

# Prendre soin de soi pour mieux cultiver en maraîchage : Quelles solutions pour son bien-être et son ergonomie au travail ?

Mercredi 12 novembre 2025, au GAEC des Canotiers (34)



@CIVAMBio34

## Programme de la journée :

- **Visite de la ferme des Canotiers** : l'installation en GAEC - quel équilibre vie pro et vie perso ?
- **Intervention Solidarité Paysan**
- **ADEAR du Gard** : les dispositifs d'accompagnement post-installation proposés.
- **MSA** : les dispositifs mobilisables pour son ergonomie.

## Introduction à la journée

Cette journée s'inscrit dans le cadre d'un financement régional sur le développement de la production en maraîchage biologique avec les réseaux GAB/CIVAM et Chambre d'Agriculture.

La pénibilité du travail en maraîchage a été recensé sur le terrain et il été identifié **le besoin d'une meilleure connaissance des dispositifs d'aide mobilisables** pour les maraîchers.ères ainsi que **le besoin d'échange entre pairs** sur ce sujet. Cette journée a été organisé par la FD CIVAM du Gard et la CIVAM Bio 34.

Par ailleurs, **3 autres rencontres régionales "maraîchage" ont lieu sur les thématiques suivantes :**

- « Réussir sa commercialisation quand on s'installe en maraîchage bio » le 25 novembre à Montolieu (81)
- "Avoir une bonne organisation du travail pour gagner en rentabilité, efficacité et tranquillité d'esprit", jeudi 20 novembre 2025, à la Ferme Intention à Cazères (31)
- "La mutualisation en maraîchage : de la production à la commercialisation", lundi 15 décembre 2025 vers Albi (81)

Les CR de ces journées sont également disponibles.

Réalisé avec le soutien de :

# Visite du GAEC des Canotiers – Lansargues (34)

Avec Marion TIOLLIER et Jérémy CEBRON du GAEC des Canotiers à Lansargues (34)

## LES GRANDS POINTS A RETENIR

### a. Installation à la suite d'une transmission hors cadre familiale en GAEC

#### ➤ Contexte de la ferme

La ferme, créée en 1995 et convertie en agriculture biologique en 2015, a **été transmise hors cadre familial en 2019 à Marine et Jérémy**. Initialement sur 5 000 m<sup>2</sup> puis la surface a été étendue à 6 ha (dont 3 ha en propriété), elle **associe maraîchage et verger de pommiers**. La transmission s'est déroulée sur un an, en présence de l'ancien propriétaire et de l'équipe salariée déjà présente sur la ferme.

#### ➤ Installation de Marine et Jérémy

Jérémy est titulaire d'un BTS horticole, et Marine d'un diplôme d'ingénieure agronome (Montpellier). Après 2 ans de travail salarié en 2015 dans une autre ferme maraîchère, Marine s'inscrit au Répertoire Départ Installation (RDI) pour rechercher une exploitation. Rapidement informée de la transmissibilité de la ferme des Canotiers et ne voulant pas travailler seuls, ils s'associent. Tout le matériel de la ferme (serres, tracteurs...) leur a été transmis, mais le matériel est vieillissant et nécessite de l'entretien et du renouvellement.

En 2021, ils achètent 1 ha supplémentaire et y replantent des pommiers et poiriers. L'ancien verger avait 20 ans et 7 ans. **L'exploitation atteint aujourd'hui 7 ha, comprenant 1 ha de verger** (pommes, quelques poires et nashis) et du **maraîchage en rotation sur le reste des surfaces, dont 7/8 000 m<sup>2</sup> de tunnels**.

#### ➤ Déroulement de la transmission

Lors de l'année de transmission, Marine et Jérémy travaille (20h/mois déclarés) en utilisant leurs droits au chômage. L'ancien propriétaire s'est finalement peu impliqué dans la transmission. La **transmission a été difficile** (plus de possibilité de venir sur la ferme à la fin) mais **la présence de Christine qu'ils ont gardé en tant qu'employée par la suite a beaucoup facilité la prise en main de la ferme** et du métier de maraîcher.

#### Focus

La présence de Christine, salariée de longue date et restée après la reprise, a été déterminante durant la transmission : elle a facilité la prise en main de l'exploitation et le transfert des savoir-faire en maraîchage.

### b. Ferme maraîchère diversifiée de taille moyenne bien intégrée sur le territoire

Ils **cultivent une grande diversité d'espèces**. Marine « *il est plus facile de vous dire ce qu'on ne cultive pas que ce que l'on cultive* ». Ils cultivent un peu de tout à l'exception des carottes et généralement des légumes racines. Ils visent à présenter **une étale la plus complète possible sur les marchés**. Pour certaines cultures, **ils complètent leur offre en achetant des produits auprès de maraîchers bio voisins**, notamment pour le melon — qu'ils ont tenté de produire pendant 5 à 6 ans — ou lorsqu'ils subissent d'importants dégâts de culture liés aux lapins. Cette année, par exemple, ils n'ont pas eu de poireaux.

Réalisé avec le soutien de :

Ils **réalisent la majorité de leurs plants**, à l'exception des tomates et aubergines, achetées greffées auprès de Meffre Plants (Vaucluse). La pépinière représente environ 2 jours de travail par mois. Ils utilisent une motteuse mécanique héritée lors de la transmission de la ferme.

### ➤ Commercialisation

La **vente principale se fait sur deux marchés locaux** : les Arceaux (samedi) et Antigone (dimanche). Ils fournissent **également quelques légumes à la restauration collective du Pays de l'Or en association avec deux maraîchers voisins** ainsi **qu'à des magasins bio** (La Cagette, La Remise), notamment pour les fraises et les surplus. Ils ont testé la vente en paniers pendant le COVID, mais ont arrêté en raison d'un manque d'homogénéité des quantités par panier lié à leurs faibles volumes par légume.

Commercialisation avec des maraîchers bio voisins pour répondre à des appels d'offre de la restauration collective à la suite du travail d'un GIEE animé par le CIVAM Bio 34.

### ➤ Organisation des marchés

**Marine et Jérémy se relaient un week-end sur deux. Ils sont accompagnés par un groupe de 4-5 étudiant.e.s** (2 aux Arceaux, 1 à Antigone), qui s'organise de façon autonome pour se répartir les weekends. Ils n'ont ainsi pas à gérer la présence des étudiants, ils sont surs qu'il y aura le nombre de personne voulu. Chaque étudiant à un contrat, et ils font une fiche de paie selon le nombre d'heure de travail par mois.

#### Focus sur ...

Sur les marchés, ils travaillent avec un groupe de 4-5 étudiant.e.s qui s'organisent entre eux, ce qui leur permet de prendre chacun un week-end sur deux.

Le **marché est un lieu qui leur permet d'avoir une reconnaissance de leur travail** et ils en sont satisfaits.

## c. Organisation de son temps de travail à deux, trouver son équilibre vie pro – vie perso

Jérémy et Marine travaillent quotidiennement avec **2 salarié.e.s en CDI** et un.e saisonnier.e durant la haute saison.

Marine et Jérémy alternent des **semaines de 4 jours et de 7 jours**.

- 7 jours : semaine de 5 jours + marchés le weekend (environ 80/90h)

- 4 jours : repos lundi, travail le mardi, mercredi, jeudi, vendredi (environ 40h)

Cette année ils prennent **4 semaines de vacances dont 15 jours d'affilés** (1<sup>ère</sup> année qu'ils le font), sachant qu'ils arrêtent les marchés 2 semaines à Noël. Avec une semaine de congés et 1 semaine d'astreinte sans récolte, avec planification des cultures. Lors de leurs vacances, ils se font remplacer par **le service de remplacement à 100€/jour avec une prise en charge du crédit d'impôt de 40%**, ce qui revient à 60€/jours.

Réalisé avec le soutien de :

Marine et Jérémy font en sorte de pouvoir tous les deux **êtres capables de tout faire sur la ferme**. Afin que chacun.e puisse **être autonome** et remplaçable (plantation, semis, tracteur, mécanique, vente etc.) Pour cela, ils mettent en place des **outils de partage** et **des références pour que chacun puisse tout faire de manière simple** (ex : tableau référence besoin en granulé du GRAB pour la fertilisation). Ils se répartissent le travail « au feeling », cependant une répartition se dessine au fil du temps :

- Marine s'occupe plus de la comptabilité et de la gestion salariale. Notamment durant son lundi de repos.
- Jérémy des réparations mécaniques et veille du matériel à fournir sur la ferme.

La répartition des tâches entre les associés est réfléchie de manière à que **chacun soit autonome et remplaçable**. Pour ça, ils utilisent des références mobilisables par tous.



### Témoignage

« On aime beaucoup ce que l'on fait mais ça reste un métier. Si demain je ne m'y retrouve plus, je pars. »  
Jérémie

Ils n'ont pas de créneau précis pour faire le point et discuter de l'organisation, ils font ça durant les trajets en voiture (ils covoiturent depuis Montpellier tous les jours 40min/j). **Ils n'habitent pas sur la ferme**. le repas ou la fin de journée. Et ils essaient de faire un **point de fin d'année sur la saison passée**.

La force de l'association est le partage de la charge mentale.

#### d. Projets à venir

Objectifs :

- Ajouter une semaine de congés supplémentaire
- Mieux produire pour éviter la perte
- Ajuster la Main d'œuvre
- Augmenter la surface du vergers -> embaucher une nouvelle personne
- Réinvestir dans la ferme maintenant car le matériel est vieillissant OU se faire un peu de trésorerie et rester dans la boue et réinvestir après.

Réalisé avec le soutien de :

## Solidarité Paysans

**Intervention Solidarité Paysans avec Jocelyne Fort et Nadine Le Blavec, bénévoles.**

80% de bénévoles paysan.ne.s

90 appels depuis début janvier dans le Gard

1<sup>er</sup> rdv : écoute du/de la paysan.ne en difficulté



Solidarité Paysans est l'**association de défense et d'accompagnement des agriculteurs en difficulté**. Ils vous accompagnent dans les démarches administratives, procédures judiciaires, l'arrêt d'activité, relations avec vos associés et partenaires, les rencontres avec vos créanciers. Il est petit à petit possible de débloquer des fonds puis de trouver des solutions pour remonter la pente. **Il est important de les contacter avant de toucher le fond, peut aider à débloquer de l'aide, un remplacement, des fonds, aide à l'organisation au travail.** C'est souvent un homologue paysan de la même production qui intervient auprès de vous. Solidarité Paysans a des contacts avec de nombreux partenaires tel que les banques, assurances, assistantes sociales, MSA, etc. L'accompagnement par Solidarité Paysans peut aller de 6 mois à plus de 3 ans/

Jocelyne s'est engagée en tant que bénévole à Solidarité Paysans à la suite de l'aide de l'association pour sa propre ferme.

### Solidarité Paysans 30

6bis rue des Gardons – 30350 Maruéjols-lès-Gardon

07 81 55 41 42 / [gard@solidaritepaysans.org](mailto:gard@solidaritepaysans.org)

### Antenne de l'Hérault

07 86 15 70 07 / [herault@solidaritepaysans.org](mailto:herault@solidaritepaysans.org)

## ADDEARG du Gard – Dispositifs post-installations

**Avec Florette RENGARD, animatrice ADDEARG**

L'ADEARG du Gard accompagne entre 130/150 paysan.ne.s/an. Ils proposent des suivis installation de 5 à 6 jours et post-installation de 1 jour financé par la région. Très peu de budget public dédié à l'accompagnement post-installation.

### Bilan de 5 ans de suivi de 5 maraîcher.e.s

Pour chaque rendez-vous post-installation, Florette consacre environ 7h par personne pour faire le bilan. Ce rdv a pour objectif d'établir un point d'étape complet sur la situation du producteur, son interaction avec son environnement et son territoire, ainsi que sur l'évolution de son projet de maraîchage.

**\_Au début de l'installation, les préoccupations principales sont centrées sur les aspects techniques :** production, gestion des ravageurs, planification des cultures, contraintes climatiques et commercialisation.

**\_Au fil de l'installation, les priorités se déplacent progressivement vers des enjeux plus personnels,** notamment la recherche d'un **équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle**, et comment dégager du temps libre. La question du sens de l'activité – « *Pourquoi est-ce que je fais du maraîchage ?* » – apparaît désormais comme centrale.

Réalisé avec le soutien de :

Rencontre « Prendre soin de soi pour mieux cultiver en maraîchage » - 12/11/25





Puis il est constaté un **resserrement de la gamme de légumes**, lié à une meilleure maîtrise des itinéraires techniques et à une réduction des risques de pertes. Cette évolution contribue à diminuer la charge de planification et d'organisation. Parallèlement, le questionnement de l'ergonomie **devient de plus en plus important. Souvent à la suite d'un accident du travail**. Des mesures concrètes peuvent être mises en place : séances d'ostéopathie ou de kinésithérapie, intégration d'étirements, achat d'outils ergonomiques etc. Et l'organisation matérielle est souvent réadaptée : annoter les toiles tissées, centraliser le matériel, ranger les goutte-à-goutte ou encore adapter la hauteur des plans de travail.

Souvent cette montée en compétence s'accompagne d'une acceptation progressive de compromis, tels que l'usage de plastique ou l'abandon de la production de tous les plants. Par ailleurs, la construction d'outils spécifiques (ex. plantoir à poireaux) et la pratique d'activités corporelles en dehors du travail visent à préserver la condition physique.

### **Rythme de travail et gestion des conditions climatiques**

La gestion du rythme de travail devient un enjeu majeur, notamment face aux fortes chaleurs. Lors des rendez-vous, Florette va jusqu'à décomposer les heures de sommeil et questionne l'usage de la sieste. Une réflexion est également menée sur la communication avec l'entourage familial afin de rendre compte de la réalité et de l'intensité du métier.

### **Gestion du temps, des priorités et de la charge mentale**

Une prise de conscience plus fine du rapport au temps se manifeste à travers :

- l'identification des « voleurs de temps » (ex. interactions non planifiées avec le voisin),
- l'importance accordée à l'entretien du matériel en début de saison,
- l'intégration de la logique « perdre du temps pour en gagner » dans l'organisation générale.

L'adearg fait également des formations comptabilité-gestion afin d'analyser soi-même ses chiffres.

## **Les dispositifs de suivis post-installation proposés par Terres Vivantes dans l'Hérault (ADEAR 34)**

### **Accompagnement individuel**

- Via le RSA : convention pendant 5 ans avec 1 passage minimum/an. Possibilité de plus à la demande du producteur.
- Via un financement Région : à la suite d'une installation possibilité de les contacter pour un accompagnement indiv. et/ou collectif.

### **Accompagnement collectif - Cycle de formation (financement VIVEA)**

Pour les nouveaux installés : - 1j de formation : Evaluer ses revenus, tableur gestion, saisi de ses factures, rappels statutaires etc.

Pour les installés de + 1an :

- Formation Gestion (2j) : pour les petites comptabilités – formation en collectif de 8 personnes
- Formation Comptabilité (3 à 5j) avec le Logiciel ISTEA – formation en collectif de 6-7 personnes. Passage sur les fermes.
- Formation Réaliser ses déclaration fiscales
- Formation - Apprendre à être autonome sur TélépAC – avec le CIVCAM Bio 34

Plus d'infos, contacter Terres Vivantes - [contact.terresvivantes.34@gmail.com](mailto:contact.terresvivantes.34@gmail.com)

Réalisé avec le soutien de :

# MSA – Les dispositifs prévention santé au travail

Avec Aurélie Casado et Simon Fraisse, conseiller.ère Santé Sécurité au Travail à la MSA

Le service Santé Sécurité au Travail (STT) de la MSA est composé d'un service de médecine du travail et d'un service de prévention des risques professionnels. Leur mission première est **d'aider les agriculteurs et les salariés agricoles à éviter les accidents de travail, les maladies professionnelles et à préserver la santé des agriculteurs**. Ils sont contactés le plus souvent à la suite d'un accident déclencheur d'une prise de conscience.

Les dispositifs mobilisables sont financés par la cotisation, ainsi **toute personne qui cotise a le droit de bénéficier de ces accompagnements collectifs ou individuels**.

A la suite de l'appel de la personne en demande, ils se déplacent sur le lieu de travail, sur la ferme pour échanger sur la demande et observer les postes de travail. Ensuite, les dispositifs d'aides financières peuvent être déblocables.

## Les aides financières :

Mobilisables pour **tous les investissements présentant un grain en termes de santé sécurité au travail, prévention, amélioration des conditions de travail**.

- **Aide Financière Simplifiée Agricole (AFSE/AFSA)** : Dispositif visant à améliorer les conditions de travail au sein des Très Petites Entreprises (TPE) agricoles.  
3 000€ maximum, 50% du coût pris en charge sur un matériel qui va permettre de réduire les risques au travail SUR DEVIS UNIQUEMENT PAS DE FACTURE.  
Budget en hausse pour cette aide mais de plus en plus de demandes.
- **Contrat de prévention** : jusqu'à 20 000€ de 0.5 à 10 salariés. Au-delà de 10 salariés, les financements peuvent être plus élevés.
- **Les dispositifs d'accompagnement au mieux-être** : 3000€ max, mobilisable lorsqu'une ferme est en péril (ex : grange brûlée, problèmes familiaux, Burn-out etc.).  
Exemple d'accompagnements : Aménagement matériel ou organisationnel, diagnostic (ergonomie, psychologie du travail etc.), accompagnement coaching sportif.

+ possibilité hors de ces aides de faire intervenir un.e ergonomiste jusqu'à 5 jours.

=> **Privilégiez un contact en début d'année**, les financements ne sont pas toujours suffisants par rapport à la demande. Pas de possibilité de renouveler ces aides pendant 5 ans.

## Le matériel finançable par la MSA : Doit respecter les normes européennes.

- Matériel neuf
- Matériel d'occasion
- Et matériel d'autoconstruction ou de l'accompagnement à l'autoconstruction, au titre d'études et analyses ergonomiques de poste de travail, d'un aménagement du lieu de travail, ou d'équipements.

Réalisé avec le soutien de :

# Les conseillers en prévention



Nous joindre : [msalanguedocblf\\_prp.blf@languedoc.msa.fr](mailto:msalanguedocblf_prp.blf@languedoc.msa.fr)

**Pour aller + loin**

## CONTACTS

Anne BENIKHLEF – Animatrice maraîchage et arboriculture au CIVAM Bio 34  
07 52 06 64 53 – [anne.benikhlef@bio34.com](mailto:anne.benikhlef@bio34.com)

Aurélie GIBERT – Animatrice Agroécologie à la FD CIVAM du Gard  
07 69 91 39 93 – [gibert@civamgard.fr](mailto:gibert@civamgard.fr)

Réalisé avec le soutien de :

Rencontre « Prendre soin de soi pour mieux cultiver en maraîchage » - 12/11/25





Réalisé avec le soutien de :

Rencontre « Prendre soin de soi pour mieux cultiver en maraîchage » - 12/11/25

