

LA GRAINOTHÈQUE POTAGÈRE

FICHE PRATIQUE POUR RÉUSSIR SES SEMIS DE LÉGUMES



Tout commence par une graine...

Tu as peut-être déjà semé des graines avec enthousiasme, pris soin de la terre, arrosé régulièrement... et attendu sans rien voir sortir ! Et bien, rassure-toi, **tu n'es pas seul.e** !

Moi aussi, j'ai commencé comme ça il y a une douzaine d'années. J'étais pleine de motivation mais je ne savais pas du tout comment m'y prendre. J'ai souvenir d'avoir semé des graines de tomates directement en pleine terre dehors, persuadée que la nature ferait le reste. Autant te dire que j'ai eu beau arroser et observer... rien n'a poussé.

J'aurais pu me décourager mais j'ai préféré aller apprendre directement auprès de professionnels de l'horticulture et de la permaculture. A leurs cotés, j'ai rapidement compris qu'en fait il m'avait simplement manqué **quelques repères essentiels**.

À partir de là, tout a changé. J'ai découvert le plaisir immense de voir une graine germer, devenir une plante, puis donner des fruits. Années après années, je me suis prise de passion pour la production de mes plants potagers.

Mais une chose est sûre : **chaque légume a des besoins différents**. Et pour que le semis reste un plaisir, il est important de connaître certaines bases. C'est justement pour t'aider à les comprendre que j'ai créé cette fiche qui résume des informations importantes sur les semis potagers.

Une fiche pensée pour t'accompagner

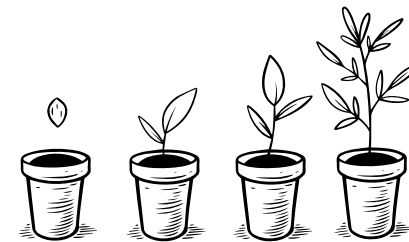
Avec **La grainothèque potagère**, mon objectif est simple : t'aider à poser des bases solides, sans te noyer sous des informations inutiles. Ici, tu trouveras l'essentiel, expliqué simplement, pour que tu puisses semer avec plus de confiance et moins de doutes.

Ce **tableau de référence** est organisé pour être lu facilement :

- en **jaune**, toutes les informations liées aux semis (période, températures, méthode de semis...);
- en **vert**, les données concernant la croissance des plants (températures idéales et minimales, période de plantation);
- en **rose**, la durée germinative de chaque graine.

Et comme certains mots peuvent sembler techniques au premier abord, j'ai ajouté une page de **définitions** afin que tu puisses utiliser ce tableau même si tu débutes complètement.

Cette fiche est une **synthèse d'informations de base** que j'aurais aimé avoir sous la main lorsque j'ai commencé à semer des graines !



CALENDRIER DE SEMIS ET DE CULTURE DES PRINCIPAUX LÉGUMES

Légumes	Semis et germination					Croissance végétative			Graines
	Température minimum	Température optimale	Temps de levée	Période de semis	Méthode de semis	Température idéale de croissance	0 de végétation	Période de plantation	Durée germinative
Ail	8°	15°	10j	Pas de semis	Plantation de cailleux	20°	1°	Oct-Nov ou Fev-Mars	-
Artichaut	20°	25°	8j	Mars-avril	Plaque alvéolée / Godet	22°	5°	Mai ou octobre	7 ans
Aubergine	21°	27°	5 à 10 j	Février jusqu'au 15 mars	Plaque alvéolée / Godet	25°	12°	Mai-juin	4 à 6 ans
Betterave	10°	20°	8 à 10 j	Février à août	Semis direct / Mini-mottes	22°	6°	Avril à août	5 à 6 ans
Blette	10°	20°	8 à 10 j	Février à août	Godet	19°	5°	Mars à août	5 à 6 ans
Carotte	7°	20°	10 à 20 j	Mars à juillet	Semis direct	18°	9°	(Semis en place)	4 ans
Céleri branche	16°	18°	12 à 14 j	Février-mars	Godet	20°	5°	Mai-juin	6 à 8 ans
Céleri rave	16°	18°	12 à 14 j	Février-mars	Godet	20°	5°	Mai-juin	6 à 8 ans
Chou Brocoli	7°	22°	6 à 8 j	Mars à juillet	Plaque alvéolée / Godet	21°	3°	Avril à mi-septembre	5 ans
Chou fleur	7°	22°	6 à 8 j	Mars à juillet	Plaque alvéolée / Godet	20°	2°	Avril à mi-septembre	5 ans
Chou Kale	7°	22°	6 à 8 j	Mars à juillet	Plaque alvéolée / Godet	19°	5°	Avril à août	5 ans
Chou rave	7°	22°	6 à 8 j	Février à juillet	Plaque alvéolée / Godet	20°	5°	Avril à août	5 ans
Chou romanesco	7°	22°	6 à 8 j	Mars à juillet	Plaque alvéolée / Godet	20°	4°	Avril à mi-septembre	5 ans
Chou rouge	7°	22°	6 à 8 j	Mars à juillet	Plaque alvéolée / Godet	20°	4°	Avril à août	5 ans
Concombre	16°	26°	8 à 10 j	Mi-mars à juin	Plaque alvéolée / Godet	24°	15°	Mai à juillet	6 à 8 ans
Courges	21°	25°	6 à 8 j	Avril-mai	Semis direct / Godet	24°	16°	Mai-juin	4 ans
Courgette	21°	26°	4 à 8 j	Mars à juillet	Semis direct / Godet	24°	8°	Avril à mi-août	4 ans
Echalote (graines)	12°	15°	10 j	Janvier-Février	Mini-mottes / terrine	20°	3°	Fev-mars ou novembre	2 ans

CALENDRIER DE SEMIS ET DE CULTURE DES PRINCIPAUX LÉGUMES

Légumes	Semis et germination					Croissance végétative			Graines
	Température minimum	Température optimale	Temps de levée	Période de semis	Méthode de semis	Température idéale de croissance	0 de végétation	Période de plantation	Durée germinative
Epinard	7°	18°	6 à 8 j	Février-Mars ou sept-oct	Semis direct / Mini-mottes	18°	5°	Avril ou septembre	5 ans
Fenouil	12°	18°	6 à 8 j	Mars à juillet	Terrine / Godet	22°	5°	Avril à août	3 ans
Fève	8°	18°	8 à 10j	Fev-mars ou novembre	Semis direct	19°	5°	-	4 ans
Haricot	16°	25°	6 à 8 j	Avril à juillet	Semis direct	24°	11°	-	3 ans
Laitue	5°	15°	5 à 8 j	Février à septembre	Semis direct / Mini-mottes	20°	3°	Mars à octobre	4 ans
Mâche	5°	18°	6 à 8 j	Août à octobre	Semis direct / Mini-mottes	10°	5°	Septembre à octobre	4 ans
Maïs	16°	27°	6 à 8 j	Avril à juin	Semis direct	24°	6°	-	2 ans
Melon	24°	27°	5 à 8 j	Avril-mai	Godet	24°	12°	Mai-juin	5 ans
Navet	7°	19°	4 à 8 j	Mars-avril ou août-sept	Mini-mottes	19°	1°	Avril ou septembre	5 ans
Oignon (graines)	10°	15°	6 à 10j	Janvier-Février	Mini-mottes / Terrine	20°	1°	Mars-avril	3 ans
Pastèque	20°	25°	10j	Avril-mai	Godet	25°	12°	Mai-juin	5 ans
Patate douce	20°	25°	15 j	Germination en février.	Pas de semis. Germination puis bouture de tiges	25°	15°	Mai-juin	1 an
Petits pois lisses	5°	18°	10 à 15j	Février-mars	Semis direct / Godet	18°	4°	-	3 ans
Poireau d'hiver	12°	19°	8 à 12 j	Février à mai	Mini-mottes / Terrine	20°	2°	Juillet-août	3 ans
Poivrons ou piment	18°	26°	8 à 10 j	Février à mi-mars	Godet / Plaque alvéolée	24°	8°	Mai-juin	4 ans
Pommes de terre	10°	20°	15 j	-	Plantation en place	20°	7°	Mars-avril	2 ans
Radis	7°	19°	4 à 8 j	Février à mai ou sept-oct	Semis direct en ligne	19°	6°	-	4 ans
Tomate	16°	25°	6 à 8 j	Mars à mi-mai	Godet / Plaque alvéolée	22°	12°	Mi-avril à juin	4 ans

DÉFINITIONS

Températures pour germer

Pour qu'une graine germe, plusieurs éléments doivent être réunis. L'un des plus importants, c'est la chaleur. Le sol ou le terreau dans lequel tu sèmes doit être suffisamment chaud pour permettre à la graine de démarrer. Mais alors, à quelle température ? Eh bien... ça dépend du légume.

La température minimale, c'est la température en dessous de laquelle la graine ne germe pas. Elle reste là, en attente, même si tu arroses correctement.

La température optimale, c'est celle à laquelle la graine germe le mieux et le plus rapidement. C'est donc cette température que tu vas chercher à maintenir pour favoriser une levée régulière et avoir des plants vigoureux.

Tu peux voir dans le tableau que la majorité des graines potagères germent de façon optimale entre 15 et 27 °C. C'est une fourchette assez large !

Si tes graines germent mal ou pas du tout, il y a souvent des ajustements à faire du côté de la chaleur. Pour t'aider, tu peux notamment utiliser des nappes chauffantes ou fabriquer des couches chaudes qui permettent de maintenir une température favorable à la germination.

Périodes de semis et de plantation

La période de semis, c'est le moment de l'année où tu peux semer un légume sans risque, parce que les conditions sont favorables. Semer trop tôt, dans un sol froid, ralentit ou bloque la germination. Semer trop tard peut empêcher la plante de bien se développer.

On sème toujours en pensant à la suite. **La période de plantation**, elle, correspond au moment où tu pourras installer ton plant au potager. Elle dépend beaucoup de la zone géographique dans laquelle tu vis : le sol doit être suffisamment réchauffé et le risque de gel écarté. Les journées doivent aussi être assez longues pour que les plants aient assez de lumière pour croître.

Une bonne astuce consiste à prévoir plusieurs semis espacés de quelques semaines. Cela te permet de planter en décalé et d'obtenir des récoltes échelonnées.



Méthode de semis

La méthode de semis indique comment tu vas semer tes graines. Il existe plusieurs possibilités : en pleine terre, en godet, en terrine, en plaques alvéolées ou encore en mini-mottes.

Il n'existe pas une seule méthode miracle valable pour tous les légumes. Je te partage celles que j'utilise, parce qu'elles ont fait leurs preuves au fil des années.

Dans mon e-book « On sème à la folie », je détaille chaque geste technique, les avantages et les inconvénients de chaque méthode, afin que tu puisses choisir celle qui te correspond le mieux.

Temps de levée

Le temps de levée correspond au nombre de jours entre le moment où tu sèmes une graine et celui où la jeune pousse apparaît à la surface du sol. Ce délai varie beaucoup selon les légumes.

Par exemple, les carottes sont longues à lever (et c'est tout à fait normal !) alors que les cucurbitacées (concombres, courgettes...) lèvent très rapidement.

Connaître ce temps de levée t'aide à anticiper la suite, notamment le moment où tu pourras repiquer tes jeunes plants.

Le repiquage

Repiquer... kesaco ? Le repiquage consiste à déplacer un jeune plant d'un contenant à un autre, soit pour lui laisser plus de place, soit pour l'installer à son emplacement définitif.

Une fois les graines levées, certaines plantules peuvent être repiquées dans des pots individuels plus grands. À ce stade, le plant entre dans une nouvelle phase : la croissance végétative. Il va développer ses feuilles, ses tiges et ses racines, jusqu'à devenir assez robuste pour être planté en pleine terre. Ses besoins en chaleur sont alors un peu moins élevés que lors de la germination.



Zéro de végétation

Le zéro de végétation correspond à la température en dessous de laquelle la plante arrête de pousser. Elle ne meurt pas, mais elle met sa croissance en pause, comme si elle attendait que les conditions s'améliorent.

C'est une notion très importante à comprendre, car elle explique pourquoi certaines plantes semblent stagner au printemps ou à l'automne, même si elles sont bien installées.

Chaque légume a son propre zéro de végétation, et le connaître permet d'adapter ses semis, ses plantations... et ses attentes !



Durée germinative des graines

La durée germinative indique combien de temps une graine reste capable de germer après sa récolte. Certaines graines peuvent se conserver plusieurs années, à condition que les conditions de récolte, de séchage et de stockage soient bonnes. Il est notamment important de conserver les graines à l'abri de la lumière et de l'humidité, dans un endroit où la température reste assez stable.

D'autres semences, en revanche, se conservent très peu de temps. C'est le cas du panais, qu'il est conseillé de semer l'année suivant la récolte.

Sur les sachets de graines du commerce, tu trouveras une date limite conseillée pour le semis. Ce n'est pas une date de péremption stricte, mais un repère. Tu peux toujours tenter de semer des graines plus anciennes, en gardant en tête que le taux de réussite sera souvent meilleur avec des graines plus jeunes.



Et pour aller plus loin, à ton rythme

Bien sûr, réussir ses semis ne se résume pas à suivre des périodes et des chiffres. Avec l'expérience, on apprend aussi à observer, à comprendre ce que les plantes nous disent, à ajuster ses gestes, à choisir le bon terreau et le matériel adapté.

C'est justement tout cela que je détaille dans mon e-book :

« On sème à la folie !

Ebook pour réussir tous ses plants potagers

Cette fiche est là pour t'aider à démarrer. L'e-book, lui, t'accompagne pas à pas pour approfondir, prendre confiance et, surtout, **prendre plaisir à faire pousser tes légumes à partir de la graine.**

Tu es prêt.e ? Parce que là, on part ensemble dans une belle aventure potagère !

E-book disponible à l'achat à partir du 1er mars 2026.



QUELQUES MOTS SUR... TERRE FEUILLE CISEAUX



Je m'appelle Coline et je suis la fondatrice de Terre Feuille Ciseaux.

Depuis plus de 12 ans, ma passion est de créer des potagers, d'expérimenter différentes méthodes de jardinage naturel et de comprendre les besoins de chaque plante.

En 2023, j'ai transformé cette passion en expertise en suivant une formation diplômante en horticulture et maraîchage.

Avec Terre Feuille Ciseaux, j'aide les jardiniers amateurs à produire des légumes sains et à gagner en autonomie potagère grâce à des techniques simples et efficaces.

À travers des ateliers, des formations et des conseils pratiques, je t'accompagne pas à pas pour transformer tes semis en récoltes réussies.

Et bien sûr, pour que tu prennes du plaisir à chaque étape du potager !



© Terre Feuille Ciseaux – Tous droits réservés.

Cette fiche pédagogique est une création originale de Coline Forget Cléon - Terre Feuille Ciseaux et est protégée par le droit d'auteur.

Toute reproduction, diffusion, modification ou utilisation, totale ou partielle, de ce document, sans autorisation écrite préalable, est interdite.

Ce document est destiné à un usage strictement personnel.

Toute utilisation à des fins commerciales, professionnelles ou pédagogiques est interdite sans accord préalable de Terre Feuille Ciseaux.

