



Ensemble, nous pouvons contribuer à améliorer les conditions de vie de plus de 165 000 personnes !

Activité de bénévolat individuel 2026



SAMEDIS RÉCOLTES à Cap-Saint-Jacques jusqu'à la mi-septembre 2026



**Participez à la grande chaîne de solidarité
pour améliorer les conditions de vie de milliers de Montréalaises et de Montréalais en difficulté,
en mettant les mains à la terre avec l'équipe du Regroupement Partage !**

Quoi

Récolter des légumes qui seront remis à des ménages en difficulté par des comptoirs d'aide alimentaire

Quand

Le samedi, jusqu'à la mi-septembre 2026, de 9 h à 15 h (possibilité de terminer à midi)

Où

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

Déplacement

Les champs Cultiver l'Espoir sont situés à **Pierrefonds**, à environ **1 h de route du centre de Montréal**.
Vous devez pouvoir vous y rendre par vos propres moyens. Un stationnement gratuit est disponible sur place.

Déroulement : Horaires, repas & installations

- De 8 h 30 à 9 h 00 : Accueil et enregistrement des bénévoles
- 9 h 15 : Présentation du programme Cultiver l'Espoir, du déroulement de la journée, des consignes de sécurité, des bonnes pratiques de récolte et des outils
- De 9 h 30 à midi : Récoltes avec Charles, agriculteur chevronné
- De midi à 13 h 00 : Pause lunch libre sur place (Apportez votre lunch !)
- De 13 h à 15 h : Finalisation de la récolte, pesée des légumes
- 15 h : Fin de l'activité

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)

À savoir

- Chaque bénévole enregistré est assuré par la CSST durant l'activité.
- Des collations et de l'eau sont à la disposition des bénévoles durant toute l'activité
- Des toilettes, points d'eau et zones ombragées sont accessibles à proximité.

Un rendez-vous citoyen à ne pas manquer !

Le nombre de places pour cette activité est limité. Nous vous invitons
à bien vérifier vos disponibilités avant de vous inscrire.
Faites-vous plaisir ! Soyez au rendez-vous !

Pour vous inscrire,
c'est ici !



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