

MICROFERMES MARAICHÈRES DIVERSIFIÉES BIOLOGIQUES

Séminaire de restitution du projet MMBio

1^{er} juin, Bergerie Nationale, Rambouillet

Avec la contribution financière du compte d'affectation spéciale développement agricole et rural CASDAR


MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE
*Liberté
Égalité
Fraternité*





BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL, VIVABILITÉ DES MICROFERMES MARAÎCHÈRES

**Juliette Derian, Maëla Peden
GAB 56**

CONTEXTE

Groupe de 9 fermes maraîchères (11 fermes au début du projet)

Ferme jeunes (en moyenne 2,5 ans d'ancienneté au début du projet, de moins de 1 an à 8 ans)

Travail financé sur 3 ans par la région Bretagne dans le cadre d'un appel à projet AEP : Pérennité des microfermes maraîchères





OBJECTIFS

OPTIMISER LES ITINÉRAIRES TECHNIQUES DES CULTURES DENSIFIÉES

Mise en place d'essais / suivis
d'itinéraires techniques densifiés

OPTIMISER LA VIABILITÉ DES STRUCTURES

Travail sur la pénibilité et l'ergonomie
Analyse technico-économique des fermes

Séminaire organisé dans le cadre du projet Casdar MMBio



ACTIONS

ESSAIS DENSIFICATION

En cours

BIEN ÊTRE AU TRAVAIL ET ERGONOMIE

Travaux réalisés sur 2022 qui se poursuivent sur 2023

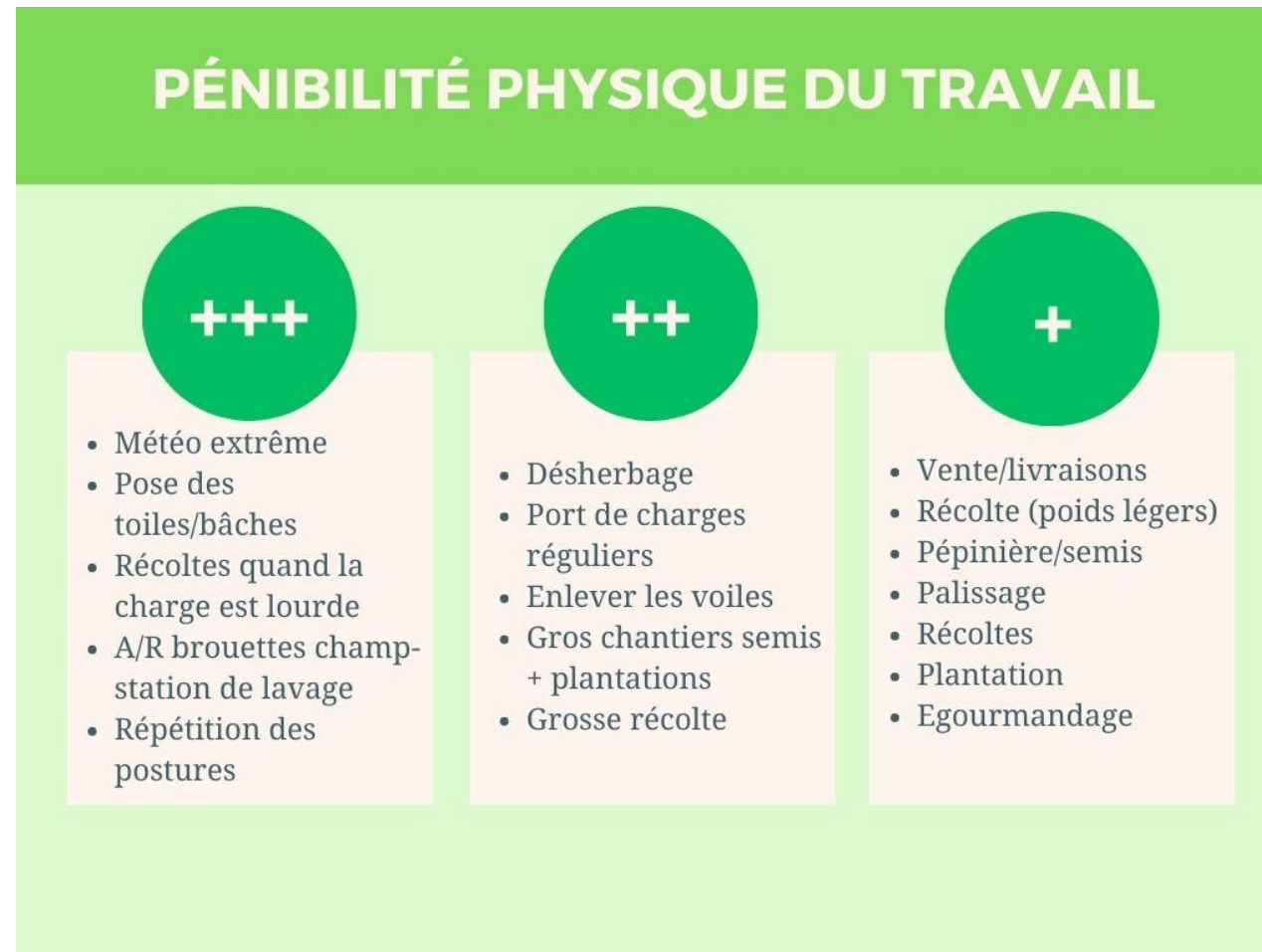
ANALYSE TECHNICO-ECONOMIQUE

Prévue à l'automne

Séminaire organisé dans le cadre du projet Casdar MMBio

RÉALISATION D'ENQUÊTES SUR LA PÉNIBILITÉ

ENQUÊTES : 9 FERMES ET 18 PRODUCTEURS/PRODUCTRICES, DE MI-JUIN À NOVEMBRE 2022

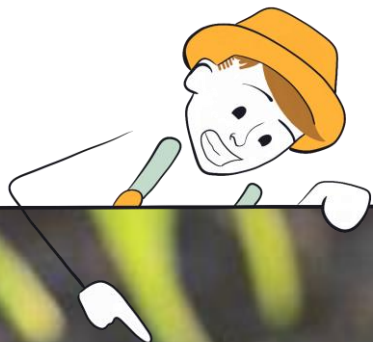


Séminaire organisé dans le cadre du projet Casdar MMBio

TRAVAIL RÉALISÉ SUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL LA PÉNIBILITÉ / L'ERGONOMIE

18 ENQUÊTES

Identification des
difficultés rencontrées



PASSAGE D'UN ERGONOME

Conseils de posture
Captations vidéo

FORMATION COLLECTIVE

Analyse collective des vidéos
Mise en place d'une routine
d'échauffement



ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT

Groupe AEP microfermes maraîchères – GAB 56

ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT



1) LE HULA-HOOP :

Les mains sur les hanches, faire des rotations du bassin, d'abord doucement puis rapidement, avec le plus d'amplitude possible



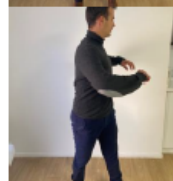
2) ROULEMENT D'ÉPAULES :

Faire tourner les épaules, en restant bien droit, d'abord dans un sens puis dans l'autre, avec le plus d'amplitude possible



3) ROTATIONS DU TRONC :

Faire tourner le buste, d'abord en bloquant le bassin, puis en les faisant également tourner, en accompagnant avec la tête



4) FLEXIONS DE GENOUX :

Faire des flexions de genou en gardant le dos bien droit, en essayant de ne pas pousser avec ses mains pour remonter



5) TORSIONS-FLEXIONS DU BUSTE :

Aller toucher son pied avec la main du côté opposé, en alternant



Elaboré par Guillaume Zuber – ostéopathe à Vannes

Réalisé au sein du groupe microferme animé par le GAB 56 dans le cadre d'un financement AEP

Avec le soutien de



PRINCIPE GÉNÉRAL : MISE EN TENSION PROGRESSIVE ET MAINTIEN PENDANT 30 SEC

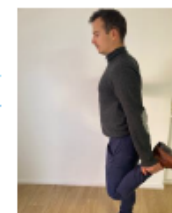
1) LES ISCHIO-JAMBIERS :

Poser la jambe sur une chaise, garder le dos droit et tirer la pointe du pied vers soi



2) LE QUADRICEPS :

Attraper son pied et le ramener vers la fesse en gardant le dos droit. Pour majorer l'étirement, reculer le genou



3) LE MOLLET :

Appuyer les mains contre un mur, les pieds en fente, bien parallèles, les talons restent collés



4) LES MUSCLES POSTÉRIEURS DE L'ÉPAULE :

Tirer son bras tendu vers le côté opposé, en essayant de descendre l'épaule vers le bas



5) LES FLÉCHISSEURS DU POIGNET :

Bras tendus, tirer la main opposée vers l'arrière



Elaboré par Guillaume Zuber – ostéopathe à Vannes

Réalisé au sein du groupe microferme animé par le GAB 56 dans le cadre d'un financement AEP

Avec le soutien de



RÉALISATION D'ENQUÊTES SUR LA PÉNIBILITÉ

PÉNIBILITÉ MENTALE DU TRAVAIL

Situations stressantes

- Le travail en collectif
- Météo
- Maladies
- AMAP
- Ferme vieillissante
- Jeune installation
- Echeances
- Ampleur du travail

Situation à charge mentale

- Responsabilités/engagements
- Métier varié et technique
- Collectif
- Plusieurs activités en même temps
- Tout gérer en même temps
- Etre son propre patron
- Aspect économique

L'INSTALLATION EN COLLECTIF : ATOUT OU CONTRAINTE ?

OBSERVATION D'ARRÊTS PRÉCOCES SUR LES FERMES COLLECTIVES (AVANT 2 ANS).

SUR 8 FERMES COLLECTIVES DU GROUPE :

- ❖ 1 FERME AVEC UN CHANGEMENT D'ASSOCIÉ
- ❖ 2 FERMES AVEC UN ARRÊT D'UN OU PLUSIEURS ASSOCIÉ(S)
- ❖ 1 FERME AVEC UN PROJET D'ARRÊT DE PLUSIEURS ASSOCIÉS

SUR LES 4 FERMES QUI N'ONT PAS VÉCU DE MOUVEMENT :

- ❖ 2 SONT DES INSTALLATIONS EN COUPLE
- ❖ 2 AVAIENT FAIT UN GROS TRAVAIL SUR LA MISE EN PLACE DU COLLECTIF EN AMONT DE L'INSTALLATION (INSTALLATION TRÈS RÉCENTE, TOUT JUSTE 1 AN)

=> QUESTIONNEMENT SUR L'ACCOMPAGNEMENT DES COLLECTIFS

=> MISE EN GARDE PLUS FORTE LORS DES ENTRETIENS PROJETS ET DES INTERVENTIONS AUPRÈS DE GROUPES DE PORTEURS DE PROJET

CONCLUSION

Un travail qui ne fait que débiter,
A permis de lancer la réflexion sur les fermes,
à chacun de se l'approprier





• ADABio •
Les Agriculteurs Bio de l'Ain, l'Isère, la Savoie et la Haute-Savoie



• BIO BOURGOGNE •



• BIO NOUVELLE-AQUITAINE •



Bio en Grand Est



• GAB ÎdF •
Agriculteurs Bio d'Île-de-France



• CAB •
Les Agriculteurs Bio des Pays de la Loire



FERMES D'AVENIR
AGROÉCOLOGIE & PERMACULTURE



Séminaire organisé dans le cadre du projet Casdar MMBio
Character design by Agricomics

