



TERRE ET EAU • H00 • BIEN DÉMARRER : LE PLAN DE LA FERME • MODULE 1 SUR 7

BIEN DÉMARRER : DE L'IDÉE AU PREMIER PAS

De l'envie d'une ferme à la première planche, aux premières poules et à un plan que tu peux tenir : par quoi commencer, combien ça coûte et où continuer d'apprendre

**4FREELIFE**

A4 • VERSION IMPRESSION

12 CHAPITRES • 7 ANNEXES

LANGUES : BALKAN • EN • DE • ES • FR • PT • TR • AR

FR = FR • BE • CH

À PROPOS DE CE GUIDE

UNE FERME NE S'ACHÈTE PAS, ELLE SE CONSTRUIT

La plupart des gens qui rêvent d'une ferme à eux n'abandonnent pas à cause d'un sol pauvre ou d'un renard dans le poulailler. Ils abandonnent parce qu'ils ont tout lancé en même temps : un hectare de terre, vingt poules, des chèvres, une serre-tunnel et un verger la même année. En juillet, il y a plus de travail que d'heures dans la journée, le potager disparaît sous les herbes, et l'amour de la terre se change en fatigue et en dettes.

Ce module est la porte d'entrée de toute la bibliothèque 4freelife. Il montre comment passer de l'idée à un premier pas que tu peux tenir : ce qu'il faut clarifier avant le premier coup de bêche, combien de temps et d'argent demande un petit départ, quoi faire à chaque saison et dans quel ordre lire les autres guides. À la fin, tu as une vision écrite, une évaluation de ton point de départ, un calculateur du premier plan, un calendrier de la première saison et un plan pour les 90 premiers jours.

EN BREF

- **Commence petit et bien** : une planche que tu entretiens vraiment vaut mieux qu'un grand potager envahi par les herbes.
- Clarifie d'abord **pourquoi, qui, combien de temps et combien d'argent**. La terre et les animaux viennent après.
- Règle de départ : **un seul nouveau domaine par saison**.
- Les trois premières choses sur presque toutes les fermes : **l'eau, le compost et le potager**. Ensuite seulement les poules, les fruitiers et le reste.
- **Note tout dès le premier jour** : ce que tu as semé, récolté, dépensé. Le carnet est le professeur le moins cher.

JARDIN FAMILIAL

couvert par ce guide

PETITE PARCELLE

couvert par ce guide

PETITE FERME

couvert par ce guide

FERME AUTONOME

couvert par ce guide

SOMMAIRE

01	Ce qu'est une ferme, et ce qu'elle n'est pas	4
02	Cinq questions avant le premier coup de bêche	5
03	Où en es-tu : le point de départ	6
04	Commence petit : les premiers projets	6
05	Quand tu démarres : les premiers pas selon la saison	7
06	Combien de temps et d'argent pour un petit départ	8
07	La sécurité dès le premier jour	9
08	Les gens et le savoir	10
09	Comment utiliser la bibliothèque 4freelife	11
10	Comment savoir si ça marche	12
11	Les erreurs les plus fréquentes	12
12	Liste de contrôle à imprimer	13

ANNEXES – FICHES À IMPRIMER

A	Ma vision de la ferme	14
B	Point de départ	15
C	Calculateur du premier plan	16
D	Calendrier de la première saison	17
E	Plan des 90 premiers jours	18
F	Carnet des premiers pas	19
G	Contacts et mentors	20

CE QU'EST UNE FERME, ET CE QU'ELLE N'EST PAS



4

niveaux de ferme : du jardin familial à la ferme autonome



1

nouveau domaine par saison suffit pour commencer



5

ans pour que la ferme tourne comme un tout

Une ferme, au sens de ce guide (on parle aussi d'autosuffisance ou de « homestead »), c'est un foyer qui tire une bonne partie de sa nourriture, de son eau et de son bois de chauffage de sa propre terre et de son propre travail. Pas forcément une exploitation qui vend, ni un retour au XIX^e siècle : tu utilises ce que savaient les anciens paysans, mais aussi un panneau solaire, un goutte-à-goutte et un calendrier sur ton téléphone.

La ferme n'est pas non plus une fuite loin du travail. Elle **est** un travail : quotidien, saisonnier et parfois dur. En échange, elle donne une nourriture dont tu connais l'origine, une sécurité quand les magasins font défaut, des enfants en meilleure santé et le sentiment de créer quelque chose toi-même. Elle rapporte rarement de l'argent vite. Si le but principal est le revenu, lis d'abord H00-05 Temps et argent : ce que demande une ferme et la série H64 L'économie de la ferme.

Les quatre niveaux de ferme

Tous les guides 4freelife indiquent pour quelles tailles de ferme ils sont valables. Situe-toi là où tu es aujourd'hui, pas là où tu voudrais être dans dix ans.

Niveau	Surface indicative	Ce qu'on y trouve en général	Travail en saison
1. Jardin familial	jusqu'à ~1 000 m ²	Potager, aromatiques, quelques fruitiers, 4–6 poules, compost	4–8 heures par semaine
2. Petite parcelle	1 000–5 000 m ²	+ serre-tunnel, verger, petits fruits, abeilles, pommes de terre	8–15 heures par semaine
3. Petite ferme	0,5–2 ha	+ lapins, volailles de chair, chèvres ou moutons, foin	15–30 heures par semaine
4. Ferme autonome	2 ha et plus	+ vache, cochons, céréales, bois de chauffage	30 h et plus, toute la famille

Les heures sont indicatives et valent pour la saison (avril–octobre). En hiver, il en faut moins de la moitié, sauf avec de gros animaux, qui demandent du travail tous les jours de l'année.

CONSEIL

Le niveau 1 n'a rien de « moins bien ». Un jardin de quelques centaines de mètres carrés, bien conduit, peut donner la plupart des légumes, tous les œufs et une partie des fruits d'une famille de quatre. Beaucoup en restent là toute leur vie et en sont heureux.

CINQ QUESTIONS AVANT LE PREMIER COUP DE BÈCHE

Avant d'acheter de la terre, des graines ou des poules, assieds-toi avec ta famille et réponds à cinq questions. Note les réponses dans ta vision (**Annexe A • p. 14**). Une demi-heure de discussion t'épargne des années d'errance.

1



Pourquoi? Nourriture, santé, sécurité, enfants, calme, revenu d'appoint? Écris les trois raisons principales par ordre d'importance. Quand ce sera dur, ce papier te rappellera pourquoi tu le fais.

2



Qui? Qui, à la maison, travaille vraiment, et combien? Qui s'occupe des animaux quand tu pars? Les enfants aident, mais ils ne peuvent pas être la main-d'œuvre principale.

3



Combien de temps? Note honnêtement les heures par semaine d'avril à octobre, en plus du travail et des obligations. La plupart des débutants surestiment leur temps de moitié.

4



Combien d'argent? Combien peux-tu investir la première année sans crédit et sans mettre en danger le budget du foyer?

5



Où? As-tu déjà de la terre? Y vis-tu, ou viens-tu le week-end? La distance décide de ce qui est possible.

Ferme de week-end ou ferme où l'on vit

Si tu ne viens que le week-end, planifie autrement : fruitiers, petits fruits, pommes de terre, oignons, ail, courges et abeilles supportent une semaine sans toi. Les tomates sous tunnel sans arrosage automatique et les poules sans personne pour les enfermer chaque soir, non. Les animaux ont besoin de quelqu'un **tous les jours**. Tant que tu ne vis pas sur place ou que tu n'as pas de voisin fiable, commence par les plantes.

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Une famille du Limousin a acheté 4 000 m² à une heure de route de la ville. La première année, elle a planté 30 fruitiers, deux rangs de framboisiers et 200 m² de pommes de terre, et a gardé le potager à la maison. Ce n'est que la troisième année, après le déménagement, qu'elle a pris des poules et monté une serre-tunnel. Les fruitiers produisaient déjà.

03 • CHAPITRE

OÙ EN ES-TU : LE POINT DE DÉPART

Toute ferme part de quelque chose. L'un a de la terre et pas de savoir-faire, l'autre a le savoir du grand-père et pas de terre. Six ressources décident de ta façon de démarrer. Note-les ([Annexe B • p. 15](#)).

Ressource	Question	Si elle est faible
Terre	As-tu où planter, et combien ?	Commence en bacs, en location ou dans le jardin d'un proche
Eau	Y a-t-il de l'eau en août ?	D'abord eau de pluie et paillage ; voir la série H04 L'eau
Temps	Combien d'heures par semaine en saison ?	Des plantes qui ne demandent pas un travail quotidien
Argent	Combien sans crédit ?	Outils d'occasion, troc, graines des voisins
Savoir	As-tu déjà tenu un potager ou des animaux ?	Un domaine par an, un mentor du village
Entourage	Qui aide, qui te remplace ?	Un accord avec un voisin avant les animaux

L'eau est le critère numéro un. Sans eau sûre en été, ni potager ni animaux. Si tu choisis encore ta terre, lis H01-01 Choisir et évaluer un terrain avant de payer quoi que ce soit.

Le savoir que tu as déjà

Note ce que tu sais faire : bêcher, faucher, conduire un tracteur, faire des conserves, traire, abattre une volaille, réparer un robinet. Note aussi ce que sait ta famille. Les parents âgés et les voisins en savent souvent plus qu'ils ne le croient. Leur connaissance de ton coin (quand tombe la dernière gelée, quelle variété de haricot réussit, quand tarit la source) n'est écrite dans aucun livre.

04 • CHAPITRE

COMMENCE PETIT : LES PREMIERS PROJETS

La première année n'est pas faite pour tout produire. Elle sert à **apprendre en petit**, sans grosses pertes. Trois projets marchent sur presque toutes les terres et sous tous les climats.

1



Compost : deux bacs en palettes de 1 × 1 m. Ça démarre tout de suite, toute l'année.

2



Première planche : 10–30 m² près de la maison, au soleil, près de l'eau.

3

4

5

Pourquoi dans cet ordre

Le **compost** est la base. Il nourrit le sol, et le sol nourrit les plantes. Le compost que tu fais cette année te servira au printemps prochain : commence donc tout de suite. Plus dans H03-01 Le compost : à froid et à chaud, des déchets à l'humus.

Une **petite planche près de la maison** vaut mieux qu'un grand potager au fond du terrain. Ce que tu vois chaque jour, tu l'entretiens. Une planche de 20 m² donne la première année environ 40 à 60 kg de légumes : salades, haricots verts, courgettes et tomates pour l'été.

Les **poules** sont le meilleur premier animal, mais seulement quand le potager tourne et que la clôture et le poulailler sont prêts. Quatre à six poules donnent les œufs de la famille, mangent les restes du jardin et fournissent du fumier pour le compost. Guide : la série H20 Les poules.

ATTENTION

N'achète pas d'animaux avant d'avoir **un abri terminé, une clôture, un mois de nourriture et quelqu'un pour les nourrir en ton absence**. Un animal n'est pas un projet qu'on repousse à la semaine prochaine. La plupart des espèces se déclarent aussi (en France, même quelques poules en mairie, et les ruches chaque année). Renseigne-toi auprès de la DDPP (FR), de l'AFSCA (BE) ou de l'office vétérinaire cantonal (CH).

La règle du nouveau domaine

Chaque saison, introduis **au plus un nouveau domaine** : cette année le potager, l'année prochaine les poules et les fruitiers, puis la serre ou les abeilles. Tant que le nouveau domaine n'est pas « rodé », c'est-à-dire tant que tu ne le fais pas sans relire sans cesse et sans paniquer, n'en ajoute pas d'autre. L'ordre des investissements sur cinq ans est détaillé dans H00-06 Par où commencer : les investissements sur 5 ans.

05 • CHAPITRE

QUAND TU DÉMARRES : LES PREMIERS PAS SELON LA SAISON

Il n'y a pas de mauvais moment pour commencer, seulement des premiers pas différents. Les mois valent pour la France tempérée et la Belgique ; dans le Midi, tout avance de 2 à 4 semaines, en montagne tout recule d'autant.

Si tu démarres...	Fais d'abord	Ne te presse pas pour
En hiver (déc.–fév.)	Plan, carte, commande de graines, compost, outils, lecture	Acheter des animaux
Au printemps (mars–mai)	Une planche, pommes de terre, oignons ; plants de tomates achetés tout faits	Un grand potager : commence avec 20–30 m ²
En été (juin–août)	Paillage, observer l'eau et le soleil, semis d'automne (chou, salade, carotte)	Planter des fruitiers (ça attend l'automne)
En automne (sept.–nov.)	Plantation des fruitiers, ail, compost de feuilles, planche pour le printemps	Des poules avant l'hiver sans abri protégé

Une année d'observation

Si tu viens d'arriver sur une nouvelle terre, le meilleur investissement est **une année d'observation** avant les grands travaux : où la neige tient le plus longtemps, par où l'eau coule après une averse, où tombent les gelées tardives, par où passent les sangliers et les chevreuils. Pendant ce temps, ne fais qu'une petite planche et le compost. Le calendrier d'observation est dans H01-01, et la carte de la ferme dans H01-03 La carte du terrain : soleil, vent, eau et microclimat.

CONSEIL

Photographie la parcelle du même endroit le premier de chaque mois, pendant 12 mois. En fin d'année, tu as la meilleure carte du soleil, de la neige et de l'eau, et gratuitement.

06 • CHAPITRE

COMBIEN DE TEMPS ET D'ARGENT POUR UN PETIT DÉPART

L'argent et le temps sont les deux limites qui décident de tout. Voici des chiffres indicatifs pour un petit départ. Le plan personnalisé 4freelife utilise les mêmes normes, donc les chiffres concordent.

Premier projet	Investissement indicatif	Travail en saison
Potager de 30 m ² avec compost	environ 60 € (outils, graines, paillage)	environ 1 heure par semaine
Goutte-à-goutte pour 30 m ²	environ 45 €	fait gagner le temps d'arrosage
5 poules avec poulailler et parcours	environ 325 €	environ 45 minutes par semaine
5 fruitiers (plant, trou, tuteur)	environ 125 €	environ 15 minutes par semaine
Petits fruits, 10 m ²	environ 60 €	environ 20 minutes par semaine
Cuve de 1 m ³ (IBC)	environ 150 € neuve, moins d'occasion	peu

Tous les prix sont indicatifs et varient selon le pays et l'année ; en Suisse, compte nettement plus et calcule en CHF. Calcule ton propre premier plan avec le calculateur ([Annexe C • p. 16](#)).

ATTENTION

N'emprunte pas pour la première année de ta ferme. Investis à partir de tes économies et de ce que la ferme donne déjà. Si tu ne sais pas combien il te faut, tiens d'abord des comptes pendant un an (H00-07 Le carnet de ferme : noter, mesurer, apprendre).

Où économiser, et où pas

Économise sur les outils (une houe et une bêche d'occasion achetées en brocante ou en vide-grenier servent des décennies), sur les graines (troc entre voisins, grainothèques, tes propres graines dès la deuxième année), sur le paillage (feuilles, herbe de tonte, paille du voisin) et sur les contenants (IBC, vieilles baignoires, palettes).

N'économise pas sur l'eau, sur la clôture du poulailler (le renard et la fouine ne pardonnent pas), sur des plants de qualité venant d'une pépinière sérieuse et sur l'équipement de protection.

07 • CHAPITRE

LA SÉCURITÉ DÈS LE PREMIER JOUR

Le romantisme de la ferme disparaît vite quand quelqu'un se blesse. Cinq règles valent dès le premier jour, quel que soit le niveau.

1



Dangers cachés : une friche peut cacher des puits ouverts, des marnières, des cuves enterrées, de l'amiante (fibrociment) et, dans le nord et l'est de la France et en Belgique, des munitions des deux guerres. Interroge le vendeur et la mairie (en FR, aussi GÉORISQUES). Objet suspect : n'y touche pas, appelle le 112 ou la police (17 / 101 / 117).

2



Outils et machines : tronçonneuse, hache, faux et motoculteur demandent un équipement de protection et une formation. Jamais seul en forêt avec une tronçonneuse. Plus dans H05-07 Sécurité avec les outils et les machines.

3



Tiques et tétanos : inspecte ton corps après avoir travaillé dans l'herbe (maladie de Lyme). Vérifie ton vaccin contre le tétanos auprès de ton médecin (le rappel se fait selon son avis).

4



Feu et CO : poêle, cuisinière à bois, groupe électrogène et séchoir au bois. Un détecteur de monoxyde de carbone et un extincteur sont indispensables. Le groupe électrogène, jamais dans un espace fermé.

5



Aliments : les conserves peu acides, la viande et l'huile à l'ail comportent un risque de botulisme. Avant tes premières conserves, lis H43-01 Les bases des conserves : hygiène, bocaux, stérilisation.

08 • CHAPITRE

LES GENS ET LE SAVOIR

Personne ne construit une ferme seul. La meilleure source de savoir, c'est **le voisin qui cultive depuis 40 ans dans le même village**. Demande-lui quand il sème les haricots, quelle variété de tomate il garde, quand tombe la dernière gelée. Apporte-lui un pot de miel ou donne un coup de main aux foin. C'est ainsi que le savoir se transmet depuis toujours à la campagne.

À qui s'adresser	Pour quoi
Voisins et anciens paysans	Climat local, variétés, eau, gelées, gibier
Chambre d'agriculture (FR), service agricole régional (BE), office agricole cantonal (CH)	Analyse de sol, variétés, protection des cultures, aides
Vétérinaire et services vétérinaires (DDPP, AFSCA, office vétérinaire cantonal)	Enregistrement des animaux, vaccins, maladies
Associations d'apiculteurs, de croqueurs de pommes, d'éleveurs	Formations, mentor, achats groupés
Fêtes des graines et réseaux d'échange	Variétés anciennes locales, expériences
Mairie ou commune	Urbanisme (PLU, plan de secteur, plan d'affectation), constructions, aides

Note les contacts de ton coin ([Annexe G • p. 20](#)).

CONSEIL

Trouve un mentor : une personne qui fait ce que tu veux faire, sous ton climat, depuis au moins dix ans. Une visite de sa ferme en mai t'apprendra plus que dix livres.

COMMENT UTILISER LA BIBLIOTHÈQUE 4FREELIFE

La bibliothèque est divisée en six piliers. Chaque série compte sept modules, et chaque module est un manuel autonome avec ses fiches. Tu n'as pas besoin de tout. Lis ce qu'il te faut cette saison.

Pilier	Séries
Terre	H00 Bien démarrer : le plan de la ferme · H01 Le terrain et le plan de la ferme · H02 Le sol : travail et préparation · H03 La fertilité du sol · H04 L'eau · H05 Outils et machines
Plantes	H10 Le potager · H11 La serre · H12 Le verger · H13 Petits fruits et vigne · H14 Les champs : céréales, maïs, légumineuses et pommes de terre · H15 Fourrages et pâturages · H16 Plantes médicinales et aromatiques · H17 Semences et multiplication · H18 Les champignons
Animaux	H20 Les poules · H21 Canards et oies · H22 Dindes et pintades · H23 Les cailles · H24 Les lapins · H25 Les chèvres · H26 Les moutons · H27 Les vaches · H28 Les cochons · H29 Les abeilles · H30 Les poissons · H31 Chevaux et ânes · H32 Chiens et chats à la ferme · H33 L'alimentation des animaux · H34 La santé animale au naturel
Aliments	H40 Le lait · H41 La viande · H42 Volailles et œufs en cuisine · H43 Les légumes · H44 Les fruits · H45 Céréales, farine et pain · H46 Le miel et les produits de la ruche · H47 Les boissons · H48 La cuisine de la ferme au fil de l'année
Garde-manger	H50 Cave, silo et fosse enterrée · H51 Le séchage · H52 Le fumage et le fumoir · H53 Salage et saumure · H54 Fermentation et lactofermentation · H55 Graisse, huile, miel et sucre · H56 Céréales et farine · H57 Le froid sans électricité · H58 Le calendrier du garde-manger
Maison	H60 Le bois de chauffage · H61 L'énergie · H62 Construire à la ferme · H63 Les savoir-faire d'antan · H64 L'économie de la ferme

Parcours de lecture selon le niveau

- 
Jardin familial : H00 (toute la série) → H10 Le potager → H03 La fertilité du sol → H20 Les poules → H43 Les légumes (conserves) → H58 Le calendrier du garde-manger.
- 
Petite parcelle : tout le jardin familial + H04 L'eau → H11 La serre → H12 Le verger → H13 Petits fruits et vigne → H29 Les abeilles → H50 Cave, silo et fosse enterrée.
- 
Petite ferme : + H01 Le terrain → H02 Le sol → H14 Les champs → H15 Fourrages et pâturages → H24 Les lapins ou H25 Les chèvres → H33 L'alimentation des animaux → H34 La santé animale → H64 L'économie de la ferme.
- 
Ferme autonome : + H27 Les vaches → H28 Les cochons → H41 La viande → H60 Le bois de chauffage → H61 L'énergie → H62 Construire à la ferme.

Les autres modules de la série H00 forment le cadre de tout le reste : H00-02 calcule combien de nourriture il faut à la famille, H00-03 donne l'année mois par mois, H00-04 relie plantes, animaux et compost en circuit, H00-05 calcule le temps et l'argent, H00-06 dit par quoi commencer, et H00-07 t'apprend à tenir un carnet.

10 • CHAPITRE

COMMENT SAVOIR SI ÇA MARCHE

La réussite d'une ferme ne se mesure pas au ressenti, mais en chiffres. À la fin de la première saison, réponds à quatre questions :

- ☐ Combien de kilos de légumes, de fruits et d'œufs avons-nous obtenus ? (balance et carnet)
- ☐ Combien d'argent avons-nous dépensé, et combien d'heures de travail ?
- ☐ Qu'est-ce qui a réussi, qu'est-ce qui a échoué, et pourquoi ?
- ☐ Avons-nous encore envie ? La famille est-elle contente ?

Si la réponse à la dernière question est « non », réduis, n'agrandis pas. Une ferme qui épuise la famille n'est pas une réussite, quelle que soit la récolte. Si c'est « oui », ajoute **un** nouveau domaine. Comment tenir des comptes et en tirer des leçons : H00-07 Le carnet de ferme : noter, mesurer, apprendre.

11 • CHAPITRE

LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES

✗ Tout à la fois la première année : potager, poules, chèvres, serre et verger, et en juillet tout est envahi.

✗ Un potager trop grand, loin de la maison et de l'eau.

✗ Acheter des animaux avant l'abri, la clôture et un remplaçant pour les absences.

✗ Acheter une terre sans vérifier l'eau en août ni les papiers.

✗ Un crédit pour du matériel et des machines avant de savoir ce dont on a vraiment besoin.

✗ Travailler sans carnet : on ne sait ni combien on a récolté ni combien ça a coûté.

✗ Débroussailler une friche sans s'informer sur les puits, cavités, cuves ou munitions.

✗ Ignorer les voisins et le savoir local parce que « sur internet, c'est écrit autrement ».

12 • CHAPITRE

LISTE DE CONTRÔLE À IMPRIMER

Indispensable

- ☐ Réponses aux cinq questions écrites (Annexe A • p. 14)
- ☐ Point de départ noté : terre, eau, temps, argent, savoir, entourage (Annexe B • p. 15)
- ☐ Eau pour l'été vérifiée
- ☐ Premier projet choisi : compost et planche de 30 m² au plus
- ☐ Coût et heures du premier plan calculés (Annexe C • p. 16)
- ☐ Sécurité vérifiée : dangers cachés, équipement de protection, détecteur de CO

Souhaitable

- ☐ Plan des 90 premiers jours (Annexe E • p. 18)
- ☐ Discussion avec au moins deux voisins et un mentor
- ☐ Contacts de la chambre d'agriculture et du vétérinaire notés (Annexe G • p. 20)
- ☐ Photo mensuelle de la parcelle depuis le même endroit

Savoir

- ☐ Je sais à quel niveau de ferme je suis et ce qui est réaliste à ce niveau
- ☐ Je connais la règle d'un nouveau domaine par saison
- ☐ Je sais dans quel ordre lire les autres séries

ANNEXE A

MA VISION DE LA FERME

À remplir ensemble, toute la famille. À relire chaque janvier.

Pourquoi nous voulons une ferme (trois raisons, par ordre d'importance)

À quoi ressemble notre ferme dans 5 ans (une phrase)

Qui travaille à la ferme, et combien d'heures par semaine en saison

Qui nous remplace quand nous sommes absents (animaux, arrosage)

Combien nous pouvons investir la première année (€ / CHF, sans crédit)

Où : avons-nous de la terre, y vivons-nous ou venons-nous en visite

Niveau de ferme aujourd'hui (1-4) et dans 5 ans

Ce que nous ne voulons SURTOUT PAS (p. ex. gros animaux, vente)

Ce qui nous fait le plus peur ou nous inquiète

Signatures et date

ANNEXE B

POINT DE DÉPART

Note chaque ressource de 0 (nous ne l'avons pas) à 3 (excellent). La ressource la plus faible fixe le rythme. Si l'eau est à 0, règle d'abord l'eau.

Ressource	Ce que nous avons aujourd'hui	Points 0–3	À améliorer
Terre (surface, sol, soleil)			
Eau (source, puits, réseau, pluie)			
Temps (heures par semaine en saison)			
Argent (première année, sans crédit)			
Savoir (potager, animaux, transformation)			
Entourage (famille, voisins, mentor)			
Outils et place (abri, cave)			
Santé et force pour le travail physique			
Total (sur 24)			

0–8 : commence en bacs, avec une petite planche, et apprends. **9–16** : jardin familial, niveau 1. **17–24** : tu peux viser le niveau 2 et plus, mais toujours un seul nouveau domaine par saison.

Le savoir de la famille

Ce que nous savons faire (potager, conserves, animaux, outils)

Ce que savent les parents, la famille et les voisins

Ce que nous devons apprendre la première année

ANNEXE C

CALCULATEUR DU PREMIER PLAN

Inscris les nombres dans « Saisir le nombre » : Adobe Acrobat Reader calcule chaque poste et le total.

Sinon, multiplie à la main (nombre × montant par unité) et additionne. Montants indicatifs, comme dans le plan personnalisé 4freelife ; en Suisse, calcule en CHF.

Combien coûte le premier plan

Poste	Unité	Saisir le nombre	Par unité	Montant (€)
Potager et compost (outils, graines, paillage)	m ²	<input type="text"/>	× 2 €	<input type="text"/>
Goutte-à-goutte	m ²	<input type="text"/>	× 1,5 €	<input type="text"/>
Serre-tunnel (arceaux, bâche)	m ²	<input type="text"/>	× 25 €	<input type="text"/>
Poulailler et parcours	poule	<input type="text"/>	× 40 €	<input type="text"/>
Poules pondeuses	poule	<input type="text"/>	× 25 €	<input type="text"/>
Fruitiers (plant, trou, tuteur)	arbres	<input type="text"/>	× 25 €	<input type="text"/>
Petits fruits avec palissage	m ²	<input type="text"/>	× 6 €	<input type="text"/>
Abeilles (ruche peuplée)	ruche	<input type="text"/>	× 200 €	<input type="text"/>
Cuve ou conteneur IBC	m ³	<input type="text"/>	× 150 €	<input type="text"/>
Investissement total				<input type="text"/>

Combien d'heures par semaine en saison

Poste	Unité	Saisir le nombre	Par unité	Heures (h)
Potager et pommes de terre	m ²	<input type="text"/>	× 0,035 h	<input type="text"/>
Serre-tunnel	m ²	<input type="text"/>	× 0,08 h	<input type="text"/>
Poules pondeuses	poule	<input type="text"/>	× 0,15 h	<input type="text"/>
Fruitiers	arbres	<input type="text"/>	× 0,05 h	<input type="text"/>
Petits fruits	m ²	<input type="text"/>	× 0,03 h	<input type="text"/>
Abeilles	ruche	<input type="text"/>	× 0,25 h	<input type="text"/>
Total heures par semaine				<input type="text"/>

Compare le total des heures avec ce que tu as noté dans ta vision ([Annexe A • p. 14](#)). Au-delà de 80 % de ton temps, réduis le plan : garde une marge pour les pannes, la maladie, la pluie et les récoltes groupées.

ANNEXE D

CALENDRIER DE LA PREMIÈRE SAISON

Ce qu'un débutant fait et apprend au cours de la première année, sans grands travaux. Coche la case quand c'est fait.

Tâche	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	✓
Vision, point de départ et calculateur (trois premières annexes)													☐
Commande de graines, achat des outils de base													☐
Bacs à compost en palettes et premier compost													☐
Fût ou IBC pour l'eau de pluie sous la gouttière													☐
Première planche de 10–30 m ² : préparation et paillage													☐
Oignons, pois, salade, radis, pommes de terre													☐
Plants achetés de tomates, poivrons, courgettes (après les saints de glace)													☐
Paillage et arrosage tôt le matin													☐
Récolte et pesée de chaque récolte													☐
Semis d'automne : chou, salade, épinard, carotte													☐
Premières petites conserves selon une méthode sûre													☐
Plantation des fruitiers et de l'ail													☐
Poulailler et clôture (si le potager est rodé)													☐
Discussions avec les voisins et le mentor													☐
Photo mensuelle de la parcelle													☐
Bilan de l'année et plan pour la suivante													☐

■ Plan et apprentissage ■ Sol et compost ■ Semis et plantation ■ Récolte ■ Animaux ■ Eau

Les mois valent pour la France tempérée (Bassin parisien, Centre, Val de Loire) et la Belgique. Dans le Midi méditerranéen et l'Ouest atlantique doux, 2 à 4 semaines plus tôt ; dans l'Est continental, sur le Plateau suisse et en montagne (au-dessus de 800 m), 2 à 4 semaines plus tard. Le calendrier détaillé de tous les domaines est dans H00-03 L'année à la ferme, mois par mois.

ANNEXE E

PLAN DES 90 PREMIERS JOURS

Note la date de départ et trois tâches concrètes pour chaque mois. Une tâche est concrète quand on peut la cocher : « monter un bac à compost avec 4 palettes », et non « ranger la cour ».

Date de départ : _____

Mois	Tâche	Échéance	Qui	Fait
1 ^{er} mois				
1 ^{er} mois				
1 ^{er} mois				
2 ^e mois				
2 ^e mois				
2 ^e mois				
3 ^e mois				
3 ^e mois				
3 ^e mois				

À se procurer

Objet	Où (neuf, occasion, troc)	Prix (€ / CHF)	Acheté

CARNET DES PREMIERS PAS

Une ligne pour chaque journée importante : semis, première récolte, problème, achat, conseil d'un voisin. Le carnet détaillé est dans H00-07.

[illegible]

ANNEXE G

CONTACTS ET MENTORS

Voisin de confiance (nom, téléphone)

Mentor : qui, ce qu'il fait, où

Chambre d'agriculture / service agricole régional / office cantonal

Vétérinaire et services vétérinaires (DDPP, AFSCA, office cantonal)

Pépinière fruitière (sérieuse)

Grainetier ou réseau d'échange de graines

Association (apiculteurs, arboriculteurs, éleveurs)

Mairie ou commune : urbanisme et agriculture

Urgences (112 ; police 17 / 101 / 117) et centre antipoison de ta région

Médecin et urgences médicales (15 SAMU en FR, 112 en BE, 144 en CH)

SOURCES

- Seymour, J. (1976) : *The Complete Book of Self-Sufficiency*. Londres : Faber & Faber. Panorama classique de tous les domaines de la ferme.
- Holmgren, D. (2002) : *Permaculture: Principles and Pathways Beyond Sustainability*. Holmgren Design Services. Le principe des « solutions petites et lentes » et l'observation avant l'action.
- Bane, P. (2012) : *The Permaculture Handbook: Garden Farming for Town and Country*. New Society Publishers. Planifier une ferme par phases et par zones.
- Falk, B. (2013) : *The Resilient Farm and Homestead*. Chelsea Green. Le développement d'une ferme au fil des ans.
- Jeavons, J. (2012) : *How to Grow More Vegetables*, 8^e édition. Ten Speed Press. Rendements sur petites surfaces.
- Plan personnalisé de ferme 4freelife : les mêmes normes indicatives de surface, de travail et de coûts que le calculateur de ce module.
- À vérifier localement avant publication : prix indicatifs en FR, BE et CH (plants, poules, cuve, serre-tunnel) ; obligations de déclaration des volailles et des ruchers en FR, et d'enregistrement des petits élevages en BE (AFSCA, Sanitel) et en CH ; contacts déminage et Géorisques ; recommandations de rappel du vaccin antitétanique dans les trois pays.

Les champs et cases de ce PDF peuvent être remplis et enregistrés dans Adobe Acrobat Reader (ordinateur et mobile). Dans certains navigateurs, cela ne fonctionne pas — imprime alors la page.

Avertissement. Ce guide a une vocation uniquement pédagogique et ne remplace pas l'avis d'un agronome, d'un vétérinaire, d'un juriste, d'un géomètre ou d'autres professionnels. La réglementation varie selon le pays et la région et évolue : vérifie-la auprès des autorités compétentes avant d'acheter, de construire ou de vendre. L'auteur décline toute responsabilité en cas de dommage résultant d'une mauvaise utilisation du contenu. Ce PDF est concédé pour un usage personnel et familial ; le partage et la revente sont interdits.

**4FREELIFE****DE LA TERRE AU GARDE-MANGER.**BALKAN • EN • DE • ES •
FR • PT • TR • AR