

# Aide-mémoire

Travailleurs maraîchers occasionnels



AGRIJOB

En collaboration avec



POUVOIR NOURRIR  
POUVOIR GRANDIR  
*Centres d'emploi agricole*

## Table des matières

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Travailler en agriculture : une fierté     | 4  |
| Travailler en agriculture : la réalité     | 5  |
| Une journée en agriculture                 | 6  |
| Travailler en agriculture : les conditions | 7  |
| Le cycle de production                     | 8  |
| Règles et éthique de travail               | 11 |
| Équipements de travail                     | 14 |
| Pour un milieu sain et sécuritaire         | 17 |
| Soyez prêt : découvrez le métier           | 21 |
| Techniques de travail                      | 30 |



A photograph of a man in a blue long-sleeved shirt and a dark hat with a mesh top, smiling broadly while working in a field of green leafy crops. He is holding a wooden tool, possibly a hoe or a similar agricultural implement, and is leaning forward. The background is a vast field of similar crops under bright, natural light.

**L'agriculture,  
j'en fais partie !**

## Travailler en agriculture : une fierté

Le travail des travailleurs maraîchers occasionnels est indispensable à la production agricole. Il est exigeant et demande de l'endurance et une grande volonté. Il est aussi important et exige de la rigueur et un bon sens des responsabilités afin d'assurer que la nourriture récoltée et consommée par la population soit de bonne qualité. Le travailleur maraîcher peut être fier, il est un maillon important de la chaîne permettant de nourrir le monde !



## Travailler en agriculture : la réalité

Le travailleur maraîcher occasionnel doit faire preuve d'endurance pour faire face aux conditions météorologiques et aux longues heures de travail physique, parfois répétitif. Être bien préparé permet de passer des journées de travail agréables peu importe les conditions ou le type de travail demandé. Préparez vos vêtements et votre équipement selon le travail à effectuer et les conditions météorologiques prévues !

*Attention, les conditions climatiques peuvent changer au cours d'une même journée, soyez prêt !*



**(5h30)** Embarquement  
dans le premier métro

**(6h15)** Arrivée au point  
d'embarquement des autobus

Réception des instructions  
par les responsables

**(6h30)** Trajet en autobus  
(45 min en moyenne)

**(7h30)** Arrivée à l'entreprise (environ)

Réception des consignes  
et directives

Travail\*

Pause am (10 min)

Travail\*



Dîner (minimum 30 min)

Travail\*

Pause pm (10 min)

Travail\*









Départ: changement de  
vêtement et remise de la paie  
(si fin de contrat)



**(17h30)** Trajet du retour en autobus  
(environ)

\* La journée totale dure de 8 à 9 heures

# Travailler en agriculture : les conditions

| CONDITIONS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CONSEILS                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  FROID                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Prévoir plusieurs couches de vêtements chauds.                                                                                                                                        |
|  CHALEUR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Porter un chapeau et des vêtements pâles.<br>Apporter de l'eau et boire souvent à petites gorgées.                                                                                    |
|  PLUIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Apporter un imperméable ou un sac poubelle.<br><i>Attention : En cas de pluie fine, le travail continue! En cas de fortes pluies ou de risque d'orage, le travail est interrompu!</i> |
|  VENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Poussière : porter un foulard.<br><i>Attention : un fort bruit de silement dans les oreilles est possible!</i>                                                                        |
|  TRAVAIL DEBOUT<br> TRAVAIL ACCROUPE<br> TRAVAIL PENCHÉ<br> TRAVAIL DEMANDANT DE SOULEVER DES CHARGES | Adopter une bonne posture et de bonnes techniques de travail pour éviter de se blesser et pour prévenir les douleurs.                                                                 |

## Le cycle de production

Connaître le cycle de production en agriculture permet de savoir ce qui s'est passé avant son arrivée à la ferme et de comprendre les impacts de son travail sur les étapes à venir. Chaque étape est importante pour s'assurer que les fruits et les légumes que nous mangeons soient sains et de bonne qualité. Être un travailleur productif n'est pas seulement une question de vitesse, c'est aussi une question de qualité du travail effectué. Chaque geste a un impact sur la qualité du produit présenté au consommateur et sur la rentabilité de l'entreprise.

*Les étapes peuvent varier selon les productions et les entreprises.*



## 1. la planification

Le producteur décide ce qu'il va planter, où et quand.



## 2. les semis en serre

Des travailleurs plantent des semis dans des serres.



## 3. traitement des ennemis des cultures



## 4. la préparation du terrain

Des opérateurs de machinerie fertilisent, labourent et préparent des lits de semences.



## 5. plantation

Des opérateurs de machineries plantent des semences ou des semis de serre.



## 6. irrigation

Des tuyaux irriguent ou des travailleurs arrosent à la main.

**!** Tout au long du cycle de production, il est important de suivre les directives en vigueur à la ferme en ce qui concerne le traitement des ennemis des cultures.





## **7. le sarclage et la taille**

Des travailleurs font du sarclage ou taillent un pommier ou autres plants.



## **8. la récolte**

Des opérateurs ou des travailleurs récoltent avec de la machinerie, une aide-récolteuse ou à la main.



## **9. le classement et l'emballage**

Des travailleurs trient les produits récoltés.



## **10. l'entreposage et l'expédition**

Des travailleurs entreposent à la main ou à l'aide de machinerie.



## **11. la vente**

Des travailleurs vendent à la ferme ou en magasin.

**!** Tout au long du cycle de production, il est important de suivre les directives en vigueur à la ferme en ce qui concerne le traitement des ennemis des cultures.



## Règles et éthique de travail

## LA VEILLE :

- ✓ Lors de l'appel, se renseigner sur la production, le travail demandé, l'employeur et l'équipement à apporter
- ✓ Consulter la formation en ligne et le calepin aide-mémoire pour en apprendre plus sur la tâche à effectuer
- ✓ Consulter la météo pour choisir ses vêtements et préparer son sac d'équipement

## LE MATIN :

- ✓ Mettre ses vêtements de travail propres et prendre son sac
- ✓ Prendre le premier métro pour être au point d'embarquement à l'heure
- ✓ Au point d'embarquement, suivre les directives des responsables
- ✓ S'installer rapidement dans l'autobus

## À L'ARRIVÉE SUR LA FERME :

- ✓ Se laver les mains
- ✓ Suivre les directives de l'employeur
- ✓ Aller ranger ses effets personnels et se présenter rapidement à l'employeur pour recevoir les consignes
- ✓ Écouter les consignes attentivement et poser des questions pour s'assurer de bien comprendre

## PENDANT LE TRAVAIL :

- ✓ Suivre les directives de l'employeur
- ✓ Se montrer motivé
- ✓ Avoir un rendement constant
- ✓ Poser des questions en cas de doutes
- ✓ Respecter les autres travailleurs et éviter les conflits

## LORS DES PAUSES :

- ✓ Se laver les mains avant de manger
- ✓ En profiter pour aller à la salle de bain
- ✓ Se montrer respectueux avec les autres travailleurs
- ✓ Ramasser ses déchets et les mettre à la poubelle
- ✓ Respecter les temps de pause
- ✓ Se laver les mains avant de retourner travailler

## LORS DU DÉPART :

- ✓ Se changer rapidement avant de monter dans l'autobus
- ✓ Prendre sa paie en remerciant le producteur (si fin de contrat)
- ✓ Monter rapidement dans l'autobus et éviter de retarder le départ



**Équipements  
de travail**

**Arriver prêt pour le travail :**

- Préparer des vêtements de travail propres :
  - Chandail à manches longues
  - Pantalons longs
  - Souliers fermés ou bottes de travail
  - Chapeau ou casquette
  
- Préparer son sac :
  - Bouteille d'eau glacée remplissable
  - Lunch froid
  - Ice pack
  - Crème solaire
  - Purel ou lingettes désinfectantes
  - Papier de toilette
  - Vêtements de rechange propres pour le retour
  - Imperméable ou sac poubelle
  - Gants en coton ou en caoutchouc
  - Genouillères (récolte de fraises et haricots, désherbage à la main)

\*À noter que certains équipements peuvent être fournis par l'employeur.





### Obligatoire :

- ✓ Vêtements ajustés
- ✓ Cheveux attachés
- ✓ Perçages recouverts
- ✓ Souliers fermés



### Interdit !

- ✓ Bijoux
- ✓ Montres
- ✓ Barrettes
- ✓ Faux-ongles
- ✓ Faux-cils
- ✓ Objets personnels
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Short
- ✓ Camisole
- ✓ Torse nu
- ✓ Objets en verre





**Pour  
un milieu  
sain et  
sécuritaire**





## Interdit !

- ✓ Consommer de l'alcool et des drogues (pendant le transport et au travail)
- ✓ Cueillir des plantes pour sa consommation personnelle
- ✓ Circuler dans une zone sans-autorisation
- ✓ Fumer à l'extérieur de la zone autorisée
- ✓ Mâcher de la gomme
- ✓ Manger à l'extérieur de la zone autorisée
- ✓ Boire un autre breuvage que de l'eau à l'extérieur de la zone autorisée
- ✓ Cracher
- ✓ Uriner ou déféquer ailleurs que dans une toilette
- ✓ Jeter des déchets par terre
- ✓ Prendre des photos
- ✓ Utiliser son cellulaire pour des raisons personnelles durant les heures de travail





## Attention, danger !

- ✓ Chariots-élévateurs en mouvement
- ✓ Tracteurs en mouvement
- ✓ Convoyeurs en fonction
- ✓ Travail avec un couteau
- ✓ Travail avec un sécateur
- ✓ Travail dans une échelle
- ✓ Blessure au dos
- ✓ Coups de chaleur  
(vertiges, faiblesse, étourdissements)
- ✓ Pesticides : toujours se laver les mains avant et après avoir mangé
- ✓ Eau potable : boire seulement aux endroits indiqués



## Important !

### Transport dans un véhicule

- ✓ Rester assis
- ✓ Garder les membres à l'intérieur du véhicule

### Santé :

- ✓ Diarrhée ou vomissement = rester à la maison ou aviser immédiatement un superviseur
- ✓ Plaie ouverte : aviser immédiatement un superviseur

## Mesures générales de prévention :

- ✓ Suivre les directives de son employeur
- ✓ Porter des vêtements ajustés lorsque vous travaillez avec une machine
- ✓ Ne jamais intervenir dans une zone dangereuse d'une machine lorsqu'elle fonctionne
- ✓ Varier les postures de travail, prendre des micro-pauses pour s'étirer
- ✓ Demander de l'aide pour soulever des charges lourdes
- ✓ Se tenir loin des équipements agricoles, tracteurs et autres véhicules en mouvement.
- ✓ Ne pas utiliser un équipement sans formation et autorisation
- ✓ Lors de la manipulation d'un couteau, remettre celui-ci dans son étui après utilisation
- ✓ Se protéger contre les coups de chaleur/coups de soleil en portant un chapeau, des verres fumés, des vêtements clairs et en s'hydratant régulièrement.
- ✓ Utiliser les produits chimiques selon les modes d'emploi recommandés
- ✓ Respecter la signalisation sur la ferme et les indications de danger
- ✓ Monter et descendre des échelles, des escabeaux ou des machines de face et en utilisant la technique des 3 points d'appui

N'hésitez pas à poser des questions à votre employeur sur la façon sécuritaire d'effectuer votre travail.

Pour en savoir plus : <https://www.santesecurite.upa.qc.ca/sante-et-securite/>





**Soyez prêt :  
découvrez  
le métier**

# Récolte :

| PRODUIT                                                                                                                                  | TÂCHE                                                          | RISQUES                                                                                                                                                                                                  | QUALITÉS RECHERCHÉES                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Chou/ laitue</b><br>                               | Dans le champ, couper la base du légume avec un couteau.       | <ul style="list-style-type: none"><li>-Travail penché</li><li>-Travail répétitif</li><li>-Choux d'hiver = froids et mouillés</li><li>-Charges lourdes</li><li>-Travail rapide</li><li>-Couteau</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Endurance</li><li>-Dextérité</li><li>-Force</li></ul> |
| <b>Carotte/ oignon/ betterave/ pomme de terre</b><br> | Dans le champ, récolter à la main ou avec une aide-récolteuse. | <ul style="list-style-type: none"><li>-Travail accroupi</li><li>-Travail répétitif</li></ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>-Vitesse</li></ul>                                     |




# Récolte:

| PRODUIT                                                                                                      | TÂCHE                                                               | RISQUES                                                                                                                                                                             | QUALITÉS RECHERCHÉES                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Courge/<br>citrouille | Dans le champ,<br>couper la racine<br>du légume avec un<br>couteau. | <ul style="list-style-type: none"><li>-Travail accroupi</li><li>-Travail penché</li><li>-Travail répétitif</li><li>-Racine dure</li><li>-Couteau</li><li>-Charges lourdes</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Endurance</li><li>-Force</li></ul>                                                                               |
| <br>Fraise/<br>haricot    | Dans le champ, récol-<br>ter à la main.                             | <ul style="list-style-type: none"><li>-Travail accroupi</li><li>-Travail penché</li></ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>-Minutie<br/>(fruit fragile)</li><li>-Différencier<br/>les couleurs</li><li>-Vitesse</li><li>-Dextérité</li></ul> |





# Récolte :

| PRODUIT                                                                                          | TÂCHE                                          | RISQUES                                                  | QUALITÉS RECHERCHÉES                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Framboise<br> | Dans le champ, récolter à la main.             | -Travail penché<br>-Travail accroupi<br>-Épines          | -Minutie (fruit fragile)<br>-Différencier les couleurs<br>-Vitesse<br>-Dextérité |
| Tomate<br>    | Dans le champ ou en serre, récolter à la main. | -Travail penché<br>-Travail accroupi<br>-Charges lourdes | -Différencier les couleurs<br>-Vitesse<br>-Force                                 |





# Récolte:

| PRODUIT                                                                                              | TÂCHE                                | RISQUES                                                                                                                                                                          | QUALITÉS RECHERCHÉES                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pomme</b><br>  | Dans le verger, récolter à la main.  | <ul style="list-style-type: none"><li>-Travail accroupi</li><li>-Travail dans une échelle</li><li>-Charges très lourdes</li><li>-Endommager les pommes ou les pommiers</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Vitesse</li><li>-Force</li><li>-Délicatesse</li></ul>                                               |
| <b>Raisin</b><br> | Dans les vignes, récolter à la main. | <ul style="list-style-type: none"><li>-Travail accroupi</li><li>-Sécateur</li><li>-Charges lourdes</li></ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>-Connaissances spécifiques sur les vignes</li><li>-Vitesse</li><li>-Minutie</li><li>-Force</li></ul> |



# Récolte :

| PRODUIT                                                                                                                            | TÂCHE                                                                                                              | RISQUES                                                                                                                                                                                                                           | QUALITÉS RECHERCHÉES                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Courgette/<br/>aubergine/<br/>concombre</p>  | <p>Dans le champ,<br/>couper la queue<br/>du légume et récolter<br/>à la main ou avec une<br/>aide-récolteuse.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Travail penché</li><li>-Travail accroupi</li><li>-Charges lourdes</li><li>-Couteau</li></ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>-Vitesse</li><li>-Endurance</li><li>-Force</li></ul>   |
| <p>Floriculture<br/>(Fines herbes)</p>          | <p>Dans une serre,<br/>récolter à la main.</p>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>-Position stationnaire<br/>debout</li><li>-Briser les plants</li><li>-Ne pas cueillir la bonne<br/>plante</li><li>-Ne pas bien trier les<br/>plantes</li><li>-Chaleur et humidité</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Minutie</li><li>-Vitesse</li><li>-Dextérité</li></ul> |




# Emballage :

| PRODUIT                                                                                                                                                   | TÂCHE                                                                                                    | RISQUES                                                                                                                                                                                                                                         | QUALITÉS RECHERCHÉES                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Emballer des légumes (ex : carottes, tomates, pommes de terre)</p>  | <p>Dans un entrepôt, emballer des légumes ou assembler des boîtes à la main, avec ou sans convoyeur.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Travail penché</li><li>- Travail répétitif</li><li>- Pièces en mouvement (convoyeur)</li><li>- Poussières</li><li>- Chariots-élévateurs</li><li>- Charges lourdes</li><li>- Froid et humidité</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Force</li><li>- Concentration</li><li>- Vitesse</li></ul> |

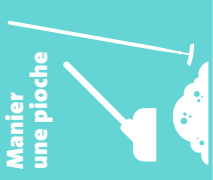


## Autres tâches :

| PRODUIT                                                                                                                                          | TÂCHE                                                                                       | RISQUES                                                                                                                                                                | QUALITÉS RECHERCHÉES                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Désherber/<br/>Sarcler/<br/>Démarrer</p>                   | <p>Dans un champ, enlever des mauvaises herbes ou des pousses à la main ou à la pioche.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Travail à genoux</li> <li>-Travail accroupi</li> <li>-Travail penché</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Endurance</li> <li>-Minutie</li> <li>-Vitesse</li> </ul> |
| <p>Tailler/<br/>Éclaircir des pommiers ou autres plantes</p>  | <p>Dans un verger, tailler des branches avec un sécateur à main ou à air.</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Froid</li> <li>-Charges lourdes</li> <li>-Briser les pommiers</li> <li>-Travail dans une échelle</li> <li>-Sécateur</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Minutie</li> <li>-Force</li> </ul>                       |



## Autres tâches :

| PRODUIT                                                                                                     | TÂCHE                                                                      | RISQUES            | QUALITÉS RECHERCHÉES |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|
| <br>Manier<br>une pioche | Dans un champ, manier une pioche.                                          | -Briser les plants | -Minutie             |
| <br>Manier<br>un couteau | Dans un champ, manipuler un couteau pour couper des queues et des racines. | -Couteau           | -Prudence            |





## Techniques de travail

**TRAVAILLER ACCROUPI****IMPORTANT !****OUI****NON**

- Utiliser un tabouret
- Varier les positions (debout et accroupi)

**TRAVAILLER PENCHÉ**

- Plier les genoux
- Travailler près du corps

**SOULEVER DES CHARGES**

- Plier les genoux



- Garder la charge près du corps

**TRAVAILLER  
DANS UNE ÉCHELLE  
DE VERGER**



**IMPORTANT !**

**OUI**



**NON**



- Stabiliser l'échelle (3 points d'appui)
- Ne pas toucher l'endroit où on met les pieds



- Ne pas se pencher vers les côtés



- Ne pas sauter en bas de l'échelle





# AGRIJOB



POUVOIR NOURRIR  
POUVOIR GRANDIR

Centres d'emploi agricole

- ~ Lanaudière
- ~ Montérégie
- ~ Outaouais-Laurentides



**AGRICARRIÈRES**

Comité sectoriel de main-d'oeuvre  
de la production agricole

Avec la participation financière de :

Québec 