



Edition 2024

# J'AGIS POUR MON BIEN-ÊTRE ET MA QUALITÉ DE VIE

GUIDE DE LA QUALITE DE VIE  
ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL  
REPERTOIRE DES ACTEURS DE L'ANTENNE DE VIRE



[normandie.chambres-agriculture.fr](https://normandie.chambres-agriculture.fr)



**AGRICULTURES  
& TERRITOIRES**  
CHAMBRES D'AGRICULTURE

# Edito

Nous, élus et salariés de la Chambre d'agriculture de Normandie à Vire, avons le plaisir de vous offrir ce guide. Être bien dans son métier, s'épanouir... tous les jours ne sont pas faciles mais il y a des solutions, des dispositifs pour améliorer votre quotidien et vous aider à faire face aux périodes professionnelles plus délicates, encore faut-il les connaître pour pouvoir les mettre en pratique ? C'est dans ce but que nous avons construit cet outil. Vous y trouverez les informations pratiques, les contacts et des témoignages d'agriculteurs pour pouvoir les mettre en place chez vous. Bonne lecture et mise en pratique !

Nicolas Declomesnil, Élu référent antenne de Vire  
David Delbecque, Responsable d'antenne de Vire

## SOMMAIRE

### Antenne de Vire

#### Être acteur de sa qualité de vie

#### Quiz auto-positionnement

### EXERCICE DU TRAVAIL : CONDITIONS & ORGANISATION

- Réduire la charge de travail
- Anticiper le travail administratif
- Déléguer ou partager le travail administratif
- Organiser un bureau efficace
- Se simplifier la tâche
- Utiliser des Outils d'Aide à la Décision (OAD)
- Déléguer le travail à la CUMA
- Recourir à l'entreprise de travaux agricoles

### ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL & SANTÉ

- Inventorier les risques de son exploitation
- Mettre en place des mesures de prévention
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Rester ZEN
- Se prémunir des coups durs
- Réagir dès les premiers signes de fragilité

### COMPÉTENCES ET PARCOURS PROFESSIONNEL

- Se former en continu
- Envisager d'autres perspectives

### EQUILIBRE VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE

- Prendre du repos ou partir en vacances
- Profiter pleinement de l'arrivée de bébé
- Faire garder ses enfants
- Pratiquer une activité sportive

### PROJECTION VERS L'AVENIR, OUVERTURE ET COMMUNICATION AVEC LA SOCIÉTÉ

- Être fier de son métier
- Ouvrir sa ferme
- Transmettre son exploitation

### RELATIONS AU TRAVAIL ET LE MANAGEMENT

- Travailler à plusieurs
- Communiquer à plusieurs avec des outils connectés
- Être fier de son travail et Accueillir un apprenti
- Recruter des saisonniers ou des compétences spécifiques
- Embaucher un salarié
- Valoriser une marque employeur
- Trouver les infos réglementaires

### LES CONTACTS ET RELATIONS AVEC SON TERRITOIRE

- Rejoindre un groupe, avancer avec d'autres
- S'engager dans la vie locale, pour le métier ou ses idées
- S'investir auprès des associations
- Devenir sapeur-pompier volontaire.

# ANTENNE DE VIRE

## ACCUEIL

Angélique PATRY  
02 31 68 11 16 - 06 59 60 27 88  
vire@normandie.chambagri.fr

## Élu référent Nicolas DECLOMESNIL

Élus Groupe Territorial Bocage  
Stéphane BOURLIER  
Daniel COURVAL  
Hélène DESTIGNY  
Christine DUMONT  
Denis LELOUVIER  
Jean TURMEL  
Bénédicte ZIJP

**Responsable antenne** David DELBECQUE  
02 31 68 65 71 - 06 08 75 02 92

**Assistante** Angélique PATRY  
02 31 68 11 16 - 06 59 60 27 88

**Cultures** Sarah CAVENEL  
02 31 68 65 70 - 06 81 20 38 15

**Élevage** Fanny LERAY / Céline PORET  
02 31 68 11 67 - 06 70 17 23 45 / 02 31 68 95 20 - 07  
85 44 43 99

**Entreprise** Marie-Cécile GAILLARD  
02 31 68 60 68 - 07 87 20 05 10

**Formation/Bas Carbone/Réglementaire** Céline  
PORET  
02 31 68 95 20 -- 07 85 44 43 99

**Installation-Transmission** Vincent SALESSE  
02 31 68 95 21 - 06 83 12 33 45

**MesParcelles** Angélique PATRY  
02 31 68 11 16 - 06 59 60 27 88

**Animation de races bovines** Stéphanie DURET  
06 07 78 44 38

**Bienvenue à la Ferme / Promotion des Produits /  
Agritourisme** Caroline BOURGEOIS  
02 31 70 25 94 - 06 38 95 77 10

**Communication** Théo FLORENT  
06 84 65 70 79

## Autres contacts :

**Territoire** Sabine PÉPIN  
02 33 06 45 44 - 06 73 37 85 31

**Bocage/Boisement/Bois-Énergies** Nicolas RIBOT  
02 31 51 66 39 - 06 81 30 89 29

## Autres Énergies

Alexis PEULSON (méthanisation)  
02 31 47 22 21 - 06 82 01 46 98  
Camille THOMAS (photovoltaïque)  
02 31 70 25 53 - 07 88 87 25 34

**Équins** Chloé VINOT  
06 66 63 40 17

**Eau** Julien DAURIOS  
06 73 86 36 19

**Urbanisme-Aménagement** Catherine GAYOT  
02 31 70 25 20 - 06 45 14 02 90

**Échanges parcellaires** Axelle DE LAVENNE  
02 31 70 25 14 - 06 38 41 97 73

**Éco-Matériaux** Isabelle GHESTEM  
07 60 90 98 05

**Bâtiment** Agnès LEBEHOT  
02 31 70 25 26 - 06 38 65 44 72

**Traite** Denis LECLER  
02 33 79 41 73 - 06 08 46 36 94

**Légumes-Maraîchage** Valérie PATOUX  
02 31 53 55 09 - 06 74 09 25 96

**Bio** Thierry MÉTIVIER  
02 31 51 66 32 - 06 30 22 13 90

**Juridique** Céline DUREUIL-BOULLIER  
02 31 70 25 43

# GROUPES LAIT : 2 GROUPES

Secteur  
Vire

Secteur  
Val d'Orne

Participants

8 à 10 participants par groupe

Contenus



5 rencontres par an

- Des rencontres technico-économiques en salle ou sur le terrain, pour maîtriser les techniques choisies et aller plus loin. Des échanges d'expériences et enrichissement mutuel
- Une analyse économique annuelle avec une collecte sur une demi-journée + restitution sur 1 jour sur l'analyse des coûts de production et pour envisager vos leviers d'actions
- Flash et notes techniques par messagerie

Contact : Fanny LERAY, Conseillère élevage

Tél. : 06 70 17 23 45 - Mail : fanny.leray@normandie.chambagri.fr

# GIEE LÉGUMINEUSES NORMANDIE - APANA (GROUPEMENT D'INTÉRÊT ÉCONOMIQUE ET ENVIRONNEMENTAL)

Participants

35 exploitations

Contenus



- Groupe d'agriculteurs engagés dans une dynamique d'évolution, d'innovation et de partage des pratiques autour des luzerne, trèfles, méteils, protéagineux pour plus d'autonomie alimentaire
- Accompagnement des éleveurs, de l'implantation à la récolte
- Conforter les références du terrain
- Communiquer et aller à la rencontre des consommateurs sur les évolutions de pratiques
- Partenariat multiple (organismes, enseignement)

Avec le soutien de



Avec la contribution financière du compte d'affectation spéciale développement agricole et rural CASDAR


 **MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE**

Liberté Équité Progrès

Contact : David DELBECQUE, Responsable de l'antenne de Vire et Conseiller élevage  
Tél. : 06 08 75 02 92 - Mail : david.delbecque@normandie.chambagri.fr

# GROUPE CULTURES

Secteur  
Bocage virois

Participants	20 participants
Contenus	<ul style="list-style-type: none"><li>• 16 polyculteurs éleveurs laitiers &amp; 1 éleveur allaitant en agriculture de conservation</li><li>• 3 céréaliers – dont 1 en agriculture de conservation</li><li>• 4 membres du collectif AGRIGAZ VIRE (méthanisation)</li></ul>
Cultures présentes	Blé, orge (hiver & printemps), colza, maïs, avoine, lin, triticale, féverole, pois, lupin, betteraves fourragères, luzerne, dérobées (méteil, ray-grass/trèfle...), trèfle violet, prairies
Janvier	Préparation du programme : thèmes abordés, visites, organisation, expérimentations à mener...
Mars à fin mai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réunions et tours de plaine réguliers (toutes les 2 semaines) par secteurs (Terres de Druance, Noues de Sienne et Vire Normandie)</li><li>• Suivi des cultures, informations réglementaires, préconisations d'intervention...</li><li>• Visite d'essais mis en place dans les parcelles</li></ul>
Septembre	Réunion bilan de campagne (résultats de chacun, résultats des essais, préparation des semis d'automne)
Fin d'automne	Réunion préparation de la morte-saison (optimisation de l'organisation du travail, résultats d'essais, programme phytosanitaires pour l'année suivante)
Décembre	Analyse marges, main d'œuvre et mécanisation, collecte sur une demi-journée + restitution sur une demi-journée (comparaison/année et avec autres membres du groupe, recherche de solution aux problématiques)
Thématiques abordées	<p>Groupe engagé en démarche « 30 000 » :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• travaille la réduction des produits phytosanitaires</li><li>• autonomie alimentaire (cultures fourragères – trèfle/dérobées/métaills, et protéagineux – lupins/féveroles)</li><li>• CIVEs (Cultures Intermédiaires à Valorisation Énergétique)</li></ul> <p>Avec le soutien de </p>

Contact : Sarah CAVENEL, Conseillère cultures  
Tél. : 06 81 20 38 15 - Mail : sarah.cavenel@normandie.chambagri.fr

# GROUPE AGRICULTUR'ELLES

Participants	9 agricultrices
Contenus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Groupe d'échanges entre femmes agricultrices</li><li>• 5 à 6 rencontres régulières par an sur des journées ou demi-journées : thèmes variés (organisation du temps de travail, communication, équilibre professionnel, visites d'exploitations...)</li><li>• Concilier vie professionnelle et vie privée</li><li>• Repartir avec un nouvel élan sur l'exploitation</li><li>• Mieux vivre son métier en tant que femme agricultrice</li></ul>

Contact : Céline PORET, Conseillère élevage  
Tél. : 07 85 44 43 99 - Mail : celine.poret@normandie.chambagri.fr

# ÊTRE ACTEUR DE SA QUALITÉ DE VIE

C'est quoi ? comment la mettre en place et comment l'entretenir ?

La Qualité de Vie au Travail est liée à la perception que le travailleur a du contenu et des conditions d'exercice de son travail. Elle est aussi fonction de la possibilité de s'exprimer sur son travail et d'agir sur celui-ci.

Agir sur la Qualité de Vie au Travail suppose d'agir de manière individuelle ou collective, sur plusieurs leviers qui peuvent concerner :

- Exercice du travail : conditions & organisation
- Environnement de travail & santé
- Compétences et parcours professionnel
- Équilibre vie privée et vie professionnelle
- Projection vers l'avenir, ouverture et communication avec la société
- Relations au travail et le management
- Contacts et relations avec son territoire



# QUIZ AUTO-POSITIONNEMENT

## TESTEZ – VOUS...

### Je me positionne par rapport aux différents axes de la QVT

Pour chacune des affirmations suivantes indiquer si celles-ci vous correspondent ou pas en répondant par OUI ou par NON.

Exercice du travail : conditions et organisation	OUI	NON
J'ai réfléchi et mis en place des solutions pour faciliter mon travail		
Mes horaires et ma durée de travail quotidien me conviennent		
La gestion administrative et la pression réglementaire sont acceptables		
La charge quotidienne liée au travail d'astreinte est acceptable		

Environnement de travail et santé	OUI	NON
Je suis globalement satisfait(e) de mes conditions de travail sur mon exploitation		
Je m'épanouis dans mon métier et mon niveau de stress, au quotidien, est acceptable		
Je prends en compte la sécurité pour améliorer mon environnement et mes conditions de travail et prévenir les risques		
Je peux me libérer du temps quand j'en ai besoin		

Compétences et parcours professionnel	OUI	NON
Moi, mes associés ou salariés, nous nous formons régulièrement		
Je connais l'offre de formation sur mon secteur (organismes proposant des formations et comment m'inscrire...)		
Je fais appel à des structures d'appui qui me conseillent et/ou me forment		

Équilibre vie privée et vie professionnelle	OUI	NON
Je prends suffisamment de congés et de WE et ça ne pose pas de problème sur l'exploitation		
Je dégage suffisamment de temps pour pouvoir réaliser des activités personnelles qui me tiennent à cœur		
J'ai accès à des services ou des organismes qui me permettent de libérer du temps pour moi : garde d'enfant, ménage, aide aux personnes âgées...		
Je connais les aides au remplacement et je les active pour pouvoir me libérer du temps		

Projection vers l'avenir, ouverture et communication avec la société	OUI	NON
J'ai un projet personnel clair et je sais comment avancer		
J'ai un projet pour mon entreprise et j'arrive à me fixer des étapes		
J'ai confiance dans les filières et l'avenir de l'agriculture en France		
Je prépare ma transmission (le cas échéant)		

Relations au travail et le management	OUI	NON
Je m'entends bien avec les personnes avec qui je travaille		
J'ai des solutions pour répondre à mes besoins de main d'œuvre		
Le recrutement et le management du salarié se passent bien		
Je souhaite pouvoir transmettre mes savoirs faire et donner envie à d'autres		

Contacts et relations avec son territoire	OUI	NON
Je fais partie de groupes avec d'autres agriculteurs (GVA, GIEE, CUMA...) pour échanger entre pairs et progresser dans mon travail		
Mon implication au sein du territoire me convient		
J'ai la possibilité de parler de mon travail et de le faire découvrir à d'autres		
Je me sens entouré dans mon travail		
J'ai de bonnes relations avec mon voisinage		

**Comptabilisez le nombre de OUI (1 OUI = 1 Point) = ..... POINTS.**

## RESULTATS

### **Vous avez plus de 20 points**

Vous maîtrisez la situation et avez trouvé un certain équilibre qui vous satisfait. Ne baissez pas la garde pour autant, la situation a sûrement ses points forts et ses points faibles sur lesquels vous devez rester en vigilance.

Vos résultats sur les différents axes peuvent vous permettre d'analyser vos points de satisfaction et peut être des points de progrès.

### **Vous avez entre 10 et 20 points**

Vous arrivez à gérer le travail sur votre exploitation mais vous n'êtes sans doute pas zen tous les jours. Sur différents aspects, votre qualité de vie au travail est sûrement variable et peut être améliorée.

Agissez pour éviter la dérive car la situation peut dérapier.

Vous pouvez analyser vos résultats sur les différents axes afin de prioriser les actions à mettre en place en relevant les sujets qui vous posent le plus problème.

### **Vous avez moins de 10 points**

C'est une priorité pour vous de vous interroger sur votre qualité de vie au travail. La perception que vous avez du travail sur votre exploitation doit être difficile à supporter. Vous pouvez faire partie des personnes débordées, et vous subissez probablement des tensions, du stress ou de l'insatisfaction.

Il est urgent de réfléchir et d'identifier les axes sur lesquels il serait souhaitable de progresser pour trouver un meilleur équilibre pour vous.



# L'EXERCICE DU TRAVAIL : CONDITIONS ET ORGANISATION

L'exercice du travail :  
conditions et organisation

## Réduire la charge de travail

**57 h**  
par semaine

C'est le temps de travail hebdomadaire moyen d'un agriculteur.

Et vous ? Combien de temps vous passez au travail ? Pour vous positionner vous pouvez utiliser la [calculette Travail](#) qui établit en fonction des caractéristiques de votre exploitation le nombre d'heures de travail moyen



[La calculette Travail](#)

Céline COLLET  
06 74 09 25 97

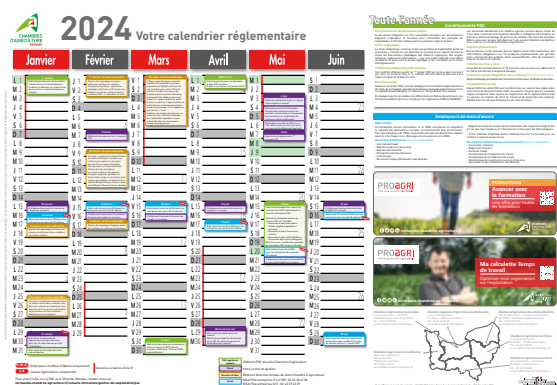
[celine.collet@normandie.chambagri.fr](mailto:celine.collet@normandie.chambagri.fr)



Vous pourrez comparer votre temps de travail aux références et si vous souhaitez aller plus loin, les conseillers de la Chambre d'agriculture peuvent réfléchir, avec vous, aux moyens à mettre en place à partir de ces chiffres

## Anticiper le travail administratif

**60 échéances** à ne pas louper



[Le calendrier réglementaire](#)

permet de visualiser les dates sur les sujets essentiels de l'exploitation : fiscal, social, PAC, réglementaire. Il est mis à jour tous les ans.

[Le calendrier réglementaire en pdf](#)



Céline COLLET  
06 74 09 25 97

[celine.collet@normandie.chambagri.fr](mailto:celine.collet@normandie.chambagri.fr)

## Contacts

### Groupement d'employeur agricole du Calvados

contact@ge14.fr  
02 31 70 25 28

### Fédération des CUMA

Contact : Caroline REVERT  
Coordinatrice CUMA  
06 88 78 33 08  
caroline.revert@cuma.fr

### Chambre d'agriculture

Dossier PAC, DUER,  
calendrier d'épandage,  
suivi de réglementation  
vire@normandie.chambagri.fr

Votre centre de gestion



Se former pour  
progresser

Gérer sereinement  
le travail administratif

# Déléguer ou partager le travail administratif

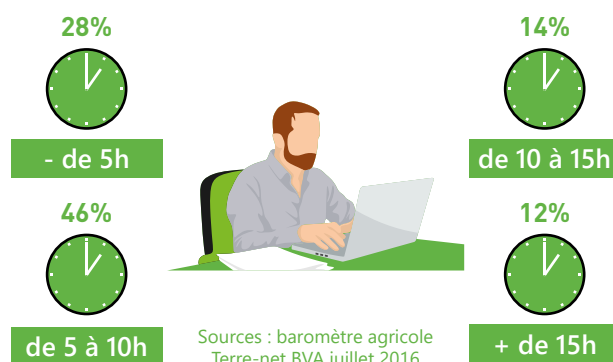
**9 h** de travail au bureau par semaine (moyenne des exploitations). Pour alléger votre charge de travail, vous pouvez déléguer une partie du travail administratif aux organisations professionnelles (Chambre d'agriculture, centres de gestion...).

Plusieurs offres de services existent allant du secrétariat de base et du traitement bureautique (courriers, prises de rendez-vous professionnels, classement et archivage) jusqu'au suivi commercial (gestion des commandes, règlements aux fournisseurs) ou encore l'enregistrement des factures.

L'emploi partagé permet également de se délester d'une partie du travail

administratif. Les CUMA ou le groupement d'employeur du Calvados mettent à disposition des secrétaires et assistantes pour réaliser la gestion mail, les relations clients / fournisseurs/ OPA, facturation, les relances, la saisie comptable, le suivi des comptes, le suivi de dossiers (subvention), le registre d'élevage, les déclarations de naissance, les enregistrements de suivi de cultures.... Attention ! Il faut bien caler le travail à faire et être rigoureux pour qu'il/elle puisse s'y retrouver.

## Les agriculteurs consacrent 5 à 10 h par semaine aux démarches administratives



## Organiser un Bureau efficace

**500 €**  
de budget

Un budget de 500 € couvre l'achat d'un bureau, d'un fauteuil confortable, des armoires de rangements et des classeurs en tout genre pour ranger ou archiver.

Organiser un bureau efficace où chacun se retrouve est un bon moyen de gagner du temps et de la sérénité. Des formations existent pour choisir le matériel adapté et adopter des règles de classement claires et efficaces.



## TEMOIGNAGE

**J'ai révolutionné ma manière de travailler suite à la formation « bureau d'exploitation » : j'ai gagné du temps, je suis moins stressée et j'y vois plus clair**

Céline JUHEL, agricultrice en polyculture élevage dans la commune de Malherbe sur Ajon



Je me suis inscrite en formation « Bureau » car j'avais besoin de savoir si ma méthode était la bonne : j'avais repris celle de ma belle-mère car je n'avais pas de formation à la base. Je venais de changer de centre comptable avec une autre manière de faire et j'étais un peu perdue.

Pendant 2 jours, nous avons visité les bureaux des différents participants à la formation. De voir concrètement leurs espaces et leur organisation, m'a permis d'avoir des idées à adapter chez moi (ex : bannettes, agencement, rangement par thème, carnet mots de passe...). J'ai revu l'aménagement de mon bureau, j'ai choisi du matériel en fonction de mes envies et de mes attentes. Le rangement mis en place est pratique et mon mari s'y retrouve aussi : tout le monde sait où chercher et remettre les documents.

J'ai d'abord mis en place les choses qui me paraissaient simples : classer et ranger au fur et à mesure. Mon gros point noir était mon classeur de comptabilité. Afin de changer sans non plus perdre tous mes repères, j'ai partagé avec les autres sur leurs méthodes pour comprendre et trouver comment adapter la mienne. J'ai eu un échange avec mon comptable afin de valider ensemble ce vers quoi je voulais aller. Au changement d'exercice, j'ai mis en place mon nouveau classeur.

J'ai gagné du temps. Avant j'étais toujours en retard car je n'aimais pas ça, je reculais toujours. Je passais 2 jours alors qu'aujourd'hui je passe une demi-journée car je prépare. La formation m'a donné un élan : ce qui me paraissait compliqué est devenu simple, et ça m'a obligé à me lancer. Ce n'est plus un stress comme avant. Je n'ai plus de retard car je range au fur et à mesure. Le lundi est une journée où je programme du travail administratif, surtout en début de mois où je prends une demi-journée pour payer les factures, pointer, ranger, numériser. Avant je n'avais pas de jour précis et j'avais toujours ça en tête. Là je fais et je suis libérée.



Astuces en pdf et vidéo

Céline COLLET  
06 74 09 25 97

celine.collet@normandie.chambagri.fr

Les Outils d'Aides  
à la Décision

**MesParcelles**  
Angélique PATRY  
Assistante d'antenne  
02 31 68 11 16

Une CUMA près de chez vous  
[link.mycuma.fr](http://link.mycuma.fr)

**Contact CUMA**

Caroline REVERT  
Coordinatrice CUMA  
06 88 78 33 08  
caroline.revert@cuma.fr

## Se simplifier la tâche

**60**  
astuces

Issues du **concours Trucs et astuces**, elles peuvent être dupliquées et permettre à tous de gagner du temps, du confort de travail et de l'argent. Créées grâce au réemploi et au bricolage d'agriculteurs ingénieux, ces astuces sont pratiques, faciles et pas chères.



## Utiliser des Outils d'Aide à la Décision (OAD)

**40 000** agriculteurs français utilisent le logiciel Mes Parcelles Les OAD et logiciels professionnels collectent et centralisent les données, ce qui facilite leur analyse.

Ces outils permettent d'obtenir une vision globale des activités de l'exploitation et ainsi de faire des choix éclairés sur la gestion et le pilotage de l'entreprise. En disposant d'un outil qui centralise les informations requises lors de contrôles des déclarations, les utilisateurs ont l'esprit plus léger.



## Déléguer le travail à la CUMA

**18€** c'est le coût moyen de la désileuse en CUMA pour 1000L de lait, fuel et main-d'œuvre compris pour une distribution. La délégation à la CUMA permet de gagner entre 45 min et 1 h 30 par jour.

C'est un exemple mais bien d'autres travaux peuvent être délégués à la CUMA (cultures, entretien...) renseignez-vous auprès d'elles.

# Recourir à l'entreprise de travaux agricoles

L'exercice du travail :  
conditions et organisation

**67%** des exploitations font appel à une ETA

Le recours à une entreprise de travaux peut aussi faire partie des solutions pour dégager du temps en déléguant des travaux répétitifs comme faire vider la stabulation ou des travaux de plaine et ainsi se recentrer sur l'élevage, avoir accès à des équipements plus performants, diminuer les investissements, faire faire des travaux sur une parcelle éloignée qui nécessite du temps de route et du déplacement de matériel dans les règles. Le coût se calcule selon le type de travail demandé à l'hectare ou à l'heure. C'est un contrat à renouveler à chaque demande. Cela peut aussi permettre de gérer des manques de temps ponctuels, des travaux inhabituels (terrassement...).



Plus de 10 ETA  
près de chez vous !

## TEMOIGNAGE



**J'ai recours à la désileuse automotrice en CUMA avec chauffeur et l'hiver je gagne 2h30 de travail par jour**

Quentin GIROUX,  
agriculteur à Souleuvre en Bocage (Le Bény Bocage)

Le choix de la CUMA avec désileuse automotrice et chauffeur pour l'alimentation des bovins avait déjà été fait par mon associé avant mon arrivée sur l'exploitation, mais nous ne l'avons jamais remis cause car ce fonctionnement nous apporte beaucoup d'avantages.

La machine effectue chaque jour une boucle d'environ 20 Km et réalise le désilage et l'alimentation des bovins de 6 exploitations adhérentes. Nous avons 2 chauffeurs qui peuvent se suppléer et ainsi assurer le travail 365 jours par an. L'un d'entre eux est aussi salarié sur l'exploitation à 20%.

A l'échelle de mon exploitation, c'est 2h30 de travail gagné tous les jours les mois d'hiver pour alimenter mes 220 bovins. C'est aussi de la sérénité car même si nous sommes les derniers de la tournée, nous savons que le travail sera fait et l'utilisation de la désileuse automotrice permet d'avoir une ration complète de qualité. Même par temps de neige, la machine passe et comme elle est renouvelée tous les 5 ans, il y a peu de pannes. Investir en commun grâce à la CUMA permet d'avoir de bonnes machines et d'avoir de meilleures conditions de travail. Pour les salariés c'est important ! Economiquement, c'est intéressant aussi, nous sommes à 19 €/1000 litres et je n'ai pas besoin d'avoir 2 tracteurs attelés dans ma cour pour faire ma ration.

Pour que cela fonctionne en CUMA, il faut avoir l'esprit collectif. On ne peut pas avoir tout, tout de suite, il faut s'articuler avec les autres et définir des règles. Par exemple, nous avons harmonisé nos panneaux de consignes entre exploitations adhérentes pour éviter les erreurs et faciliter le travail des chauffeurs. Ils y retrouvent les informations sur les rations, les concentrés, les dosages et les mélanges. On double souvent par un SMS lorsque l'on change la ration bien que les chauffeurs soient très autonomes.



## Se former pour progresser

### DUER :

Rédiger mon document unique  
d'évaluation des risques

## Contact

Marie-Hélène BOUILLET

marie-helene.bouillet@  
normandie.chambagri.fr

## Contact

Service de Santé Sécurité  
au Travail de la MSA  
sst.blf@cotesnormandes.msa.fr

Conseil départemental  
du Calvados  
Aides aux petits investissements  
du Calvados

## Inventorier les risques sur son exploitation

**2j** pour rédiger son DUER (Document Unique d'Evaluation des Risques) en formation et être en conformité. Le programme permet d'avoir les clés pour identifier les risques, établir une démarche d'analyse et engager des actions de prévention. Le document est obligatoire sur les exploitations agricoles dès lors qu'elles accueillent des personnes extérieures (salariés, conseillers, inséminateurs...). Il fait aussi partie des obligations de la nouvelle PAC 2023 volet conditionnalité sociale. Le fait de ne pas rédiger le DUER est passible d'une amende 1 500 € et 3 000 € en cas de récidive (article R4741-1 du Code du travail). Il n'y a pas de forme obligatoire mais il doit comporter : les tâches, risques associés, le niveau de risque estimé, les mesures de prévention existantes et celles à apporter pour aller plus loin avec un échancier. Un document sur support informatique est plus confortable pour pouvoir le mettre à jour dès qu'il y a des changements dans l'exploitation (matériel, production, personne...).

Tâches	Risque identifié	Mesures de prévention existantes	Comment j'estime* mon niveau de risque résiduel compte tenu de la prévention existante	Mesure de prévention à réaliser/ prévoir	Prévu pour le

\* : note de 0 (très faible) à 5 (très élevé)

## Mettre en place des mesures de prévention

**60 jours** C'est le nombre de jours d'arrêt en moyenne pour un accident de travail... Glissades, chutes, coups, expositions... les risques sont nombreux sur les exploitations. Pour éviter les accidents, se prémunir contre les TMS (Troubles Musculosquelettiques) ou prévenir l'altération de la santé, il faut sans cesse questionner son organisation et investir dans son environnement de travail. Le service prévention de la MSA peut vous conseiller dans ce type de réflexion.

**Les aides aux petits investissements** (< 10 000 €) du département du Calvados soutiennent par exemple l'achat d'outils de contention, de chien mécanique ou électrique, chariot de vaccination porcine, peson électronique avicole, nettoyeur à loquettes, dérouleuse à bâches ou encore robot repousse fourrage...

# Adopter une bonne hygiène de vie

Environnement  
de travail & santé

## 120 ans

c'est la durée de vie du corps  
humain (âge potentiel métabolique).

Adopter une bonne hygiène de vie permet de vivre plus longtemps en bonne santé. Elle porte sur l'équilibre alimentaire, l'activité physique, le sommeil et l'attitude face aux addictions (alcool, tabac, drogue...).



Se former pour  
progresser

Comprendre  
et bien gérer  
mon sommeil

## Rester ZEN

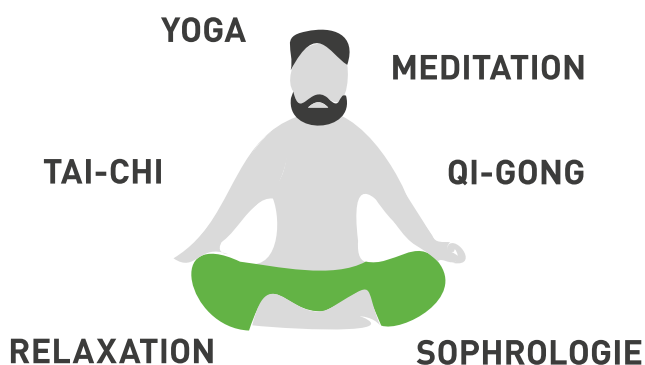
### 10 min

de méditation par jour ...

...augmentent les performances de votre cerveau et réduit l'anxiété. Plus de 1200 études scientifiques confirment les bienfaits de cette pratique sur la santé mentale et physique. D'autres activités offrent les mêmes effets, tentez l'expérience.

### A tester chez vous

L'application [Petit Bambou](#) propose gratuitement tous les jours une séance de méditation de quelques minutes.



## Contacts

Dans le Calvados, de nombreuses associations ou professionnels proposent des cours collectifs ou des ateliers individuels. Contactez votre Mairie pour vous orienter vers l'association ou le professionnel le plus proche.

## Contacts

### Contrat Prévoyance Santé

Toutes les assurances du marché proposent des contrats de prévoyance santé, prendre contact avec celles de votre secteur.

### Contrat d'assurance collectif Remplacement

Faire un devis en ligne sur [le site de Groupama](#)  
Ou rencontrer un conseiller Groupama Agence de Vire Normandie : 02 31 68 07 88

Groupama Agence de Condé en Normandie : 02 31 69 12 15

## Plusieurs réseaux à votre écoute

### Réagir

#### Chambre d'agriculture du Calvados

02 31 70 25 37  
reagir-14@normandie.  
chambagri.fr

### Solidarité Paysans

10 rue Saint Georges  
Saint-Lô  
09 61 44 45 38

### Agri'écoute

24h/24h  
09 69 39 29 19

### MSA Aide au répit

# Se prémunir des coups durs

# 150 €

c'est le coût moyen  
d'une journée  
d'intervention  
d'un agent de  
remplacement

soit 6 fois plus que les 24,25 € d'indemnité journalière versée par la MSA en cas d'arrêt maladie. Souscrire à une assurance Prévoyance santé ou à [l'assurance collective Remplacement](#) c'est se protéger en cas de maladie ou d'accident. Assurer son parc matériel paraît être une évidence mais assurer les hommes qui y travaillent est une absolue nécessité.



Pensez à activer les assurances de vos prêts bancaires en cas d'arrêt de travail pour maladie ou accident. Il suffit de fournir l'arrêt de travail à la banque pour suspendre partiellement ou totalement (selon l'assurance souscrite lors de l'emprunt) vos prélèvements bancaires le temps de votre rétablissement.

## Réagir dès les premiers signes de fragilité

**Le risque de suicide est plus élevé** dans la profession agricole.

Plusieurs facteurs peuvent conduire à des situations qui fragilisent : difficultés économiques, aléas de la vie, problèmes sanitaires, instabilités des revenus ...

Réagissez dès les premiers signes avant qu'il ne soit trop tard !

[L'aide au répit](#) gérée par la MSA permet de souffler et de repartir du bon pied.





## TEMOIGNAGE



**J'ai pu pleinement me consacrer à mon rétablissement et mon mari n'a pas été trop pénalisé par mon arrêt de travail.**

Édith et Dominique BOSSARD, éleveurs au sein de la SCEA de la Croix au Houx à Souleuvre en Bocage (Le Tourneur)

Depuis plus de 20 ans et pour palier tout problème de santé pouvant toucher l'un de nous, moi-même et mon époux avons souscrit au contrat d'assurance remplacement. Il est individuel et nominatif.

Depuis l'installation, j'ai dû utiliser ce contrat par 2 fois. En 2019 pour une opération de la vésicule biliaire en urgence et tout récemment pour une opération au niveau de la cage thoracique, prévue 2 mois auparavant et ce respectivement pour des périodes de 3 semaines et 5 semaines d'arrêt de travail.

Dans les 2 cas, j'ai simultanément prévenu le Service de remplacement de la Souleuvre dont nous dépendons géographiquement et le Service Remplacement du Calvados (SR14) auquel j'ai fourni l'arrêt de travail délivré par le chirurgien. Le service de remplacement de la Souleuvre a mis à disposition un salarié pour assurer principalement la traite. Le SR14 quant à lui a fait le lien avec Groupama puisque je disposais d'un contrat. La démarche est donc très simple. Dès lors, je n'ai eu qu'à attendre la facture correspondant à mon arrêt et, en fonction de la formule de contrat choisie, nous n'avons à payer que le solde qui n'est pas pris en compte par l'assurance (l'aide est déjà déduite). Pour nous, 70 % du montant a été pris en charge dans la limite de 56 euros/jour de remplacement.

La présence de l'agent de remplacement est un réel soulagement puisqu'il m'a permis un meilleur repos. L'intervention de l'agent de remplacement est triplement favorable au rétablissement car il permet de ne plus assurer le travail, d'être pleinement disponible pour les soins post-opératoires ainsi que les rendez-vous médicaux et surtout d'avoir l'esprit tranquille puisque le troupeau est pris en charge par une personne de confiance.

La communication quotidienne avec l'agent de remplacement permet de continuer à suivre le troupeau et maintenir les résultats économiques de l'exploitation. Certes il y a beaucoup de demandes d'agents de remplacement mais j'ai pu me faire remplacer car la règle reste de prioriser les remplacements pour arrêt maladie et cas de force majeure. Sans l'agent de remplacement, mon rétablissement aurait été plus long et les journées bien plus éprouvantes pour mon époux.

## Se former en continu

**23%** des contributeurs VIVEA suivent une formation (25% d'hommes et 17% de femmes)

Maîtrise des évolutions techniques, mise en place de nouveaux projets, management des équipes, changements réglementaires... : les domaines où les agriculteurs doivent rester formés et à jour sont multiples.

**160 €/j** de Crédit d'impôt pour la formation des dirigeants d'entreprise (au bénéfice réel), dans la limite de 40 heures de formation/an/entreprise (2023). Aussi chaque salarié d'exploitation cotise au travers des charges salariales et patronales à OCAPAT, ce qui lui permet de bénéficier de financements pour ses projets de formation. Se former, former ses salariés c'est une équation positive :

**COMPETENCES NOUVELLES  
+ PRISE DE RECU**

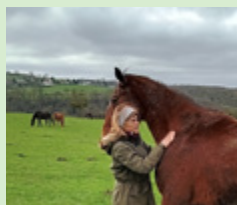
**+ ECHANGES DE PRATIQUES ENTRE AGRICULTEURS  
- TEMPS DE FORMATION**

**= FIDELISATION, MOTIVATION, EFFICACITE**

Vivez la formation positivement (gain de temps dans vos futurs décisions, aides financières potentielles...) ET comme une nécessité pour faire évoluer votre entreprise et vos équipes.

## TEMOIGNAGE

**Maintenant, j'ai ma « boîte à outils » en fonction des pathologies.**



Stéphanie GLORIA, équicienne (métier à vocation thérapeutique en relation avec les chevaux) aux Moutiers en Cinglais

"J'étais à la recherche de nouvelles pratiques pour soigner les pathologies chroniques des 80 chevaux vieillissants (25 à 30 ans) que je prends en pension depuis 10 ans avec mon mari, en plus du troupeau allaitant. J'ai réalisé une succession de formations organisées par la Chambre d'agriculture : géobiologie, homéopathie, aromathérapie/phytothérapie, acupuncture, shiatsu acupression, soit 9 formations sur 3 ans.

Le financement VIVEA et le crédit d'impôt permet d'avoir des formations à prix abordables. Les principales dépenses sont les repas et le temps passé (15 jours en tout sur les 3 ans). Toutes ces journées ont été enrichissantes et me facilitent la vie. Ce sont des occasions pour rencontrer d'autres professionnels de façon sympathique. Des affinités se sont créées, nous échangeons entre participants par WhatsApp.

J'ai gagné en sérénité lorsque je soigne les chevaux. Maintenant j'ai ma « boîte à outils » en fonction des pathologies (abcès, rhumatismes, difficultés respiratoires, fourbures, boiteries...). Bien sûr, il faut mettre en application rapidement les pratiques décrites en formation, se les approprier. Il est possible aussi de suivre des journées de perfectionnement pour mesurer les progrès et les points restants à améliorer.

### Contact

[Chambre d'agriculture](#)

[Catalogue spécifique pour les salariés d'exploitation](#)

MSA formation technique  
[MSA Côtes normandes](#)



# Envisager d'autres perspectives

# 100%

 pris en charge  
par le VIVEA

Le bilan de compétences est fait pour les personnes qui se posent des questions sur leur envie ou non de poursuivre le métier, ou qui sont dans un contexte qui nécessite d'envisager un changement de situation professionnelle (problème de santé, arrêt de l'exploitation...). Réaliser un **bilan de compétence** permet de prendre du recul sur sa situation et d'analyser ses compétences et ses motivations afin d'envisager un projet d'évolution professionnelle. A la fin d'un bilan de compétences, les personnes y voient plus clair pour se mettre en mouvement.



## Contact

### Chambre d'agriculture

Fabrice RENARD

02 31 70 25 38

fabrice.renard@normandie.

chambagri.fr

## TEMOIGNAGE



**Le bilan a confirmé mes idées de reconversion vers un métier en lien avec la mécanique agricole et la logistique.**

Stéphane RABACHE, Magasinier à la SAMA et ancien exploitant agricole aux Monts d'Aunay (Danvou La Ferrière)

J'ai été exploitant agricole pendant 20 ans et j'ai fait le choix de sortir du GAEC en raison de difficultés relationnelles. Vu mon âge, je ne me voyais pas repartir sur un projet d'installation je me suis donc orienté vers le salariat. Ma

femme m'a conseillé de faire un bilan de compétences pour ne pas m'enfermer dans une filière et étudier toutes les possibilités liées à mon parcours et mes envies.

Dans ce bilan de compétences, j'ai réalisé des tests et répondu à plusieurs questionnaires. Les entretiens avec Fabrice Renard, le conseiller en charge du dispositif, m'ont permis de confirmer les idées que j'avais en tête. Je voulais m'orienter vers un travail en proximité avec l'agriculture car j'ai toujours la passion de l'agriculture, plutôt en lien avec la mécanique agricole et la logistique. Jeune, j'avais déjà exercé des emplois dans en mécanique motoculture et en logistique, j'avais des compétences à faire valoir et ce sont des domaines qui m'attirent.

Dès que mon choix a été fait et que j'avais les idées claires, j'ai préparé ma candidature et postulé. J'ai été embauché aussitôt. Je suis actuellement magasinier à la SAMA, ce métier combine plusieurs de mes attentes.

Je suis très content d'avoir fait cette démarche. La totalité du bilan été pris en charge par le VIVEA. Lorsque je vois des jeunes qui travaillent sans s'épanouir je leur conseille de faire un bilan de compétences. Ça aide à y voir clair, ça n'engage à rien et ça permet d'envisager de nouvelles perspectives sur les métiers et sa carrière professionnelle.

## Contacts

### Service de remplacement SR de Vire

Président : Florian LEMOINE  
06 69 31 76 51  
flemoinedu14@hotmail.fr

### SR de Vassy

Présidente : Hélène DESTIGNY  
06 80 47 88 73  
jean-louis.destigny@orange.fr

### SR de la Vallée de l'Orne

Présidente : Christine DUMONT  
06 73 82 35 03  
dumont.christine1@orange.fr

### SR de la Souleuvre

Présidente : Carole SURBLED  
06 78 84 87 44  
earl.surbled@orange.fr

### SR de l'Odon

Président : David HASTAIN  
06 10 82 33 94  
david.hastain@orange.fr

### SR des 4 Vallées

Présidente : Clotilde HAREAU  
06 15 15 48 53  
clotilde.hareau@orange.fr

Pour plus d'info  
[servicereplacement14.fr](http://servicereplacement14.fr)

[facebook SRcalvados](#)

MSA :

[Allocation remplacement  
Congé maternité](#)

[Allocation remplacement  
Congé paternité](#)

02 31 25 39 39

MSA Côtes normandes  
37 Rue de Maltot, 14000 Caen

## Prendre du repos ou partir en vacances

**60%** de crédit d'impôt sur les dépenses de remplacement pour congés.

La loi de finance a reconduit la mesure jusqu'au 31 décembre 2024. Elle permet aux agriculteurs qui ont une activité d'astreinte quotidienne de se faire remplacer pour des congés ou weekends pendant 17 jours par an et par associé. Après remboursement du crédit d'impôt le coût de l'agent de remplacement revient à moins de 11,50 € / heure de remplacement.



**6€**

par heure

c'est le montant de l'aide du Conseil départemental du Calvados pour partir en congés. Elle est versée à tous les éleveurs qui sollicitent le Service de remplacement pour se faire remplacer pour des weekends ou des vacances (minimum 5 jours consécutifs). Elle est plafonnée à 24 heures par an pour le weekend et 98 heures par an pour les vacances. L'aide est directement déduite de la facture.

## Profiter pleinement de l'arrivée de bébé

**112  
& 25  
jours**

ce sont les durées du congé maternité et paternité.

A la naissance d'un enfant, les parents bénéficient de 112 jours de remplacement pour la maman et 25 jours de remplacement pour le papa pris en charge à 100% par la MSA (CSG et CRDS à charge pour les congés paternité). Pour en bénéficier, il faut faire une demande d'allocation de remplacement auprès de la MSA et réserver un agent de remplacement auprès de son Service de remplacement local.



# Faire garder ses enfants

Équilibre vie privée  
et vie professionnelle

## 2 aides

pour la garde d'enfant

La **Prestation d'Accueil du Jeune Enfant** (PAJE) s'adresse aux parents d'enfants nouveau-nés ou adoptés. Elle se compose de quatre aides, dont deux sont liées à la garde d'enfant :



**Le complément de libre choix du mode de garde**, qui aide à engager des dépenses de garde d'enfant. Il consiste en une prise en charge partielle des frais de l'assistante maternelle agréée.

**La prestation partagée d'éducation de l'enfant** (PreParE), distribuée lorsque les parents cessent ou réduisent leur activité professionnelle pour élever l'enfant. Elle est versée en fonction du nombre d'enfants à charge.

De plus, le paiement en CESU ou certains avantages fiscaux sont également des soutiens financiers pour vous aider.

[Plus d'info sur la PAJE](#)

02 31 25 39 39

[Plus d'info sur le CESU](#)

### Les enfants nés après le 1<sup>er</sup> avril 2020

Voici ci-dessous les plafonds de revenus 2023 pour les enfants nés ou adoptés à compter du 1<sup>er</sup> avril 2020

Nombre d'enfants à charge	Couple avec un revenu	Couple avec deux revenu	Parent isolé
2	33 185 €	42 077 €	42 077 €
3	39 822 €	48 714 €	48 714 €
4	46 459 €	55 351 €	55 351 €
Par enfant supplémentaire	6 637 €	6 637 €	6 637 €

**54%**  
des bébés

Dans le Calvados 54% des bébés sont gardés par une assistante maternelle et 15 % vont en crèche. Il existe plusieurs systèmes de garde pour votre enfant.

Voici 5 exemples :

- **Les crèches**

La crèche a pour vocation d'accueillir collectivement des enfants en âge préscolaire, sous la responsabilité de professionnels qualifiés.

- **Les assistantes maternelles**

L'assistante maternelle est un(e) professionnel(le) de la petite enfance qui accueille des enfants généralement âgés de moins de 6 ans. L'accueil se fait à son domicile. La personne doit obligatoirement avoir été agréée par les services du Conseil départemental du Calvados. Les assistantes maternelles peuvent y accueillir jusqu'à 4 enfants chacune, en fonction de leur agrément.

• **Les MAM**

Une MAM (Maison d'Assistant(e)s Maternel(le)s) est un lieu de vie où 2 à 4 assistantes maternelles se regroupent. Le but est de créer un espace socialisant, adapté à 100% pour les enfants. Les assistantes maternelles ont un agrément spécifique pour exercer leur activité en MAM, délivré par le Conseil départemental duquel elles dépendent.

• **La garde d'enfant à domicile**

Des associations de services à la personne telles que l'ADMR du Calvados ou des entreprises privées de service à domicile comme O2 ou WeCasa proposent des services de garde d'enfant à domicile le soir à la sortie de l'école, les week-ends, en horaires décalés ou pour des urgences. Selon l'âge de l'enfant et les modalités d'intervention, la prestation peut donner droit à un crédit d'impôt de 50% du montant de la facture. Par ailleurs, différents sites permettent de mettre en relation baby-sitters et parents il faut néanmoins être vigilant sur les qualifications et l'expérience de la personne retenue.

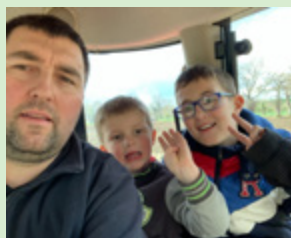
• **Les centres de loisirs**

Les centres de loisirs (ou centres aérés) sont des accueils collectifs sans hébergement qui se déroulent en dehors du temps scolaire pour les enfants de 3 à 12 ans.

Pour vous accompagner dans votre recherche de mode de garde pour les enfants âgés de 0 à 6 ans, il existe le Relais Petite Enfance. C'est un service gratuit à destination des familles, des assistant(e)s maternel(le)s et des gardes d'enfant à domicile.

Communauté Agglo	RPE	Crèche	Centre de loisirs
Vire au Noireau	<p><u><a href="#">RPE de Soulevre en Bocage</a></u></p> <p><u><a href="#">Assistants maternelles de Valdallière</a></u></p> <p><u><a href="#">RPE Vire Normandie</a></u></p> <p><u><a href="#">Assistants maternelles de Noues en Sienne</a></u></p> <p><u><a href="#">RPE de Condé en Normandie</a></u></p>	<p><u><a href="#">Crèche de Soulevre en Bocage</a></u></p> <p><u><a href="#">Crèche de Condé en Normandie</a></u></p>	<p><u><a href="#">Centre de loisirs Soulevre en Bocage</a></u></p> <p><u><a href="#">Centre de Loisirs de Valdallière</a></u></p> <p><u><a href="#">Centre de Loisirs Vire Normandie</a></u></p> <p><u><a href="#">Centre de Loisirs de Noues en Sienne</a></u></p> <p><u><a href="#">Centre de loisirs Condé en Normandie</a></u></p>
Vallées de l'Orne et de l'Odon	<p><u><a href="#">RPE des Vallées de l'Orne et de l'Odon</a></u></p>	<p><u><a href="#">Crèche des Vallées de l'Orne et de l'Odon</a></u></p>	<p><u><a href="#">Centre de Loisirs des Vallées de l'Orne et de l'Odon</a></u></p>
Pays de Falaise	<p><u><a href="#">RPE du Pays de Falaise</a></u></p>	<p><u><a href="#">Crèche du Pays de Falaise</a></u></p>	<p><u><a href="#">Centre de Loisirs du Pays de Falaise</a></u></p>
Cingal Suisse Normande	<p><u><a href="#">RPE Cingal Suisse Normande</a></u></p>		<p><u><a href="#">Centre de loisirs Cingal Suisse Normande</a></u></p>
Pré Bocage Intercom	<p><u><a href="#">RPE de Pré en Bocage Intercom</a></u></p>	<p><u><a href="#">Crèche de Pré en bocage</a></u></p>	<p><u><a href="#">Centre de loisirs de Pré Bocage Intercom</a></u></p>
Département du Calvados	<p><u><a href="#">Carte des assistantes maternelles du Calvados</a></u></p>		

## TEMOIGNAGE



Dès leur 3<sup>e</sup> mois, les garçons étaient gardés par une nourrice pendant les heures de traite et soins des animaux. De 7 à 11h puis de 16h30 à 19h30 du lundi au vendredi.

Aurélie et Romain VAULTIER, éleveurs laitiers au sein du Gaec du pont de Vaudry à Vire-Normandie (Vaudry)

Nous avons 2 garçons de 6 et 12 ans. Dès 3-4 mois, nous les avons fait garder par une nourrice pendant les heures de traite et soins des animaux (7 à 11h puis 16h30 à 19h30 du lundi au vendredi) en contrat 35h/semaine. Jusqu'à 6 ans, nous avons pu bénéficier des aides PAJE.

La prise en charge était de 75 à 80% du salaire de la nourrice selon le plafond fixé dans le règlement. Il y a aussi le crédit d'impôt « frais de garde d'enfants hors du domicile » qui permet de réduire un peu plus la dépense.

Nous avons opté pour la garde des garçons car nous ne souhaitons pas les emmener trop jeunes dans les vaches. La conduite du troupeau exige de la concentration et du calme, ce qui aurait été moins facile avec les enfants qui ont tendance à poser beaucoup de questions. Aujourd'hui, c'est plus facile même s'il faut garder un œil attentif.

Avec les autres enfants chez la nourrice, les garçons ont gagné en sociabilité et pour nous, c'était moins de stress, plus de tranquillité d'esprit. Il existe d'autres dispositifs. Pour certains, nous les avons découvert trop tardivement (congé maternité/paternité) et d'autres que nous avons pu activer plus ou moins rapidement (aides de la CAF pour les vacances et centres de loisirs). Il faut vraiment se renseigner auprès des collectivités et autres structures d'information.

## Pratiquer une activité sportive

**90**  
minutes  
de sport

90 min de sport par semaine c'est 3 ans d'espérance de vie en plus. Les bienfaits du sport sur la santé sont multiples. Il renforce notre organisme, réduit le risque de nombreuses maladies et améliore notre moral. Dans le Calvados, une multitude d'associations propose une large diversité de disciplines.

Communauté Agglo	Annuaire des associations
Vire au Noireau	<b><u><a href="#">Associations de Souleuvre en Bocage</a></u></b> <b><u><a href="#">Associations sportives de Noues en Sienne</a></u></b> <b><u><a href="#">Associations de Condé en Normandie</a></u></b> <b><u><a href="#">Equipements et activités sportives à Vire Normandie</a></u></b>
Vallées de l'Orne et de l'Odon	<b><u><a href="#">Equipements et activités sportives des Vallées de l'Orne et de l'Odon</a></u></b>
Pays de Falaise	<b><u><a href="#">Associations sportives du Pays de Falaise</a></u></b>
Cingal Suisse Normande	<b><u><a href="#">Suisse-normande</a></u></b>
Pré Bocage Intercom	<b><u><a href="#">Associations de Pré Bocage Intercom</a></u></b>

30  
à  
80€

d'aides proposées dans le Calvados pour la pratique sportive

Le Conseil départemental du Calvados verse une aide coup de pouce aux sports de nature de 30 € aux jeunes de 11 à 15 ans qui pratiquent une activité sportive en plein air (randonnée, trail, vtt, activités nautiques, randonnée équestre...).

Département du Calvados

Ministère des sports

Ville de Vire en Normandie



Le **Pass'Sport**, est une allocation de 50 € pour la rentrée sportive qui finance tout ou partie de l'inscription dans une association, dans un club ou dans une salle de sport. Elle est réservée aux jeunes de 6 à 17 ans, bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire.



A noter : Vire Normandie a créé le **Pass Jeun's**, qui prend la forme de chèques d'un montant total de 80 € à valoir dans les associations culturelles, de loisirs et sportives de l'agglomération. Le Pass Jeun's est attribué par le CCAS aux enfants de 3 à 14 ans du territoire de Vire Normandie, sous conditions de revenu des familles.

## TEMOIGNAGE



**Quand je cours, je prends du recul sur le quotidien, professionnel et personnel.**

David SENECHAL, éleveur laitier au sein du Gaec l'herbe autrement à Valdallière/Moncy

Depuis 6 mois, je me suis remis à courir une à deux fois par semaine avec un voisin agriculteur ou mes enfants, plus ou moins régulièrement en fonction de l'emploi du temps, soit 2 h de sport par semaine. Ça me permet de penser à autre chose que l'exploitation, de me vider la tête. L'objectif est aussi de retrouver des sensations physiques. Il suffit de décider de mettre les baskets et c'est parti pour 1 heure de sortie.

Quand je cours, je prends du recul sur le quotidien, professionnel et personnel. Après ma participation au cross de Montilly sur Noireau en novembre, je souhaite m'inscrire sur des parcours plus longs (semi-marathon, marathon voire trail). C'est motivant. Les courses officielles permettent de découvrir d'autres régions. Ça m'oblige à anticiper et trouver des solutions dans l'organisation du travail pour pouvoir m'absenter l'esprit tranquille (monotrait, vacher de remplacement).

La course permet d'évacuer. Je suis plus posé. Le matin, je suis dans les vaches dès 5h30 pour pouvoir réaliser l'essentiel des tâches de l'exploitation (traite, alimentation des animaux, transformation du lait, commercialisation...). Les horaires de travail sont fixés pour permettre l'activité sportive et m'habituer à rentrer plus tôt pour courir, profiter de la famille... ou me mettre à jour dans les papiers.



# PROJECTION VERS L'AVENIR, OUVERTURE ET LA COMMUNICATION AVEC LA SOCIÉTÉ

Projection vers l'avenir,  
ouverture et communication  
avec la société

## Être fier de son métier

# 5 jours

à la ferme pour un collégien

Le stage de découverte des métiers réalisé en classe de 3<sup>e</sup> est l'occasion de motiver des jeunes sur l'intérêt de l'agriculture et peut-être d'identifier un futur collaborateur ou partenaire de l'exploitation !

Il est également possible de se rapprocher des écoles et d'ouvrir sa ferme à une classe entière. Sur une journée ou une après-midi, ces visites permettent de casser les représentations et de montrer que l'agriculture est un métier à mille facettes et de rappeler qu'il permet de nourrir la société.



Tous les agriculteurs peuvent contribuer à relever le défi collectif du renouvellement des générations. Ils peuvent valoriser leur métier et devenir ambassadeur auprès des jeunes, et les accueillir en stage de découverte.

## Ouvrir sa ferme

# 71%

des français ont une bonne  
opinion de l'agriculture

Tous les agriculteurs peuvent valoriser leur métier auprès de la société et renforcer les échanges avec les habitants et professionnels de leur territoire.

Plusieurs actions sont envisageables :

- Coorganiser une rando-ferme, l'exploitation sera l'un des points d'étape pour les randonneurs
- Adhérer à la marque "Bienvenue à la Ferme" pour profiter d'un réseau animé d'exploitations et professionnaliser l'accueil du public
- Organiser une porte ouverte, pour présenter un atout de l'exploitation auprès de professionnels du secteur agricole
- Se former à la communication auprès du grand public, pour échanger avec aisance et plaisir sur le métier d'agriculteur



### Contact

Pour être référencé  
sur la plate-forme

« [Destination Métier](#) »

portée par la Région  
Normandie.

Marion LETERTRE

07 60 49 60 53

marion.letertre@normandie.  
chambagri.fr

### Contact

Caroline BOURGEOIS

06 38 95 77 10

caroline.bourgeois@normandie.  
chambagri.fr

**Se former  
pour progresser**

**[Facebook : communiquer sur  
mon métier d'agriculteur](#)**

**[Communiquer  
avec le grand public](#)**



### En savoir plus

[Plateforme de la Région  
Normandie :  
installer-transmettre-  
normandie.fr](#)

[Accueillir son repreneur  
Chambres d'agriculture  
Normandie](#)

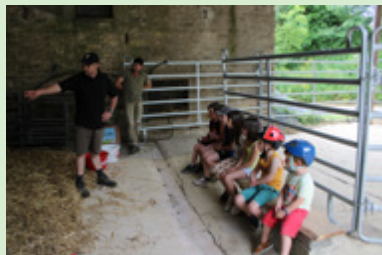
[Répertoire départ installation  
Chambre d'agriculture de  
Normandie](#)

### Contact

Vincent SALESSE  
06 83 12 33 45  
vincent.salesse@normandie.  
chambagri.fr

## TEMOIGNAGE

**Accueillir les écoles sur la ferme ça permet de gommer quelques idées préconçues que les scolaires pourront partager avec leur famille.**



Lénaïc LE GAL, éleveur laitier au sein de l'EARL du Val Hébert au Val d'Arry (Le Locheur)

Nous avons rencontré le directeur de l'école primaire de Noyers-Bocage intéressé de faire découvrir aux scolaires l'exploitation. Ainsi, nous avons reçu sur une semaine fin-juin/début juillet les CP, CE1, CE2, CM1 et CM2 par groupe de 15 à 20 élèves. Sur cette période, nous sommes plus disponibles et nous étions d'accord pour sensibiliser et expliquer le fonctionnement de l'exploitation.

Nous avons reçu bénévolement les élèves comme nous l'avions déjà fait pour des groupes de scouts venus de Paris auparavant (une 100aine de louveteaux). Nous n'avons pas sollicité d'accompagnement ni de soutien financier extérieur. Nous avons juste eu un petit coup de main de la Chambre d'agriculture qui nous a prêté quelques panneaux pédagogiques sur l'agriculture. Il y a quelques années, nous avons aussi fait parrainer des veaux par des jeunes venus qui sont ensuite venus découvrir notre élevage. Pour nous, c'est important de pouvoir accueillir des jeunes (élèves, apprentis, stagiaires), de leur expliquer notre métier d'éleveur de façon concrète et sympathique. Les groupes sont plus ou moins attentifs mais nous avons trouvé des astuces simples pour accrocher, notamment la présentation des aliments des vaches dans des seaux pour qu'ils puissent toucher et comparer avec nos aliments humains. C'est riche d'échanges et de sourires des enfants qui peuvent caresser les veaux, donner à manger aux animaux...

## Transmettre son exploitation

# 5 à 10 ans

c'est le délai à anticiper pour réussir une transmission

Le **Point Information Transmission** et le **Répertoire Départ Installation** sont à disposition des futurs cédants pour préparer cette échéance. Plusieurs dispositifs aidés sont proposés pour accueillir et accompagner le repreneur de l'exploitation.



# RELATIONS AU TRAVAIL ET LE MANAGEMENT

## Travailler en équipe

**2,89  
ETP**

c'est le nombre moyen d'ETP dans les exploitations sociétaires (dont 0,75 ETP salarié). Travailler à plusieurs tout en gardant efficacité et bonne humeur, nécessite d'y consacrer du temps et d'avoir des outils pour s'organiser ensemble :

Communiquer régulièrement	Mettre en place des outils
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour définir le qui fait quoi et quand,</li><li>• Résoudre les problèmes,</li><li>• Éviter les incompréhensions et les non-dits,</li><li>• S'encourager mutuellement,</li><li>• Créer de la convivialité entre tous...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'équiper de tableaux pour partager l'information,</li><li>• Avoir un planning partagé consultable par tous et permettant d'anticiper,</li><li>• Avoir un lieu commun pour se retrouver...</li></ul>



## Communiquer à plusieurs avec des outils connectés

Bien communiquer, c'est la clé ! pas besoin d'investir car des outils existent encore faut-il les télécharger et se les approprier.

**3 outils connectés gratuits et faciles pour booster la communication dans les équipes.**

Voici 3 types d'outils qui boostent la communication dans les collectifs de travail :

### Les messageries instantanées :

WhatsApp, Télégram, Slack...

Les informations sont transmises instantanément à tous les membres du groupe

### Les outils de partage de fichiers :

Google Drive, Onedrive, Dropbox...

Ils permettent de partager des fichiers. Attention à bien définir les règles d'accès et les conditions de modification des documents

### Les agendas partagés ou outils de synchronisation de calendriers :

Google agenda, MS Outlook, Framagenda...

Parfait pour établir des planning et répartir des astreintes ou travaux

Relations au travail  
et le management

**Se former pour  
progresser**

*Cultiver des relations  
gagnantes entre associés*

*Manager et motiver  
mon salarié*

**Contact**

Céline COLLET

06 74 09 25 97

celine.collet@normandie.chambagri.fr

**Contact**

*Conseillers numériques  
du Calvados*

## Se former pour progresser

[Cultiver des relations  
gagnantes entre associés](#)

[Manager et motiver  
mon salarié](#)

[Recruter et manager  
mon salarié](#)



## En savoir plus

[Aides  
à l'apprentissage](#)

[Réseau des MFR  
en Normandie](#)

[Campus agricole  
de Vire](#)

[Plateforme  
Stage agricole](#)

## Contact

[ge14.fr/accueilge14](http://ge14.fr/accueilge14)

02 31 70 25 28

# Être reconnu dans son travail



**1 compliment**  
par jour, c'est gratuit  
et ça rapporte !

Que l'on soit salarié ou associé, nous avons tous besoin de pouvoir sentir que notre travail est utile et à une valeur pour ceux avec qui on partage la tâche. En échanger et se faire des retours réciproques est donc important.

## Accueillir un apprenti

**6 000 €** c'est le montant de l'aide à l'apprentissage versée aux employeurs. Pour transmettre ses compétences, bénéficier de renforts ou encore repérer ses successeurs, l'agriculteur peut être identifié en tant que maître de stage et accueillir des étudiants en formation initiale (du CAP jusqu'au diplôme ingénieur). Il peut également être employeur et maître d'apprentissage.

Stage   
Agricole

Astuce : pour trouver un apprenti ou un stagiaire la [plateforme Stage agricole](#) met en relation les agriculteurs et les jeunes.

## Recruter des saisonniers ou des salariés avec des compétences spécifiques

**230**  
adhérents

230 adhérents et 200 salariés au Groupement d'Employeurs Agricoles du Calvados

**200**  
salariés

Association à but non lucratif, un groupement d'employeurs permet de partager des salariés pour répondre au besoin de flexibilité et aux surcharges de travail des exploitations.





En savoir plus

[economie.gouv.fr](http://economie.gouv.fr)

**Contact**

ANEFA Normandie  
09 73 033 200

[emploinormandie@anefa.org](mailto:emploinormandie@anefa.org)

## Embaucher un salarié

**26** candidats en recherche d'emploi dans le Calvados, inscrits sur le site [L'Agriculture Recrute](#)

Pour répondre à leur besoin de main d'œuvre, les exploitants peuvent également embaucher directement un salarié. L'ANEFA Normandie accompagne les employeurs dans leurs recherches, en formalisant et en diffusant des offres emploi via leur site internet, afin de les mettre en relation avec des candidats. Ils peuvent bénéficier de la réduction générale des cotisations patronales (ex-réduction Fillon) lorsque le salaire versé ne dépasse pas 2 795,52 € bruts par mois. Des aides à l'embauche peuvent être sollicitées par les employeurs, notamment dans le cadre des zones de revitalisation rurales, avec une exonération de charges patronales pendant un an maximum.

### TEMOIGNAGE

**Être employeur c'est plus de responsabilités mais un quotidien amélioré.**



Régis AUBRY (Earl de la cave de la loterie), cidriculteur dans la commune de Clécy

En 1999, avec le développement de la transformation et commercialisation de mon exploitation 100% cidricole, j'avais besoin de main d'œuvre complémentaire. J'ai démarré avec 1 puis 2 puis 3 saisonniers pour les récoltes de pommes, transformés en CDI à mi-temps

puis en  $\frac{3}{4}$  temps puis en temps plein. Nous sommes donc 5 aujourd'hui sur la structure dont 4 salariés.

Passé de chef d'exploitation travaillant seul au statut employeur de main d'œuvre n'a pas été simple au début. Pas d'aide à l'embauche, manque d'accompagnement dans ce changement d'organisation du travail. Depuis quelques années, on passe par le GE14 pour 3 des salariés pour nous aider sur les volets administratifs et ressources humaines (réglementations, gestion des payes, formations...). Le GE14 est aussi un réseau intéressant pour élargir nos recherches de main d'œuvre.

Être employeur, c'est plus de responsabilités mais mon quotidien d'agriculteur s'est amélioré avec une meilleure organisation du travail mieux répartie sur l'année. Autre avantage : lorsque j'étais accidenté quelques mois, le travail a pu se faire dans de bonnes conditions. Les salariés sont polyvalents et peuvent assurer l'ensemble des tâches de la taille à la commercialisation et vente à la ferme.

### Contact

Jean Marc MORCET  
06 80 44 40 27  
jean-marc.morcet@  
normandie.chambagri.fr

### Contact

FDSEA du Calvados  
02 31 70 88 16

## Valoriser une marque employeur

**1** Démarche unique,  
100% prise en charge...

par la Région Normandie pour engager une démarche de labélisation RH (Ressources Humaines) de son exploitation

Les entreprises agricoles employeuses de salariés peuvent s'engager dans une démarche régionale de labélisation (marque employeur), dénommée Label Emploi. Elle se décline en 3 niveaux. Au-delà de s'engager dans une démarche de progrès vis-à-vis de la gestion du personnel, une labélisation permet à un employeur de se différencier positivement pour mieux recruter et fidéliser ses salariés. Cette démarche est ouverte à toutes les exploitations employeuses de salariés, avec un accompagnement proposé entre autres par la Chambre d'agriculture.



## Trouver les infos réglementaires

Depuis le 1er avril 2021, une nouvelle convention collective, appliquée à l'échelle nationale, s'applique à tous les salariés et employeurs de la production agricole et des CUMA. Elle définit, entre autres, les modalités d'application de la grille de rémunération en fonction des exigences du poste du salarié.

## TEMOIGNAGE



**Grâce au contrat d'apprentissage, j'ai formé 6 jeunes et embauché 2 salariés.**

Guillaume SAVEY, éleveur laitier à Souleuvre En Bocage (Ste Marie Laumont) et son salarié Baptiste.

« Depuis 2012, Baptiste est le 6ème apprenti que je forme et le 2nd que j'embauche à l'issue de sa formation. La formation par l'apprentissage me correspond bien : au-delà de la main d'œuvre complémentaire, c'est surtout l'occasion de travailler ensemble, de former des jeunes et d'expliquer mes pratiques. Aujourd'hui, sur l'exploitation, nous sommes donc 4 à travailler ensemble : un salarié à temps plein, un salarié à mi-temps, un apprenti et moi.

Pour un contrat d'apprentissage réussi, il faut bien préparer l'entretien d'avant contrat. Il est important d'avoir un bon relationnel et de la confiance. Ça ne colle pas toujours aux besoins, ça fait partie du jeu. Le contrat d'apprentissage est un dispositif souple que l'on peut casser en cas de nécessité. Il apporte surtout la satisfaction de travailler en équipe et de voir un jeune apprendre un métier. Déléguer une partie du travail à mes salariés me permet de me concentrer sur la gestion technico-économique et administrative de mon exploitation. L'autre avantage non négligeable est de pouvoir se répartir les tâches et notamment les astreintes de week-end, ici on ne travaille qu'un weekend sur trois.

Pour Baptiste, non issu du monde agricole : « Je suis venu en stage de découverte de 3<sup>e</sup>, j'ai été apprenti pendant 3 ans et depuis le 1er septembre, je suis salarié polyvalent... une suite logique qui me permet de travailler aujourd'hui en connaissant bien l'exploitation et le fonctionnement de Guillaume ».

# LES CONTACTS ET RELATIONS AVEC SON TERRITOIRE

Les contacts et relations  
avec son territoire

## Rejoindre un groupe et avancer avec d'autres

**1** groupe dans un rayon de **15** km autour de chez vous

Faire partie d'un groupe avec d'autres agriculteurs permet d'échanger, de partager des pratiques, de se faire un réseau, de se rassurer et de progresser facilitant, au final, le pilotage et vos prises de décision.



**S'informer**



**Innover  
expérimenter**



**Mener  
des projets**



**Découvrir  
visiter**

Il existe différents types de groupes selon les thématiques abordées ou les réseaux professionnels impliqués. Chaque agriculteur dispose d'une offre en proximité. Sur le territoire du bocage, 5 groupes sont animés par la Chambre d'agriculture sur l'antenne de Vire. Le groupe est un endroit d'écoute, de bienveillance. Les sujets traités sont souvent définis au sein du groupe en fonction des besoins des adhérents.

### Chambre d'agriculture

Groupe Tech'Eco lait  
GIEE Légumineuses - APANA  
Agricultur'Elles  
Groupe cultures  
Ecophyto 30 000  
Associations de races

Antenne de Vire des  
Chambres d'agriculture  
de Normandie  
Tél : 02 31 68 11 16

**Et autres Organismes  
Professionnels Agricoles  
(O.P.A.)**

## TEMOIGNAGE

**Participer à un groupe c'est motivant et sympa. Cela nous permet de progresser dans nos pratiques mais aussi de casser la routine de travail.**



Mathilde et Aurélien BAILLIEUL, polyculteurs-éleveurs laitiers au sein du Gaec des longchamps à ESSON

Nous participons tous les deux au groupe technico-économique Lait du Val d'Orne animé par la Chambre d'agriculture. Pour moi (Aurélien), cela fait déjà 15 ans, j'étais venu découvrir le groupe avec ma mère avant de m'installer. Et pour moi (Mathilde), c'est plus récent. Je me suis installée il y a 4 ans et c'est la 3ème année que je participe au groupe.

Cela nous permet de nous former, de mettre à jour nos connaissances, d'acquérir de nouvelles compétences et de voir comment les autres éleveurs font. Chaque année, nous analysons nos résultats technico-économiques pour nous situer, conforter ou faire évoluer nos pratiques, et mesurer l'effet des actions mises en place. Nous avons notamment progressé sur le coût alimentaire des vaches tout en maintenant les performances des vaches (choix des concentrés et minéraux...). Récemment, le groupe s'est penché sur la production d'énergie solaire pour atténuer la hausse de facture d'électricité à partir de données et retours d'expérience. Avec le groupe, nous bénéficions des informations à ne pas louper.

C'est motivant et le groupe est sympa. Ça nous sort de l'exploitation même si cela oblige à s'organiser pour se libérer et être à l'heure. Le groupe facilite les échanges entre associés et générations grâce aux avis et conseils objectifs et neutres des intervenants. A table, on parle d'autres sujets, des activités,...

Ça fait du bien de casser la routine du travail sur l'exploitation de temps en temps.

## Contacts

Les élus locaux  
Les syndicats agricoles  
Les interprofessions et  
organisations professionnelles



### En savoir plus

Trouver une mission de  
bénévolat près de chez soi :

[jeveuxaider.gouv.fr](http://jeveuxaider.gouv.fr)



### En savoir plus

[SDIS du Calvados](#)

# S'engager dans la vie locale, pour le métier ou ses idées

# 10 %

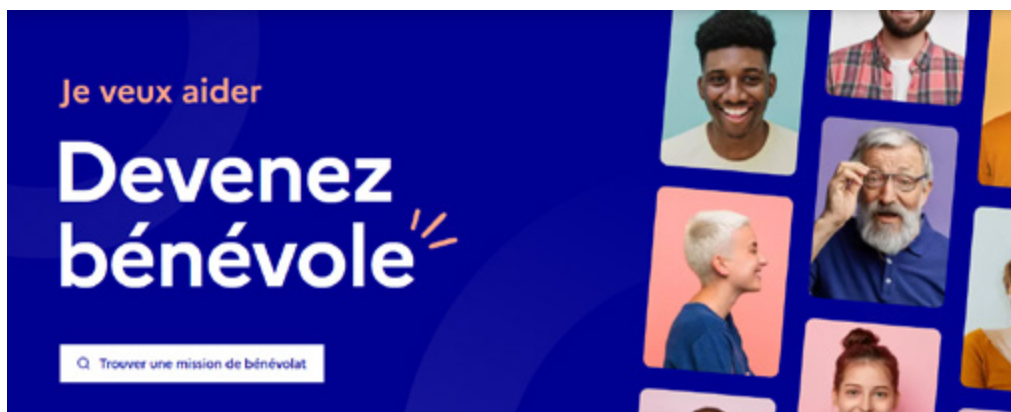
des maires du Calvados  
sont agriculteurs

S'engager c'est donner de son temps mais c'est aussi se nourrir des rencontres et des projets. Que cela soit dans le conseil municipal, au sein d'un syndicat ou dans une organisation professionnelle, les bénéfices sont nombreux : rencontres riches et variées, accès aux informations, concrétisation de projet, résolution de conflits, compréhension des rouages de l'administration... S'engager offre surtout la possibilité d'être acteur de l'avenir, d'influencer des instances décisionnaires, de défendre des valeurs ou des intérêts communs.

## S'investir dans une association

# 1 Français sur 4 est bénévole dans une association

Être utile à la société et agir pour les autres, obtenir de la reconnaissance sociale, défendre une cause, faire partie d'une équipe, acquérir des compétences ou encore exercer une responsabilité, il y a mille raisons pour s'investir dans une association. Leurs actions sont diverses et variées (culturelle, sportive, solidaire, parents d'élèves...), ce qui laisse présager qu'il est possible de trouver une association qui corresponde à ses motivations et au sens de l'engagement que l'on souhaite donner.



## Devenir sapeur-pompier volontaire

# 500 €/an

par bénéficiaire, c'est l'aide au remplacement accordée par Créavenir du Crédit Mutuel pour permettre la formation des agriculteurs – sapeurs-pompiers volontaires. Les sapeurs-pompiers volontaires sont formés aux missions de secours à personnes, de lutte contre l'incendie et d'opérations diverses. En fonction de leurs disponibilités, ils assurent des astreintes et des gardes dans le centre de secours à proximité de chez eux. Agriculteur est une profession qui a ses atouts pour devenir pompier volontaire : présence quotidienne dans le territoire et connaissance de ce dernier, débrouillard, manuel et touche à tout, habitude de faire face à l'imprévu...





**Rédaction et conception**

Chambres d'agriculture de Normandie

Bénédicte AUBOIN

Céline COLLET

Nicolas DECLOMESNIL

David DELBECQUE

Isaure DE THEZY

Marie-Laurent DUBREUIL

Christine DUMONT

Jean-Marc MORCET

**Merci aux agricultrices et aux agriculteurs  
qui ont permis d'apporter des illustrations concrètes  
à travers leur retours d'expériences.**

**Avec la collaboration de**  
MSA Côtes Normandes  
Service de Remplacement du Calvados  
GE14  
FD CUMA 14



# J'AGIS POUR MON BIEN-ÊTRE ET MA QUALITÉ DE VIE

GUIDE DE LA QUALITE DE VIE  
ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL  
REPERTOIRE DES ACTEURS DE L'ANTENNE DE VIRE

## Contact

Chambres d'agriculture Normandie  
6 rue des Roquemonts - CS 45346  
14053 CAEN cedex



Guide réalisé dans le cadre du Programme régional  
de Développement Agricole et Rural

Avec  
la contribution  
financière du compte  
d'affectation spéciale  
développement  
agricole et rural  
CASDAR

