



## Le Secours Catholique - AMAP des Coquins à Tarascon (13)

### INTRO

L'AMAP des Coquins, en collaboration avec le Secours Catholique de Tarascon, a lancé les **Paniers Bio Doublement Solidaires en décembre 2021**. Ces paniers sont solidaires envers les maraîchers (Anne et Olivier de la Ferme du Ginouguier) et envers les familles en situation de précarité alimentaire. Ce concept repose sur la participation des familles à la vie de l'AMAP tout en réglant leurs paniers 3€ au lieu de 22,50€.

### DE QUOI PARLE-T-ON ?

**Le Secours Catholique de Tarascon** compte actuellement 30 bénévoles qui suivent régulièrement 60 familles, ainsi que quelques personnes de passage, totalisant environ 200 familles accompagnées chaque année. L'aide offerte ne se limite pas à l'alimentation ; elle peut également prendre la forme d'un soutien financier pour les difficultés liées au paiement du loyer, des factures d'électricité ou d'eau. Le Secours Catholique organise des moments de partage pour rompre l'isolement des personnes, des cours de français, des ateliers de cuisine, et d'autres initiatives portées par une équipe bénévole très motivée et dynamique. Les familles suivies peuvent profiter d'une petite épicerie proposant des prix inférieurs d'environ 30% à ceux des supermarchés, ainsi que de bons alimentaires utilisables dans le supermarché le plus proche. La plupart des denrées alimentaires proviennent de dons et de collectes auprès des producteurs. Les bénévoles du Secours Catholique ont su tisser un solide réseau autour de Tarascon.

### OBJECTIFS

La rencontre entre le Secours Catholique et l'AMAP des Coquins a été initiée par des bénévoles motivés qui participaient aussi bien à l'AMAP qu'au Secours Catholique autour d'une question commune : **Comment permettre à des familles précaires de bénéficier de bons aliments frais et locaux à moindre coût ?**

TÉMOIGNAGE de **Marie MARTINEZ**, volontaire et responsable du Secours Catholique de Tarascon, situé au 14 rue du Progrès, 13150 TARASCON.

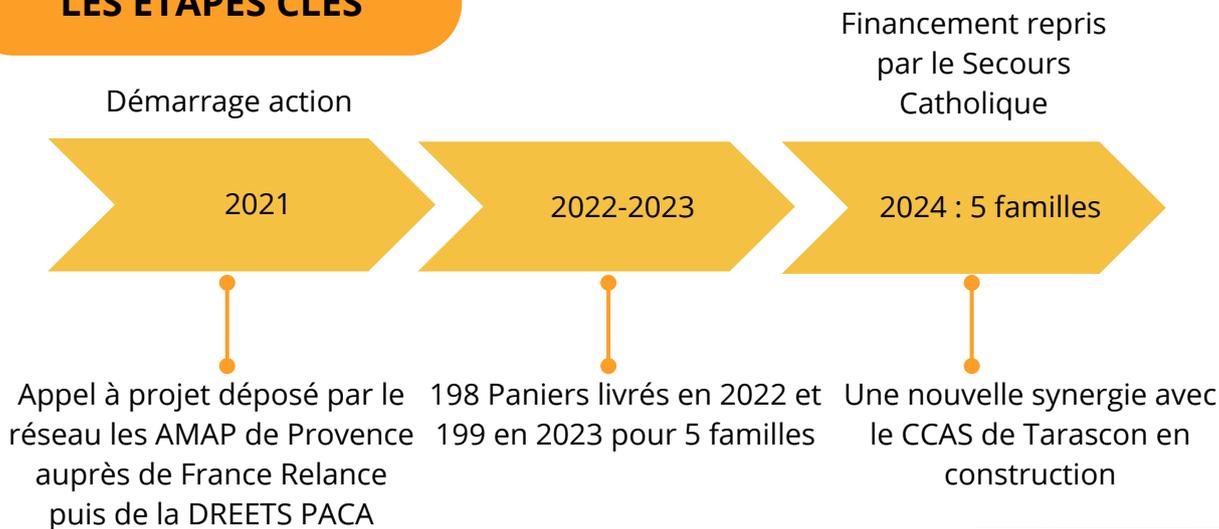


Retour d'expérience réalisé le 27 octobre 2023 à Tarascon.



*Marie « C'est un projet formidable, qui permet à des familles d'être nourries correctement, dommage qu'il n'y en ait pas plus ».*

## LES ÉTAPES CLÉS



## POINTS FORTS

- Forte mobilisation d'une partie des familles dès le début.
- Avec la mise en place rapide d'ateliers de cuisine, le projet devenait vraiment concret (de la fourche à la fourchette).
- Rapide prise de conscience et implication notamment des parents, dès que l'aspect santé et nutrition de leurs enfants a été abordé.



## DIFFICULTÉS ET SOLUTIONS

- **Projet innovant** ; de ce fait il a nécessité beaucoup d'ajustements. Certains participants n'étaient pas pleinement engagés, ce qui a conduit à leur remplacement.
- **Le Secours Catholique** a constaté que les familles méconnaissaient certains légumes et se sentaient dépassées en recevant une grande quantité d'aliments chaque semaine.
- Pour répondre aux premières difficultés des familles, les volontaires du Secours Catholique ont initié des **ateliers de cuisine** pour les accompagner dans la conservation des paniers et la préparation des repas.
- Il a fallu un certain temps d'adaptation au fonctionnement d'une AMAP, mais une fois que les familles ont participé à l'Assemblée Générale de l'AMAP des Coquins et organisé une livraison, elles ont été motivées et encouragées. **Les difficultés initiales étaient surtout liées à la communication.**

→ Ce projet requiert un investissement important en temps de la part des bénévoles du Secours Catholique, surtout lors de la livraison du vendredi à Vallabrègues, car les familles n'ont pas de moyen de transport et doivent être déposées. Peu de membres de l'AMAP se sont proposés pour apporter leur aide, et cette problématique devrait être abordée lors de la prochaine réunion avec l'AMAP.

« Il est très difficile de changer les habitudes des personnes. »

Marie  
MARTINEZ

## QUELQUES CHIFFRES

- 5 Familles impliquées.
- 397 paniers livrés depuis décembre 2021, ce qui représente environ 1,9 tonnes de légumes.
- 8 734€ de recettes pour les maraîchers depuis de début du projet.

## À RETENIR

- **Communiquer** : c'est la clef, bien expliquer les rôles de chaque structure et ce qu'on attend de ce partenariat. Prendre le temps de faire des points réguliers.
- **Expliquer donc impliquer** : prendre le temps d'expliquer le modèle AMAP qui au regard de personnes extérieures est assez complexe. C'est également nécessaire de prendre le temps de développer l'aspect associatif (qu'est ce qu'une association, pourquoi elle existe, les différentes formes d'associations). Ces notions ne sont pas toujours compréhensibles par le grand public. Il est important de mettre l'accent sur le bénévolat.
- **Passer à l'action et s'adapter** : Chaque famille est différente, elles ont des besoins différents et des envies différentes, il faut les prendre en considération. De ce fait, tout le monde n'a pas les mêmes notions, notamment en cuisine, d'où l'importance des ateliers pour que tout le monde acquiert un socle de connaissances et compétences.

## PERSPECTIVES

En 2024, l'Antenne Départementale du Secours Catholique maintient son engagement en allouant les fonds requis pour poursuivre la même approche, en mettant davantage l'accent sur des ateliers de sensibilisation à l'agriculture paysanne et des visites de ferme supplémentaires.



Une livraison du vendredi à Vallabrègues

### Livraisons de l'AMAP:

- tous les mardis de 18h à 19h à la ferme du Ginouguier, 2313 draille Bagnolet, à Tarascon
- tous les vendredis de 17h30 à 18h30 sur la place du village à Vallabrègues.

## POUR ALLER PLUS LOIN

**Contact de Marie Martinez  
au Secours Catholique de  
Tarascon :**  
secourscatholiquetarascon@  
gmail.com

**Site Internet de l'AMAP :**  
<https://amapdescoquins.fr/>

**Contact au réseau les  
AMAP de Provence :**  
**Mauranne :**  
animateur13@lesamapdepro  
vence.org  
Site :  
[www.lesamapdeprovence.org](http://www.lesamapdeprovence.org)



Marie Martinez  
Responsable du Secours  
Catholique de Tarascon



Michèle Charamel  
AMAP des Coquins



Anne et Olivier  
Nouguier de la Ferme  
Ginouguier



Mauranne Vanhees  
Animatrice Les AMAP  
de Provence