



# FERME EN ACTION

## FINS DE SEMAINE IMMERSIVES

- 1 JOUR ½ DE BÉNÉVOLAT
- HÉBERGEMENT EN CAMPING À LA FERME
- 2 DINERS, 1 SOUPER, ET
- 1 DÉJEUNER FERMIER OFFERTS
- UNE PETITE VISITE DE LA FERME

Bienvenue à la ferme Cadet Roussel !  
Nous sommes très heureux de vous accueillir dans notre belle grande ferme communautaire. Pour que votre séjour se passe dans les meilleures conditions, merci de prendre connaissance de ce guide. Vous y trouverez beaucoup d'informations importantes. Bonne lecture et à bientôt !

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

ÉTÉ  
2024



# DÉROULEMENT DE LA FDS

Pour cette première année, il y aura 3 fins de semaine immersives :

1. Le samedi 13 et dimanche 14 juillet 2024
2. Le samedi 3 et dimanche 4 août 2024
3. Le samedi 14 et dimanche 15 septembre 2024

## SAMEDI

- 8 h 30 à 9 h** Arrivée et accueil des participants
- 9 h à 10 h** Petite visite de la ferme et explication des différentes activités
- 10 h à 12 h 30** Activité agricole en équipes
- 12 h 30** DINER
- 13 h 30 à 16 h 30** Activité agricole en équipes
- 16 h 30** Temps libre et installation en camping
- 18 h** SOUPER

## DIMANCHE

- 8 h à 9 h 00** DÉJEUNER
- 9 h 30 à 12 h 30** Activité agricole en équipes
- 12 h 30** DINER
- 14 h** Fin de l'action !  
Rangement du camping et départ des participants (Vous pouvez rester profiter du calme de la campagne le dimanche après-midi.)

*Viens te joindre  
à notre équipe*

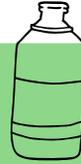


# CHOSSES À APPORTER

## POUR TRAVAILLER



PRÉVOYEZ DES BOTTES DE TRAVAIL OU DE BONNES CHAUSSURES FERMÉES ...



... UNE GOURDE POUR S'HYDRATER TOUTES LES HEURES (PLASTIQUE OU MÉTAL - PAS DE VERRE)

C'EST LE TEMPS DE SORTIR VOS PLUS BEAUX CHAPEAUX ...



... ET DE VOUS BARBOUILLER DE CRÈME SOLAIRE 50 + !!



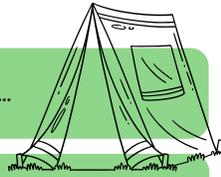
NOUS VOUS CONSEILLONS D'AMENER DES GANTS DE TRAVAIL (NOUS N'EN AURONS PAS POUR TOUS) ...



ET DES VÊTEMENTS SALISSABLES ET POUR TOUTES ÉVENTUALITÉS (PLUIE, FROID ETC;)

## POUR DORMIR

APPORTER VOTRE TENTE ...



... UN SAC DE COUCHAGE



UN BON TAPIS DE SOL ...

ET UNE LAMPE DE POCHE.



## POUR MANGER



LA FERME N'OFFRE PAS DE COLLATIONS. AMENEZ DES PETITES CHOSSES À GRIGNOTER.

*Contacte-nous s'il te manque quelque chose ...*



# CHOSSES À SAVOIR

## SALLE DE BAIN

Vous n'aurez pas accès à une douche pendant le séjour. Des points d'eau intérieur et extérieur seront disponibles pour vous rafraîchir et vous débarbouiller.

## CUISINE ET ORGANISATION DES REPAS



Nous avons l'immense chance d'avoir une personne bénévole attitrée pour la préparation des repas. Cependant, nous demanderons quelques volontaires pour aider à la préparation de ceux-ci. N'hésitez pas à nous dire si cela vous intéresse ! La ferme accepte une consommation raisonnable d'alcool au souper uniquement mais ne fournira pas de boissons alcoolisées.

## UN MOT SUR LE BÉNÉVOLAT

Il est bon de se rappeler simplement ce qu'est le bénévolat. Certes, c'est la situation d'une personne qui accomplit un travail sans recevoir de salaire et de façon volontaire, mais c'est surtout le fait de donner de son temps et de son énergie, donc de s'investir dans quelque chose qui nous tient à cœur, et ce, sans exiger quoi que ce soit en retour. C'est essentiellement un acte de générosité et de bienveillance plein de sens pour la personne qui l'accomplit. C'est dans ce service à l'autre, cette contribution à un monde meilleur, que réside la valeur du geste.

Votre participation n'est pas perçue comme de la main-d'œuvre gratuite ou du "cheap labour". Il s'agit avant tout d'un échange. Nous recevons un généreux service bénévole, et en contrepartie nous souhaitons vous offrir un bon accueil et nous assurer que l'excursion est un succès pour tout le monde! Pour les membres de l'équipe de la ferme, c'est aussi un acte de générosité que de partager leur passion et de prendre le temps de tisser des relations avec la communauté.



# ACTIVITÉS ET RÈGLES

ÉCOUTER VOTRE CORPS,  
FAITES-NOUS PART DE VOS LIMITES



AUCUNE DROGUE OU ALCOOL NE  
SERONT TOLÉRÉS PENDANT LE  
TRAVAIL\*

\*La cigarette est tolérée pendant les pauses, aux  
endroits indiqués.

## TRAVAUX POSSIBLES

En agriculture, c'est toujours mère nature qui a le dernier mot sur le programme du jour ! Voici tout de même un aperçu des activités qui pourraient être au programme : plantations, préparation des planches de cultures, désherbage, récoltes, soins aux oies et poules, construction ...

## LES RISQUES DU MÉTIER

Efforts physiques, mouvements répétitifs, travail au sol, accroupissements... même si vous n'êtes là que pour un ou deux jours, vous devez penser ergonomie. Des blessures musculo-squelettiques peuvent survenir rapidement (mauvaises postures, charge trop lourde...), on doit donc s'assurer de travailler de manière sécuritaire et ne pas hésiter à faire un échauffement ou des étirements avant, pendant ou après une activité.

Pendant la saison chaude, et plus particulièrement lors d'une canicule, les coups de chaleurs sont fréquents. Sous certaines conditions, ils peuvent même être très graves. On reste donc attentif aux signaux que le corps envoie, on met de la crème solaire et un chapeau, et on s'hydrate à toutes les heures.

En cas d'incident, la ferme a une assurance responsabilité à cet effet.



# AUTRES CHOSES ...

## DÉPLACEMENTS

Nous mettrons en contact les personnes offrant un lift avec celles cherchant un lift (Inscrivez votre situation dans le formulaire). Dans le cas où il n'y aurait pas assez de voiture, nous organiserons une navette. Le rendez-vous aurait lieu au terminus du REM à Brossard à 8h30.

## CONDITION PHYSIQUE

Travail agricole est souvent synonyme de travail physique. Bon nombre de tâches effectuées sur les fermes demandent de la force physique, de l'endurance et de la souplesse (une très bonne salle de sport en somme !).

Bien qu'une bonne condition physique facilite le travail et rend plus agréable le séjour à la ferme, aucune restriction à la participation n'est exercée relativement cela. L'objectif est d'apporter notre aide aux fermiers selon notre capacité et de vivre une expérience plaisante durant la fin de semaine. Quelques tâches pourraient être prévues pour les personnes dont les limites sont moins grandes. Tout le monde est libre de se retirer quand bon lui semble et il est de la responsabilité de chacun de connaître et respecter ses limites.

## EN FAMILLE, AVEC DES ENFANTS

Une fin de semaine à la ferme en famille, pourquoi pas ? Il est possible de participer à une excursion agricole avec des enfants et cela pourrait être une superbe expérience ! De votre côté, il faut d'abord nous aviser de la présence d'enfants et de leur âge dans le formulaire d'inscription à l'excursion. Il est à noter que d'amener des enfants en bas âges n'est pas recommandé et que l'hébergement se fait en camping. **Il revient aux parents de s'assurer de la sécurité de leurs enfants et de leur trouver des activités si cela s'avère nécessaire.** La ferme ne prend pas cette responsabilité, mais pourra aider en ce sens et ce, avec grand plaisir !



Ferme Cadet Roussel

# CONTACTS

## FINS DE SEMAINE IMMERSIVES

- 730, rang Chartier, JOJ 1K0  
Mont-Saint-Grégoire (QC)
- [info@fermecadetroussel.org](mailto:info@fermecadetroussel.org)
- 450-376-0520
-  

UN GRAND MERCI POUR VOTRE AIDE  
PRÉCIEUSE ET POUR VOTRE PRÉSENCE  
DANS NOTRE BELLE ÉQUIPE !



Un immense merci aux **Compagnons  
Maraichers** qui nous ont inspiré ces fins  
de semaine !