



AMAP DU  
CRAPAUD SONNEUR










## LE GUIDE DU PARFAIT AMAPIEN et DE L'AMAPIENNE EXEMPLAIRE

2016/2017

Quel Amapien(ne) êtes-vous ? Pour le savoir, amusez-vous avec ce quizz et...retrouvez les principes essentiels qui nous animent !

VOUS AVEZ DIT AMAP ?			
J'ai choisi l'AMAP pour...	😊 Soutenir des petits producteurs locaux, avoir de bons produits et participer à la vie et aux valeurs de l'AMAP	😬 Manger bio au meilleur prix, parce que c'est bon pour ma santé et pour la planète	😡 Consommer de meilleurs produits qu'au supermarché, mais avec le même service
L'AMAP est une association	😬 Il faut parfois donner un coup de main, mais je n'ai pas toujours le temps, ou j'ai des imprévus...	😡 C'est très bien organisé ! Il y a un Comité et des animateurs qui s'occupent de tout	😊 Je suis membre de l'AMAP et j'y participe activement, par contrat : installation et déchargement, tenue des tables, rangement-nettoyage...au moins 1 fois par an et pour chacun de mes contrats. Si je ne suis pas disponible 2H, je m'organise avec un binôme. Je peux même être référent(e)
Mon AMAP participe parfois à des opérations extérieures (Alternatiba, Jardins de ville...)	😡 Les organisateurs du Comité font passer l'info et vont sur place, moi je ne suis pas compétent(e)	😊 Je m'inscris pour participer et représenter mon AMAP sur une partie de la manifestation	😬 Je trouve sympa de faire la promotion des AMAP et je ferai un tour à la manifestation... s'il fait beau

- ❁ mon association a signé la charte des AMAP, qui engage à la fois producteurs et amapien(ne)s selon des valeurs militantes en faveur de l'environnement durable et d'une consommation de proximité. Je peux consulter la Charte sur son site [www.crapaudsonneur.lautre.net](http://www.crapaudsonneur.lautre.net)
- ❁ elle est constituée d'adhérents actifs **et** bénévoles, qui participent **tous** à son fonctionnement. Chaque année, l'Assemblée Générale élit un Comité qui pilote l'AMAP, composé de référents pour chaque producteur (légumes, pain, fromage, oeufs/volaille, fruits) et pour les tâches d'organisation générale (livraisons-distributions, communication, trésorerie, informatique...). Le Comité se réunit chaque mois et je peux assister et participer aux débats
- ❁ en adhérent, je suis tenu(e) de participer **au moins** une fois par an à la gestion des livraisons. Les référents m'indiqueront quoi faire par email, quelques jours avant ma participation. Je peux aussi occasionnellement participer aux manifestations extérieures, visiter les producteurs, leur donner un coup de main...





PRODUITS & PRODUCTEURS			
<b>Je pense qu'ils ont choisi l'AMAP pour...</b>	 Par conviction qu'on peut produire et distribuer autrement qu'à grande échelle, avec une qualité respectueuse des personnes, de la nature et des animaux. La plupart sont labellisés AB	 Pour être sûrs d'avoir une clientèle captive toute l'année et fixer leurs prix	 Parce que c'est plus facile que d'être tributaires de la grande distribution
<b>Et si les produits manquaient ?</b>	 J'ai payé et j'exige des livraisons régulières en quantité et en qualité	 J'ai fait le choix de soutenir un petit producteur en bio, avec les risques que cela comprend Je discute avec le producteur et je vois si je peux lui donner un coup de main	 Je comprends bien, mais si cela dure ou se reproduit, je ne renouvellerai pas l'an prochain
<b>Il y a un truc qui me chiffonne...</b>	 J'en parle à d'autres gens dans le couloir, mais je n'ose rien dire au producteur, ni aux référents	 Je râle car je suis client(e) et je dois être servi(e) comme je l'entends	 J'en parle au producteur et/ou aux référents pour comprendre ce qui ne va pas ou que je n'ai pas saisi. Je peux aussi faire un email aux référents

🌸 La livraison, ce n'est pas l'heure des courses... c'est un moment convivial d'échange avec les producteurs qui expliquent comment ils travaillent, les caractéristiques de leurs produits et répondent à vos interrogations ou suggestions

🌸 C'est aussi un moment de rencontre et d'échanges (astuces, recettes...) avec les référents, avec les autres amapien(ne)s : c'est la base de vie d'une association !

🌸 Les producteurs proposent régulièrement des journées « portes ouvertes » dans les exploitations, ou des réunions à thème : y participer, c'est faire vivre l'AMAP mais aussi une bonne occasion de donner mon avis, de faire des suggestions ou des propositions

🌸 J'ai choisi de consommer en AMAP, donc d'accompagner un petit producteur local, qui peut rencontrer des difficultés (intempéries, maladies animales, accident technique...) : le producteur informe les référents qui diffusent l'information dès que possible, en expliquant la cause et -si possible- la durée et peuvent exceptionnellement solliciter les membres de l'association pour un soutien ponctuel (matériel ou financier). Le producteur s'efforcera de pondérer les manques si possible, sinon on attend la saison suivante qu'on espère meilleure !

LES LIVRAISONS			
<p> <b>Avant l'heure, c'est pas l'heure...</b></p>	<p> J'arrive en avance pour éviter la cohue et faire mon choix tranquillement</p>	<p> J'arrive en avance, mais je ne mers pas avant 18H. Au besoin je donne un coup de main à l'équipe d'installation</p>	<p> J'arrive en avance parce que je sors du travail, mais j'attends devant la porte que la distribution commence</p>
<p> <b>Après l'heure, c'est plus l'heure !</b></p> <p><i>N.B. un panier non pris est perdu, il ne sera pas remplacé, ni remboursé</i></p>	<p> Je suis toujours « à la bourre » entre le travail, la crèche...j'arrive 5mn avant ou à 20h pile, jamais plus !</p>	<p> L'équipe de nettoyage reste jusque 20H15 ou 30...ils peuvent bien mettre mon panier de côté en m'attendant...</p>	<p> Je m'arrange pour passer au plus tard à 19H50, pour que l'équipe du jour puisse gérer les restes et commencer le rangement. Si j'ai un (petit) retard exceptionnel, j'appelle 1 référent ou le standard de la MJC pour prévenir</p>
<p><b>Circuit en salle : suivez le guide !</b></p>	<p> Je me présente impérativement à la table d'accueil (pour <b>chaque</b> produit dont j'ai un contrat) pour être pointé(e). Chacun de mes passages est noté, c'est important pour le suivi !</p>	<p> Parfois mon 1/2 panier est prêt, je passe pointer à la table pain ou fromage, mais j'oublie de pointer à la table principale... pas grave, puisque j'ai récupéré mes légumes</p>	<p> Je croise un tas d'amis et je papote un peu partout... parfois tard ! Alors je récupère mon panier en vitesse et je file préparer mon diner</p>
<p><b>Paniers légumes, comment ça marche ?</b></p>	<p> Trop facile ! il y a des caisses avec chaque variété de légume, il suffit d'en prendre un peu dans chaque... de toutes façons, personne ne contrôle</p>	<p> Je consulte soigneusement le tableau, en faisant bien attention aux quantités indiquées... notamment aux petits mots, quand il y a du choix : « ou » ce n'est pas « et » !</p>	<p> Je jette un oeil au tableau et je fais mon panier... si j'ai un doute, je regarde sur mon voisin</p>
<p><b>Paniers légumes, la pesée</b></p>	<p> Je pèse les légumes précisément. Quand le poids n'est pas exact, j'arrondis à la graduation <b>au-dessous</b> (jamais au-dessus). Je vérifie les quantités au tableau. Si j'ai un doute, je demande au producteur et/ou je re-tare la balance (si elle est capricieuse)</p>	<p> Je pèse mes légumes en suivant le tableau, mais les balances sont assez peu précises, alors je fais un peu « à la louche »</p>	<p> Je pèse mes légumes, mais ça ne tombe jamais juste...alors j'arrondis : je ne vais quand même pas couper une carotte en 2 !</p>

LES LIVRAISONS			
<b>Paniers légumes, les portions</b>	😬 Une portion, je ne sais pas toujours à quoi ça correspond, alors je prends ce qui vient si personne ne me le précise	😈 Les portions coupées sont sur une table, il suffit de choisir celle qui nous plaît...	😍 S'il y a des légumes en portions, je demande soit au producteur, soit au référent ce qui correspond à mon panier avant de me servir
<b>Demi-paniers, mode d'emploi</b>	😍 Pour préparer le 1/2 de mon copaniériste, je pèse <b>1 panier complet</b> puis je le divise en 2 « à vue » <b>sans re-peser</b>	😬 Je pèse 1/2 panier pour moi, puis je pèse 1/2 panier pour mon copaniériste, ça revient au même non ?	😈 Je fais les 2 demi-paniers, mais parfois ils ne sont pas identiques, alors je complète, sinon ce n'est pas juste
<b>Je ne suis pas là, mais on me remplace</b>	😈 Pour ne pas perdre mes paniers, j'envoie une amie ou un voisin, il aura juste à regarder comment font les autres	😍 J'explique au mieux à mon/ma remplaçant(e) et <b>surtout</b> je lui demande de bien se présenter à la table principale et de demander de l'aide pour la pesée des légumes !	😬 J'explique en gros à la personne qu'il faut pointer à la table, puis se servir en lisant le tableau, ce n'est pas bien compliqué
<b>Convivialité, respect &amp; propreté : les secrets d'une AMAP appréciée !</b>	😍 <ul style="list-style-type: none"> <li>- il y a des fanes ou feuilles aux tubercules : je les prends ou je les mets dans la poubelle <u>dédiée</u></li> <li>- mon 1/2 panier est prêt : je prends mes légumes, je vide la caisse dans la poubelle (pelures, terre...) et je la range dans la pile près de la fenêtre</li> <li>- il est 19H55, il reste des légumes : ils sont réservés aux bénévoles du jour. <b>FX</b> me dira si je peux en prendre, sinon je <b>lui</b> demande</li> </ul>	😈 <ul style="list-style-type: none"> <li>- je mets les fanes ou feuilles sous la table, puisque la salle va être balayée!</li> <li>- je prends mes légumes et je m'en vais : il y a une équipe de rangement et nettoyage</li> <li>- je viens toujours à la dernière minute pour profiter du râbe, puisqu'il y en a !</li> </ul>	😬 <ul style="list-style-type: none"> <li>- je laisse les fanes ou feuilles dans une caisse vide, il y a des gens qui les consomment...</li> <li>- je prends mes légumes mais je laisse la caisse, elle servira peut-être à quelqu'un d'autre...</li> <li>- si c'est la fin et qu'il en reste, j'en prends plus, inutile de gâcher</li> </ul>

J'ai choisi de consommer en AMAP selon un mode convivial, durable et associatif : je respecte scrupuleusement les quantités indiquées pour que chaque amapien(ne) bénéficie de son panier prévu. La distribution est basée sur une **relation de confiance**, pour un membre d'AMAP, frauder serait totalement déplacé !

MAJORITE DE 😍 : VOUS ETES UN(E) AMAPIEN(NE) FARPAITEMENT EXEMPLAIRE, BRAVO !

MAJORITE DE 😬 : VOUS ETES DE BONNE VOLONTE, MAIS IL FAUT RELIRE LA CHARTE DES AMAP ET PERSEVERER, C'EST EN BONNE VOIE...

MAJORITE DE 😈 : MAIS QUE DIABLE ETES-VOUS VENU FAIRE DANS UNE AMAP ?