



**CAHIER D'ÉTÉ**

**CRÉER MA  
MICRO-FORÊT**



## POURQUOI CE GUIDE ?

Ce guide gratuit que vous allez parcourir a été créé afin de permettre au plus grand nombre de découvrir la méthode pour créer des micro-forêts, autonomes en 3 ans et vous aider étape par étape à concevoir VOTRE micro-forêt

En effet, cette méthode de reforestation développée et appliquée dans le monde entier depuis les années 1970, est très peu répandue et très peu connue du grand public. Elle n'a fait son apparition en France que depuis le milieu de l'année 2018...

Or, comme vous allez le découvrir dans ce guide, au vu des réponses qu'elle apporte pour faire face au défi du changement climatique et de la perte de biodiversité que nous rencontrons actuellement, il est plus que nécessaire qu'une majorité d'entre nous en prenne connaissance et l'utilise !

Ainsi, j'espère que ce petit guide vous donnera les bases pour commencer votre parcours de créateur/créatrice de forêts grâce aux nombreux exercices proposés.

Je vous souhaite une bonne lecture et une belle découverte de cette méthode de reforestation !

**L'équipe Permafforest**

“

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt.  
Tous les animaux terrifiés et atterrés observaient impuissants le désastre.  
Seul le petit colibri s'active, allant chercher quelques gouttes d'eau dans son bec pour les jeter sur le feu.  
Au bout d'un moment, le tatou, agacé par ses agissements dérisoires, lui dit :  
« Colibri ! Tu n'es pas fou ! Tu crois que c'est avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ?! »  
Le colibri lui répondit alors :  
« Je le sais, mais je fais ma part »



# QU'EST CE QU'UNE MICRO-FORÊT ?

Le terme « micro forêt » vient du fait que ces forêts sont exclusivement composées d'essences d'arbres indigènes (aussi appelés natives), de la région concernée.

Les micro forêts sont des forêts plantées sur des petites surfaces d'une dimension minimale de 100 m<sup>2</sup>, **selon la méthode MIYAWAKI.**

L'intention derrière cette méthode de reforestation est de créer très rapidement, à partir de plantations, **des forêts multi strates, denses et résilientes.**

Ces forêts ont donc une finalité très différente des méthodes classiques, tels que :

- la plantation ornementale à partir de sélection variétale ou transformées,
- la sylviculture traditionnelle pour la production de bois (bien souvent des plantations en monoculture de conifères ou essences exotiques à croissance rapide)

Elles joueront plutôt le rôle **d'îlots de fraîcheur, de biodiversité et d'abondance nourricière** en zones urbaines et péri urbaine. Ou permettront encore de **réensauvager des zones rurales** avec des essences indigènes, anciennement présentes.

La méthode Miyawaki a montré ses preuves **dans le monde entier, quel que soit les conditions de sol et de climat.**



## L'INTÉRÊT DE PLANTER UNE MICRO-FORÊT

---

### BÉNÉFICES D'UNE MICRO-FORÊT

- ✔ Croissance rapide
- ✔ Sélection naturelle
- ✔ Brise-vent ; brise vue ; barrière acoustique
- ✔ Augmentation du bien-être et de la santé
- ✔ Aucun entretien après 3 ans à 5 ans
- ✔ Création d'îlot de biodiversité
- ✔ Amélioration de la qualité de l'air
- ✔ Diminution des températures, -2°C dans l'environnement proche
- ✔ Réduction de la pollution par la captation de particules fines
- ✔ Infiltration des eaux de ruissellement limitant les inondations
- ✔ Restauration et protections des sols de l'érosion
- ✔ Production de nourriture (fruits, plantes...)



1ère micro-forêt bordelaise, baptisée Wangari Muta Maathai, plantée en mars 2021 sur un ancien parking placette Billaudel

## LUTTER CONTRE LES EFFETS DU DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE PAR LA VÉGÉTALISATION URBAINE

Avec les changements climatiques, les étés sont de plus en plus chauds, jusqu'à atteindre des températures difficilement supportables. Le problème est accentué avec l'urbanisation créant des îlots de chaleur. La micro-forêt peut jouer un rôle crucial dans la lutte contre cette chaleur excessive.

**100gr par an**

Selon une étude de l'université de Lancaster, au Royaume-Uni, un arbre en ville piège en moyenne 100 grammes de particules fines par an.

**-2°C à -8°C**

L'ONU rappelle qu'un arbre bien placé permet de réduire de 30% les besoins en climatisation et de rafraîchir l'air ambiant de 2 à 8°C !



## INTÉRÊT ÉDUCATIFS ET SOCIAUX

---

### **SENSIBILISATION DES ÉLÈVES ET DES CITOYENS :**

La plantation d'une micro-forêt offre une occasion unique de sensibiliser les élèves et les citoyens à la biodiversité et à l'importance des espaces verts.

### **PARTICIPATION COMMUNAUTAIRE**

#### **Implication des Résidents, des Élèves et des Bénévoles :**

Un projet de micro-forêt peut renforcer les liens sociaux et promouvoir la participation communautaire de diverses manières.



## CE GUIDE + LA FORMATION FONA

Ce guide est une entrée en matière pour vous donner les grandes directions à prendre pour concevoir votre micro-forêt. Nous n'avons pas pu tout vous expliquer en détail, cela prendrait beaucoup trop de temps.

Pour aller plus loin et créer votre micro-forêt comme il faut, sans faire d'impair et en gagnant un temps fou, **notre formation FONA est là pour ça.**

En savoir plus sur le programme FONA





Micro-forêt urbaine aux Pays-Bas

# ETAPE 1 : CONCEVOIR LA FUTURE MICRO-FORÊT

## 1-1 - ANALYSE DU TERRAIN

C'est l'étape la plus importante d'un projet de plantation !

Dans un premier temps, elle consiste à analyser votre site de plantation convoité pour implanter au mieux la future micro-forêt, en fonction du contexte dans lequel vous vous trouvez.

### À VOUS DE JOUER

1. Observez le terrain où vous souhaitez planter une micro-forêt
2. Identifiez l'emplacement idéal, en tenant compte de l'exposition au soleil, du type de sol et de l'espace disponible. Cochez les case ci-dessous si le critère est rempli.

- La surface est-elle suffisante ? (minimum 100m<sup>2</sup> dans l'idéal, avec une largeur de plantation de 3m minimum).

**Notez ici la surface de votre micro-forêt : .....**

- L'ensoleillement est-il optimal ? Analyser votre terrain à plusieurs moments de la journée.

- Le sous-sol est-il bien sans obstacle (tuyau/canalisation/câble sur une profondeur d'au moins 1m).



Mise en plan à la main ou avec ordinateur

## 1-2 - CONCEVEZ LE PLAN DE VOTRE MICRO-FORÊT

Après avoir analysé et évalué le site, il est nécessaire de poser sur papier/de schématiser/de dessiner la forêt afin de déterminer la surface de plantation et de prévoir les espaces nécessaires pour le stockage des matériaux. Ça vous permettra ensuite de savoir précisément le nombre de plants qu'il vous faut.

### À VOUS DE JOUER

Dessinez la micro-forêt de vos rêves ! :)

Pour faire votre plan, vous pouvez le faire sur papier à la main ou bien utiliser des outils numériques comme « [Dessiner jardin](#) » ou Canva par exemple.

## 1-3 - ANALYSEZ VOTRE TYPE DE SOL

Pour planter une micro-forêt sur un terrain le plus favorable possible à sa pousse, il est important d'identifier la nature du sol où vous voulez implanter votre micro-forêt. Cette étape permet d'évaluer les matériaux d'amendements nécessaires par la suite pour enrichir la terre avant la plantation.

Cette analyse du terrain permet de déterminer les propriétés du sol, comme ses capacités de rétention et d'infiltration d'eau, de pénétration des racines, de rétention des nutriments, etc.

Selon le type de votre sol, il faudra ensuite **venir l'enrichir avec des amendements spécifiques qui répondent aux besoins de la terre.**

**Dans le programme FONA**, nous expliquons notre méthode pour faire une analyse de sol simple, sans avoir besoin de matériel sophistiqué, et comment tirer les bonnes conclusions puis faire les bons choix d'amendements. **On met notre outil automatisé à disposition pour définir quels amendements sont à prévoir selon vos résultats.**

### À VOUS DE JOUER

Analysez votre sol grâce au test du bocal.

Nous vous offrons un extrait de notre formation FONA pour vous faire l'étude de votre sol. Cliquez sur l'image ci-dessous 📌



**Notez vos résultats ici :**



# 1-4 - CHOISIR LES ESSENCES DE VOTRE MICRO-FORÊT

La méthode de plantation Miyawaki se base tout simplement sur le fonctionnement de la nature depuis des millénaires en optant pour des essences d'arbres natives du bassin de plantation de la micro-forêt. Celle-ci permettra ainsi de créer des écosystèmes forestiers complexes et autosuffisants en peu de temps.

**Il faut donc sélectionner avec soin les essences natives de ta région selon 3 strates :** arbres, arbustes, buissons.  
**Et respecter une bonne répartition de chacune d'elles** selon les pourcentages que nous préconisons.

Prévoyez **une 30aine d'essences** réparties selon les strates et proportions préconisées, et **3 plants par mètre carré**.

## À VOUS DE JOUER

Listez vos essences locales ici et pensez ensuite à commander vos plants auprès d'un pépiniériste local suffisamment à l'avance :

Constituer un tableau d'essences indigènes  
**Le guide tout fait**



Bassin Parisien Nord									
Nom scientifique	Nom commun	Famille	Commentaire 1	Écotoxicologie 1	Hauteur (m)	Exposition	Pléiades (100)	Pléiades (200)	Pléiades (300)
Alex campense	Erable champêtre	caduc	Bois d'œuvre	Méditerran	25m	○	○	○	○
Alex pennsylvanicus	Erable syriac	caduc	Bois d'œuvre	Méditerran	25m	○	○	○	○
Betula pendula	Aulne glutineux	caduc	Bois d'œuvre	Méditerran	20m	○	○	○	○
Corylus avellana	Châtaignier	caduc	Bois d'œuvre	Méditerran	15m	○	○	○	○
Quercus robur	Chêne pédonculé	caduc	Bois d'œuvre	Méditerran	40m	○	○	○	○
Quercus petraea	Chêne sessile	caduc	Bois d'œuvre	Méditerran	40m	○	○	○	○
Salix caprea	Saule caprea	caduc	Buisson	Méditerran	3m	○	○	○	○
Sorbus domestica	Arbousier	caduc	Buisson	Méditerran	5m	○	○	○	○
Ulmus campestris	Orme commun	caduc	Bois d'œuvre	Méditerran	25m	○	○	○	○
Viburnum lantana	Viburnum	caduc	Buisson	Méditerran	5m	○	○	○	○
Prunus spinosa	Prunella spinosa	caduc	Buisson	Méditerran	3m	○	○	○	○
Rosa canina	Rose commune	caduc	Buisson	Méditerran	3m	○	○	○	○
Rosa rugosa	Rose rugosa	caduc	Buisson	Méditerran	3m	○	○	○	○
Rosa moyata	Rose moyata	caduc	Buisson	Méditerran	3m	○	○	○	○

**Besoin d'aide pour trouver les essences natives de votre région ?**

Nous offrons notre guide des essences natives de France réparties par région à tous les membres de notre formation FONA.

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)





## ETAPE 2 : FACILITER L'ENRACINEMENT ET LA CROISSANCE DES JEUNES ARBRES

Maintenant que les bases sont posées, mettons un peu les mains dans la terre avec la préparation du sol !

L'un des **facteurs déterminant à la croissance des végétaux et à leur bonne santé est la qualité du sol.**

Jouant le rôle de support pour les jeunes arbres, il doit présenter une qualité optimale pour faciliter leur développement racinaire et ainsi favoriser leur croissance.

Selon la nature du sol présent en place, et après l'avoir analysé, le terrain doit **être aéré et amendé.** Il est ainsi **décompacté et enrichi d'une certaine quantité d'amendements naturels requis.**

Ce travail préliminaire de préparation du sol permet aux jeunes plants d'avoir à disposition **tous les éléments nutritifs nécessaires,** et de pouvoir **croître dans des conditions favorables dès les premières années.**

### À VOUS DE JOUER

**Préparez votre sol cet été** pour qu'il soit prêt pour la plantation à l'automne, période idéale de plantation des arbres.

Pour ça, faites-le soit avec une pelle mécanique soit à la main et à la force de vos bras (dans ce cas, invitez votre entourage pour vous prêter main forte et proposez leur un bon repas conviviale en contrepartie. :) )



## ETAPE 3 : PLANTEZ ! MAIS ENTRE OCTOBRE ET MARS SEULEMENT

L'une des particularités des micro-forêts est leur densité de plantation.

L'objectif est de recréer les conditions de répartition et de croissance qui s'opèrent spontanément dans la nature. Et lorsqu'on observe une forêt inexploitée, la densité de végétation est relativement importante.

Partant de ce principe, en région tempérée, l'objectif est de planter **trois arbres par mètres carrés** (ça peut aussi marcher avec 2 arbres au mètre carré). Et de répartir dans chaque mètre carré les trois strates de végétation (arbustive, arborescente et canopée) qui composent les forêts naturelles.

### À VOUS DE JOUER

1. **Programmez vos dates de plantations** (entre octobre et mars, période de plantation des arbres)
2. **Créez un événement en invitant votre entourage et des volontaires à participer à la plantation.** C'est conviviale, ça permet de sensibiliser à l'environnement et ça sera moins fatigant que seul-e. :)



### Tutoriel plantation et protection de la micro-forêt

On vous explique toute la marche à suivre dans **notre programme FONA, à découvrir ici.**

# CONCEVEZ VOTRE MICRO-FORÊT ÉTAPE PAR ÉTAPE ET FACILEMENT GRÂCE À NOTRE FORMATION FONA

Simplifiez-vous la vie et ne manquez aucune étape importante grâce à notre formation FONA.

## Le programme FONA c'est :



### 5 modules de formation vidéo (accès à vie)

Avec ces 5 modules, je vous montre **comment planter votre micro-forêt à partir de 0, même sans rien y connaître**. Chaque module aborde une étape concrète de la plantation jusqu'à la garantie de la survie de cette toute nouvelle forêt.



### La Méthode Miyawaki adapté

L'idée de ce programme est de vous donner le maximum d'éléments pour réussir à planter votre première micro-forêt et les suivantes. J'ai donc adapté la méthode Miyawaki en tenant compte des spécificités du territoire français.



### Des outils

Cette formation ne se limite pas à une simple collection de vidéos sur un sujet technique indigeste à mettre en œuvre. Vous disposez **d'outils concrets à télécharger au format PDF et Excel**.



### Un apprentissage continu, à distance et à votre rythme

**Accessible 24/24h et 7/7j**, vous avez la possibilité de suivre ce programme à votre rythme sur ordinateur, tablette ou smartphone. **Votre accès est disponible à vie**, ainsi que pour les futures mises à jour.



[\*\*En savoir plus sur le programme FONA\*\*](#)



# + DE BEAUX BONUS OFFERTS

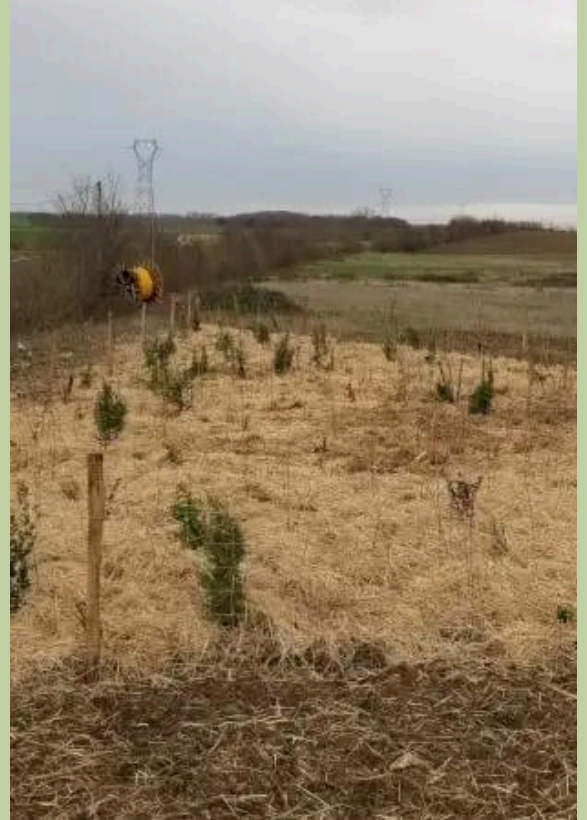
## ★ BONUS 1



### L'INVENTAIRE EXCLUSIF des essences indigènes de France

Organisé par région, à télécharger au format PDF (et qui vous fera gagner un temps précieux).

*D'une valeur de 49€*



## ★ BONUS 2

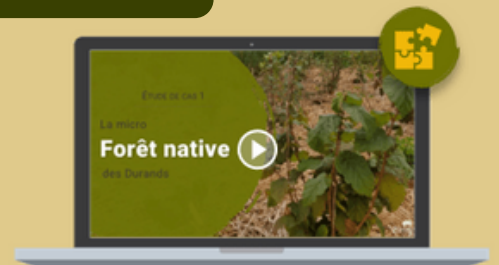


### UNE COMMUNAUTÉ

L'accès à un Groupe Facebook uniquement réservé aux membres de la formation. Pour vous soutenir, vous aider et vous motiver à avancer, vous intégrez une communauté de passionnés qui s'investit dans la création de micro-forêts avec les mêmes objectifs.

*D'une valeur inestimable...*

## ★ BONUS 3

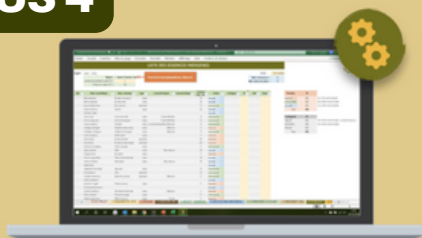


### ÉTUDES DE CAS

Des études de cas concrètes de micro-forêts détaillée de A à Z.

*D'une valeur de 97€*

## ★ BONUS 4



### LE GESTIONNAIRE DE PLANTATION AUTOMATISÉ

Un tableur Excel automatisé permettant de concevoir et de gérer un projet de micro-forêt de A à Z, de la conception au suivi de la plantation. Ce gestionnaire est composé de 12 feuilles Excel et permet de diviser par 3, voire 4, le temps de conception et de gestion d'un projet.

Un tutoriel vidéo accompagne cet outil afin de vous aider à le prendre en main.

*D'une valeur de 197€*

**En savoir plus sur le  
programme FONA**



# ÉTUDES DE CAS MICRO-FORÊTS PERMAFFOREST



Jour 1



3 mois



7 mois

**Étude de cas : la micro-forêt de Charlène : 300m<sup>2</sup> de bonheur ! [A découvrir ici.](#)**



La micro-forêt de l'association Côtère en Transition à Thil en collaboration avec la commune et l'école.

**[Découvrir l'étude de cas complète ici.](#)**

© association Côtère en Transition



**Étude de cas : la micro-forêt de François et Jocelyne dans le Doubs, à [découvrir ici.](#)**

# EXEMPLES DE MICRO-FORÊTS EN FRANCE



1ère micro-forêt bordelaise, baptisée Wangari Muta Maathai, plantée en mars 2021 sur un ancien parking placette Billaudel.



La micro-forêt Wangari Muta Maathai et fresque au sol, en mai 2023

**Villeneuve-le-Comte : une micro-forêt bientôt plantée au sein de la commune**

L'Écolo buissonnière, basée à Bailly-Romainvilliers et intervenant dans tout le Val d'Europe, a présenté son projet de micro-forêt qui sera plantée à Villeneuve-le-Comte.

**Micro-forêt à Seclin: les enfants ont commencé à planter, les familles invitées à bêcher samedi!**

Ce jeudi matin, sous le soleil, les écoliers armés d'outils de jardinage ont commencé à mettre en terre des chênes, noisetiers, houx... Sur ce petit espace vert inutilisé au bord de l'avenue de la République, une micro-forêt va naître. *Tous les habitants...*

**Métropole de Lyon**

**Les habitants vont planter une nouvelle micro-forêt Miyawaki à Saint-Priest**

La ville veut planter 1800 arbres de 45 essences différentes au Parc du Fort. Les habitants sont invités à participer aux plantations du 1<sup>er</sup> au 3 décembre, avec des animations et des ateliers gratuits ce samedi.

Le Progrès - 29 nov. 2023 à 12:27 | mis à jour le 29 nov. 2023 à 12:43 - Temps de lecture : 2 min

**Deux ans après sa plantation sur le campus de l'UTT, la micro-forêt va bien !**

PUBLIÉ LE 31 OCTOBRE 2023 - MIS À JOUR LE 7 NOVEMBRE 2023

Date01

LE 31 OCTOBRE 2023

**Douai : à Dorignies, une micro-forêt pour favoriser la biodiversité**

La ville de Douai a procédé samedi à la plantation d'une micro-forêt urbaine de près de 1 000 arbres dans le parc de la Mouchonnière à Dorignies.

**Foncière Logement participe à l'enforestation des villes avec son réseau de micro-forêts**

**INSOLITE. Ils plantent une forêt au pied d'un magasin Ikea**

Publié le 08/11/2023 à 06h30  
Écrit par Boris Letourneur

Une quinzaine de plantations d'arbres s'est déroulée ce mercredi 8 novembre près du magasin Ikea de St-Jean-de-Lyons. © B. Letourneur / France Télévision

**RE-CRÉATION**

Le média de la réhabilitation urbaine qui change les villes.

Accueil | Projets | Interviews | Tendances | Une fo...

du ZAN et des objectifs de préservation de la biodiversité ? « Il est très important, car il est évident qu'il faut arrêter d'imperméabiliser les sols, répond Béatrice Salles. Avec ces micro-forêts, qui ne nécessitent pas de budgets colossaux, on renoue avec la connaissance du vivant. » Didier Jeanjean rappelle également que ces espaces forestiers permettent de lutter contre le réchauffement climatique : « Un espace de dissémination arboré de 100 mètres carrés en cœur de ville permet d'abaisser la température de 1°C dans les rues adjacentes, dans un rayon de 100 mètres, lors de pics de chaleur. » Pour accélérer le mouvement et "changer de méthode" vis-à-vis du passé, l'adjoint au maire de Bordeaux chargé de la nature en ville a approuvé la démarche **Bordeaux grandeur Nature**, « protéger, renouveler/planter, participer. » À ce titre, trois micro-forêts bordelaises supplémentaires fleuriront.

Cette démarche de reconquête végétale en ville s'articule autour de quatre axes : anticiper, protéger, renouveler/planter, participer. À ce titre, trois micro-forêts bordelaises supplémentaires fleuriront, seront créées en 2023, pour un total de 6 400 jeunes plants et de 1 000 mètres carrés de prairie fleurie.

Photo Credits: Bureau d'Urbanisme Atlas 19 novembre 2023

La micro-forêt Billaudel, installée à la place d'un parking à Bordeaux (0175-mairie de Bordeaux)

**Découvrez nos micro-forêts près de chez vous**

Provence (01) - PICSOU	Angers (49) - MALIKA
Paris (06) - FANTOMAR	Antony (75) - FANORAMIX
Paris-sous-Bois (93) - YAKARI	Champigny-sur-Marne (94) - NAUSICA
Garges-lès-Gonesse (78) - FALBAIA	Mandelieu La Napoule (06) - TITIEU

**Calvados**

Normandie

Une micro-forêt a été implantée à quelques pas du magasin Ikea de Caen, mercredi 8 novembre 2022. Fruit d'une collaboration entre le géant suédois de l'aménagement d'intérieur et l'entreprise Reforest'Action, l'espace boisé comprendra à terme 2 400 arbres et arbustes.

Tous les jours, recevez l'actualité de votre région par newsletter.