation, d'évaluation et d'expérimentation, la richesse des ressources fruitières de notre région est rassemblée dans des vergers conservatoires régionaux. Plus d'infos sur : [www.enrx.fr](http://www.enrx.fr)

## COMMENT FAIRE ? RÉALISER MA PLANTATION

- Plantez entre le 25 novembre et le 15 mars. Placez les fruitiers en plein soleil et à l'abri du vent.
- Utilisez des jeunes plants en racines nues (moins chers et bonne reprise). Veillez à ne jamais laisser les plants aux racines nues exposés à l'air libre ou au soleil.



Praliner



Placer



Reboucher



Tasser



Pailler



Arroser

1. Taillez les racines et rameaux abîmés ou desséchés (laisser un maximum de racines)
2. Pralinez les racines, c'est à dire trempez-les dans un mélange de terre, d'eau et, si possible, de bouse de vache, ou dans un pralin du commerce.
3. Creusez un trou aussi large que profond, suffisamment grand pour recevoir l'ensemble du système racinaire. Pour les grands plants, mettre en place le tuteur face aux vents dominants.
4. Installez le plant dans le trou en veillant à ce que toutes les racines soient bien dirigées vers le bas. Pour les arbres greffés, le point de greffe doit être bien visible au-dessus du sol fini.
5. Rebouchez le trou en émiettant la terre pour qu'elle se glisse bien entre les racines.
6. Tassez fermement du talon pour éviter toute poche d'air et attachez le plant au tuteur le cas échéant.
7. Arrosez copieusement même par temps humide.
8. Paillez le sol : recouvrir la terre d'un matériau (paille, copeaux de bois...) limite le développement de l'herbe et retient l'humidité. Évitez les écorces et copeaux de résineux (pin, thuyas, cyprès, etc.) qui acidifient le sol. Proscrire aussi le film plastique qui ne se dégrade pas.

**N'oubliez pas les petits fruits !** Les fraises, les framboises, mais aussi les cassis, les groseilles à grappes ou à maquereau ... : les petits fruits ravissent d'abord les yeux puis les papilles. Ils sont pleins de vitamines et souvent associés à la gourmandise. Les petits fruits et les baies coûtent relativement cher dans le commerce d'où l'intérêt d'en planter. Ils se cultivent facilement au jardin ou dans un grand pot sur une terrasse ou un balcon.

## COMMENT FAIRE ? FÊTER L'ARRIVÉE D'UN FRUITIER

En plus de nous offrir ses délicieux fruits, l'arbre fruitier peut devenir un compagnon dans le jardin. Un refuge pour les enfants qui y rencontreront de tricolores habitants (oiseaux, insectes, etc.). Alors fêtons son arrivée !

- Vous cherchez un cadeau de naissance original (ou pour tout autre occasion), symbolique et durable ? Pensez à planter un bel arbre fruitier symbole de vie et de fécondité.
- A la fin de la plantation, réunissez-vous au pied de l'arbre pour faire une ronde, chanter une chanson, ou autre, pour accueillir ce nouvel habitant du jardin.
- La première année, vous pouvez instaurer un rituel d'arrosage (une fois par semaine jusqu'à l'automne suivant), pour assurer la pérennité de votre nouvelle plantation.
- Que ce soit pour une occasion particulière ou pour le simple bonheur des yeux, vous pouvez décorer votre arbre avec des lampions faits maisons, des guirlandes de papier, des rubans, etc.
- Sur une ardoise accrochée à une branche, vous pouvez laisser un petit mot doux. Lorsque la personne à qui il est destiné l'a lu, le message peut être effacé. Et ainsi de suite...



## BIEN PLANTER POUR BIEN RÉCOLTER OU EMBELLIR SON JARDIN

Planter une haie champêtre, des arbres fruitiers ou des arbustes à petits fruits, c'est créer dans votre jardin un réservoir de biodiversité.

Pour réussir votre projet de plantation, pensez à l'opération « Plantons le décor » coordonnée au niveau régional par Espaces naturels régionaux et relayée par le Parc naturel régional sur son territoire.

C'est un bon moyen de participer à la préservation de nos paysages, à la valorisation du patrimoine local, au maintien de la biodiversité et de soutenir les pépiniéristes locaux !

Chaque année, deux commandes groupées (en octobre et en janvier) et deux livraisons (en décembre et en février) sont organisées.



Le catalogue des variétés fruitières régionales, mais aussi d'arbres, arbustes, bulbes et graines, est téléchargeable sur [www.parc-opale.fr](http://www.parc-opale.fr) ou [www.plantonsledecor.fr](http://www.plantonsledecor.fr)  
Renseignements : 03 21 87 90 90.

## SAVEZ-VOUS

Les arbres fruitiers peuvent nécessiter de la taille. Pour apprendre à tailler (facile !), rien de tel que la pratique ! Des formations à la taille des fruitiers (haute-tige, basse-tige, palissés) sont proposées tous les ans par le CRRG dans le cadre de son programme « Autour du verger » et par le Parc naturel régional dans le cadre de Plantons le décor. Consultez les dates et les lieux des prochaines formations dans l'Agenda des animations du Parc sur [www.parc-opale.fr](http://www.parc-opale.fr) ou [www.plantonsledecor.fr](http://www.plantonsledecor.fr)

## COMMENT FAIRE ? LA POMME DANS TOUS SES ÉTATS



Voici une activité pour développer les sens des plus petits.

Coupée en quartier, en frites, en rondelles, râpée ou croquée à pleine dents, une même pomme peut avoir plusieurs saveurs.

- ▶ Commencez par comparer les différentes textures d'un même aliment : pomme entière, en quartier, en frites, en rondelles, râpée.
- ▶ Touchez avec les doigts, puis avec les lèvres. Dégustez lentement.
- ▶ Est-ce que ça a le même goût ? Qu'est-ce que vous préférez ?

### Ils nous ont inspirés :

- « Cuisine buissonnière », collection Connaître et protéger la nature (CPN)
- « Au secours mes petits-enfants débarquent », éditions Plume de carotte
- « La nature en famille, automne », éditions de La Salamandre
- « Traces et empruntes », éditions Les Docs Milan
- « Plantes des haies champêtres », Secrets et trésors de notre patrimoine champêtre.

Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale est une création de la Région Hauts-de-France avec la coopération du Département du Pas-de-Calais, et la participation de l'État, des organismes consulaires, des intercommunalités et des communes adhérentes.



## PENSEZ À LA POLLINISATION

Pour attirer les insectes butineurs (abeilles, guêpes et bourdons, etc.) et assurer la pollinisation, donc la fructification :

- ▶ n'utilisez pas de produits chimiques, pesticides ou autres.
- ▶ laissez un carré de jardin en friche ou en prairie naturelle (pâquerettes, pissenlits, reines-des-prés, coquelicots, primevères, bleuets, trèfle sauvage, etc.).
- ▶ préservez un petit coin où pousse l'ortie qui nourrit les chenilles de certains papillons.
- ▶ enfin, offrez des gîtes en laissant du bois mort, de vieilles souches, des tas de pierres, ou en réalisant vous-même des abris comme des pots à insectes, des bûches percées de quelques trous ou un tas de fagots creux.



Pour accueillir cette biodiversité dans votre jardin, retrouvez nos conseils de réalisations dans le Mini-guide « La nature au jardin » sur [www.parc-opale.fr](http://www.parc-opale.fr)

Pour recevoir gratuitement le mini-guide diffusé avec le Journal des habitants du Parc (au printemps, en été et en automne), inscrivez-vous sur notre site internet : [www.parc-opale.fr](http://www.parc-opale.fr)  
Offre réservée aux habitants des communes du Parc naturel régional.



BP 22 – 62142 Le Wast  
Tél. 03 21 87 90 90  
[info@parc-opale.fr](mailto:info@parc-opale.fr)  
[www.parc-opale.fr](http://www.parc-opale.fr)  
Facebook : Parc Opale



Parc  
naturel  
régional  
des Caps et  
Marais d'Opale