

## Activités de bénévolat individuel 2026

**Mai et juin** : Épierrage

**Juillet et août** : Désherbage et récolte

**Septembre** : Récolte

**Octobre** : Emballage des légumes

 Offres pour  
les bénévoles  
individuels



L'agriculture étant pleine d'imprévus, il est difficile de préciser à l'avance avec certitude les tâches à effectuer.

Chose certaine, tous les samedis, entre le 27 juin et le 26 septembre, dans le cadre des **Samedis Récoltes**, nous vous invitons à participer à la récolte des courgettes et du céleri.

Pour en savoir plus  
et vous inscrire



### Déplacement

Les champs Cultiver l'Espoir sont situés à **Pierrefonds, au Cap Saint-Jacques et au Bois de la Roche**, à environ 1 heure du centre de Montréal.

183, chemin du Cap Saint-Jacques, Pierrefonds, (Qué.) H9K 1C8

Un stationnement gratuit est disponible sur place.

### Déroulement : Horaires, repas et installations

Samedi et jours de semaine, vous êtes invité.e à arriver **entre 8 h 30 et 9 h** afin de commencer à travailler à **9 h**. Une ou plusieurs tâches vous seront confiées par Alexandre Godley, le gérant agricole ou Charles Bourdon, le superviseur agricole qui vous accompagneront toute la journée. N'hésitez pas à les solliciter pour tout besoin.

Vous travaillerez environ jusqu'à midi. Une **pause repas** est prévue\*, entre 12 h et 13 h. Ensuite, vous travaillerez entre 13 h et 15 h environ.

\* **Merci d'apporter votre lunch.** Un micro-ondes et des ustensiles sont à votre disposition.

### Habillement et matériel à apporter

- Prévoyez des vêtements pouvant être salis  
(*et au besoin des vêtements de rechange pour repartir*);
- Portez des souliers fermés ou des bottes (*pas de sandales*);
- Apportez une bouteille d'eau ;
- Dépendamment de la météo, apportez de la crème solaire et un chapeau/ casquette ou un manteau de pluie;
- Pour une protection optimale, nous vous suggérons de porter des vêtements vous couvrant les jambes et les bras.

### Matériel fourni

Sur place, vous aurez accès à :

- des gants;
- des outils;
- du chasse-moustique biologique  
(*Merci de vous abstenir de mettre du chasse-moustique au DEET, celui-ci étant nocif pour nos cultures*)



### Repartez avec des légumes Cultiver l'Espoir !

En guise de remerciement pour l'effort fourni, nous vous proposerons des légumes biologiques cultivés sur place. Selon la période, vous aurez accès à une ou plusieurs variétés de légumes.

De quoi déguster pleinement la saveur du travail accompli!

Pour toute question en lien avec votre bénévolat, contactez Catherine Bois-Lapointe :  
c.bois-lapointe@regroupementpartage.org | 514-383-2460