



AMAP Le Miam Avril-Décembre 2026

**Distributions le mardi de 18h30 à 20h15
à la maison Wangari Maathai de la Ferme Urbaine
49-51 Bd Gabriel Péri - 92240 Malakoff**

Contacts – Infos : www.lemiam.org

Bonjour,

Vous trouverez dans les pages suivantes le bulletin d'adhésion au MIAM et diverses informations importantes pour la période Janvier – Décembre 2026.

Procédure d'inscription à l'AMAP et de souscription aux contrats

1. **Remplissez ce fichier** directement dans votre navigateur web (par exemple [Mozilla Firefox](#))
2. **Remplissez le bulletin d'adhésion** (p.7), la **synthèse de vos contrats** (p.8) puis les **contrats** qui vous intéressent. Vous les trouverez sur le site du Miam sur chacune des pages dédiées aux producteurs. **Attention : vous devez saisir toutes les cellules comme celle-ci :**
3. **Signez.** Avec Mozilla Firefox, vous pouvez utiliser l'outil « **dessin** » dans la barre en haut à droite.



4. **Sauvegardez et téléchargez** les fichiers remplis et signés. Pour cela, cliquez sur « **Enregistrer** ».



5. **Envoyez-nous les fichiers** remplis (dans vos téléchargements) :
 - le bulletin d'adhésion et la synthèse de vos contrats (ce fichier) à l'adresse : adhesion@lemiam.org - - vos contrats [au / à la référent-e de chaque produit pour lequel vous passez un contrat](#) (cf p.8)
6. **Effectuez le virement suivant :**
 - ☐ 15 € pour l'adhésion au MIAM sur le RIB indiqué sur la page du bulletin d'adhésion (p.7) en rappelant VOTRE NOM dans le libellé
7. **Attendez le retour des différents Référents Produits** (p.3-4-5) avant d'
8. **Effectuer ensuite les paiements aux producteurs**
par virement pour le Pain et la Farine (cf. RIB dans le contrat Pain et le contrat Farine), le Poulet (cf. RIB dans le contrat Poulet) et par chèques à remettre au Référent Produit pour les autres produits (cf. l'ordre des chèques sur chaque contrat du producteur).
9. **C'est tout bon !** Rendez-vous mardi 6 janvier pour la 1ère distribution !

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous écrire ! Vous trouverez en pages 3, 4 et 5 à qui adresser votre mail.

Au plaisir de vous compter bientôt parmi nous,

Amapicalement,

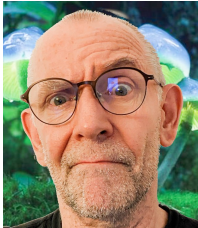
Dominique Corfa,
Président du MIAM, pour le bureau



SOMMAIRE

Procédure d'inscription à l'AMAP et de souscription aux contrats....	1
Contacter les membres du bureau.....	3
Consignes pour les distributions	6
Principe des « sauve-panier ».....	9
Bulletin d'adhésion Janvier – Décembre 2026.....	10
Synthèse de vos contrats.....	11

Contacter les membres du bureau

Vous avez une question sur...	Qui contacter ?	Binôme	A quelle adresse ?	
l'AMAP en général, le fonctionnement, l'organisation...	 Dominique (Président)	 Matthias (Vice-Président)	amap@lemiam.org	
l'adhésion	 Julia (Secrétaire)	 Manuela (Secrétaire)	 Gaël (Trésorier)	adhesion@lemiam.org
les permanences	 Nicolas (Réfèrent Permanences)	 Vous ? (Réfèrent-e Permanences)	permanence@lemiam.org	
la communication (la newsletter, le site internet)	 Manuela (Réfèrent Communication)	 Emmanuelle (Réfèrent Communication)	communication@lemiam.org	
les visites de fermes et autres évènements	 Vous ? (Réfèrent-e Evènements)	 Vous ? (Réfèrent-e Evènements)	orga@lemiam.org	

Vous avez une question sur...	Qui contacter ?	Binôme	A quelle adresse ?
l'abonnement Légumes	 Laure (Réfèrent Légumes)	 Nathalie (Réfèrente Légumes)	legumes@lemiam.org
l'abonnement Pain et l'abonnement Farine	 Claire (Réfèrente Pain et Farine)	 Anne-Laure (Réfèrente Pain et Farine)	pain@lemiam.org
l'abonnement Œufs	 Lucy (Réfèrente Œufs)	 David-Alexandre (Réfèrent Œufs)	oeufs@lemiam.org
l'abonnement Champignons	 Odile (Réfèrente Champignons)	 Dominique (Réfèrent Champignons)	champignons@lemiam.org
l'abonnement Fruits	 Angèle (Réfèrente Fruits)	 Caroline (Réfèrente Fruits)	fruits@lemiam.org
l'abonnement Chèvre	 Emmanuel (Réfèrent Chèvre)	 Karine (Réfèrente Chèvre)	chevre@lemiam.org

Vous avez une question sur...	Qui contacter ?	Binôme	A quelle adresse ?
l'abonnement Poulet	 Julia (Référente Poulet)	 Michèle (Référente Poulet)	poulet@lemiam.org
l'abonnement Fleurs	 Angèle (Référente Fleurs)	 Virginie (Référente Fleurs)	fleurs@lemiam.org
l'abonnement Légumineuses	 Caroline (Référente Légumineuses)	 Vous ? (Référent-e Légumineuses)	legumineuses@lemiam.org
la viande bovine	 Frédérie (Référente Viande bovine)	 Hugo (Référent Viande bovine)	viande-bovine@lemiam.org
les cosmétiques	 Frédérie (Référente Cosmétiques)	 + vous ? (Référent-e Cosmétiques) 40 min / an	cosmetiques@lemiam.org

Si vous avez un peu de temps et l'envie de contribuer encore plus au fonctionnement du Miam, n'hésitez à nous signaler votre intérêt ! Des référents et référentes cherchent encore leur binôme ! Car oui, à deux, c'est encore mieux ! ☺

Merci d'avance !

CONSIGNES POUR LA PERMANENCE DE LA DISTRIBUTION

Petite armoire



Grande armoire



Pour chaque produit : **1 feuille**
- cocher
- distribuer
- appeler à 19h45 les retardataires

Peser 2 ou 3 légumes différents par balance suivant la composition fournie par Roman/Frédéric.

Distribuer les parts d'œufs suivant le nombre d'œufs indiqué par Stéphane sur un post-it : 5, 6 ou 7 œufs suivant les distributions



Pain :

- (1) Dans un **grand sac** : pains complets
- (2) Dans un autre **grand sac** : pains surprise
- (3) Dans des **sachets** : les autres pains. Ecrire sur le sachet le type de pain



Boîte métallique :

Pour déposer / prendre le jeu de clé de la Maison WM durant la distribution.
Pas de clés dedans une fois la Maison WM quittée

CONSIGNES POUR LA PERMANENCE DE LA DISTRIBUTION

Grande salle

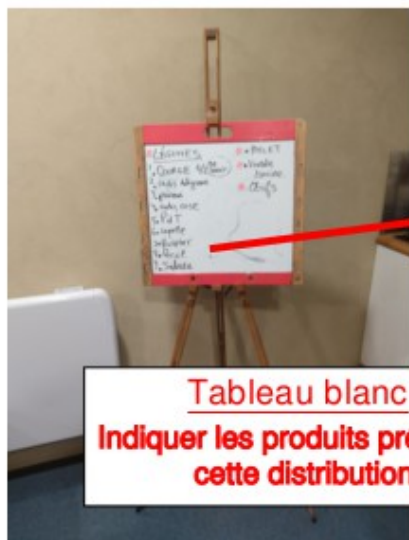
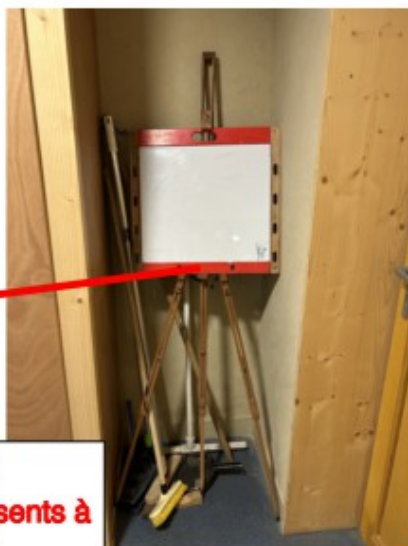


Tableau blanc :
Indiquer les produits présents à cette distribution.

Petite salle



Frigo



Fromage :
Les produits sont au **frigo** dans des **sachets nominatifs**.

Poulet :
Les produits sont au **frigo**.
Les **sachets** sont **nominatifs** sauf :
les **poulets, demi-poulets** et **bocaux** qui ne sont **pas nominatifs**.

Champignons :
Utiliser les **affichettes**
(dans le classeur vert)
pour distinguer les champignons

Semaine Paire



Pommes-Poires :
Utiliser les **affichettes**
(dans le classeur vert)
pour distinguer les tailles de panier



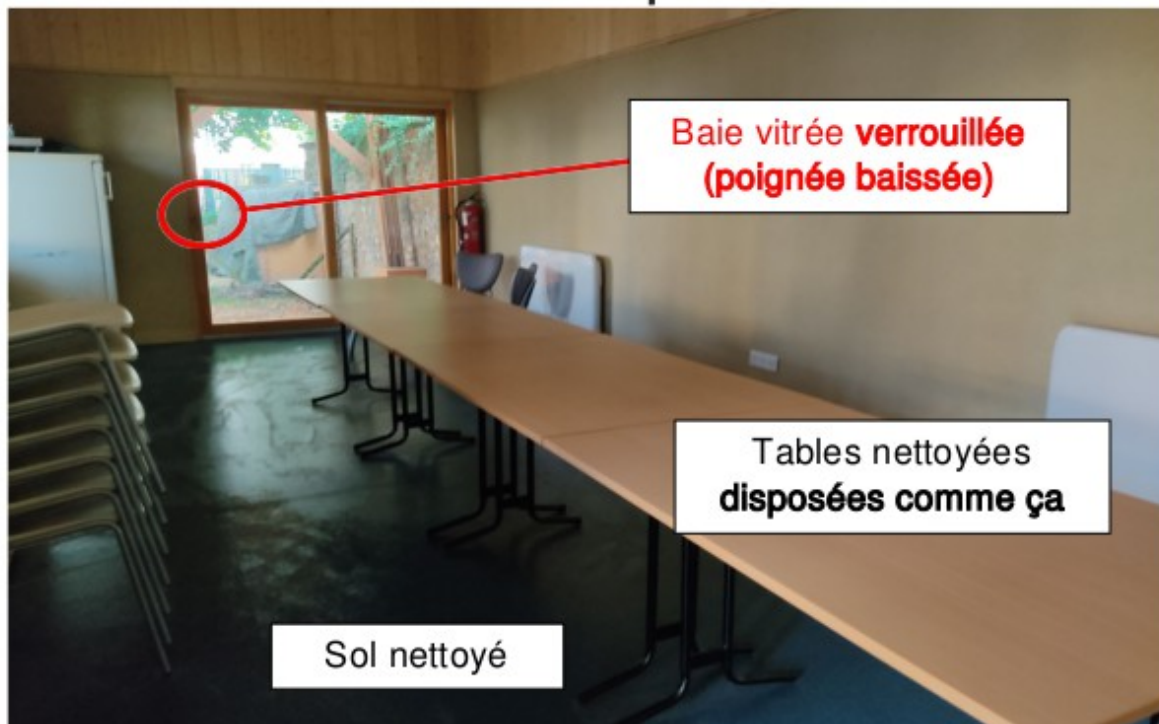
Téléphone :
Ca reste là. C'est aux berges de la ferme urbaine.

EN FIN DE DISTRIBUTION :

- ☑ Si des **légumes** restent après appels de toutes les personnes :
les partager entre les **distributeurs** présents à la fin de la distribution.
- ☑ Si d'autres **produits** restent après appels de toutes les personnes :
les conserver (chez soi ou dans le frigo) et **prévenir directement la personne**.

CONSIGNES POUR LA PERMANENCE DE LA DISTRIBUTION

Avant de partir...





Principe des « sauve-panier »

 **En cas d'absence, vous pouvez à faire appel à un-e « sauve-panier ».**

Les « sauve-panier », ce sont les personnes inscrites sur une liste de diffusion dédiée. Quand vous ne pouvez pas venir chercher vos produits et que vous n'avez trouvé personne dans votre entourage pour venir les prendre, vous pourrez écrire à cette liste pour que vos produits soient rachetés.

Marche à suivre

1. **Inscrivez-vous**, vous aussi, à la liste des sauve-paniers, pour pouvoir envoyer un message.

Pour cela, il suffit de cliquer sur ce bouton :

[Je m'inscris à la liste des "sauve-panier"](#)

2. **Confirmez** ensuite votre demande dans le mail que vous recevez et attendez la validation de votre inscription.

Par la suite, les étapes 1 et 2 ne seront plus nécessaires. Vous pourrez écrire directement à la liste.

3. **Envoyez votre message** à l'adresse : sauve-panier-amap-le-miam@framalistes.org

Exemple de mail aux sauve-panier :

Sujet : **NOM DE L'AMAPIEN-NE CEDANT** – Mardi

Bonjour,

Je vous propose de récupérer mes produits suivants :

- 1 part de légumes (prix : 15€)
- 1 part d'œufs (prix : 3,30€)
- 1 part de champignons de Paris (prix : 6,50€)
- 1 part de champignons variés (prix : 7,50€)

soit un total de ??? €

📅 le mardi ??? à la maison Wangari Maathai de la ferme urbaine - 49-51 boulevard Gabriel Péri à Malakoff entre 18h30 et 20h15.

📧 Si vous êtes intéressé-e, **ne dérangeons pas toute la liste des sauve-paniers avec nos échanges par mail :**

- indiquez-moi ✉ votre mail perso ou 📞 votre numéro de téléphone et je vous contacterai pour que nous nous arrangions ensemble pour le règlement avant la distribution.

⚠ Attention : Lorsque vous viendrez récupérer mes produits, pensez à apporter des 🛍 sacs pour les remporter !

A noter : le bouton « Envoyer un mail aux sauve-paniers » **dans la newsletter** vous ouvre un **mail pré-rempli !**

4. **Un-e sauve-panier vous répond.**
5. **Appelez la/le sauve-panier** pour vous mettre d'accord sur le mode de paiement.

Attention : le paiement doit s'effectuer entre vous. Ne nous laissez pas d'argent lors de la distribution.
Nous ne pouvons pas assurer ces échanges en plus des autres tâches.
Merci de votre compréhension.

 Pensez aussi à **faire grossir la liste des sauve-paniers** en faisant essayer l'AMAP à vos connaissances !
Pour cela, dirigez-les vers le bouton "[Essayer](#)" sur le site du Miam : www.lemiam.org !



AMAP Le Miam

Bulletin d'adhésion

Avril – Décembre 2026

Distributions le mardi de 18h30 à 20h15
à la maison Wangari Maathai de la Ferme Urbaine
49-51 Bd Gabriel Péri - 92240 Malakoff
Bulletin à retourner à : adhesion@lemiam.org

Je soussigné·e

Nom _____ Prénom _____
Adresse _____
Code postal _____ Ville _____ Tél. _____
Courriel _____

Coordonnées 2^e contact éventuel

Nom _____ Prénom _____
Courriel _____ Tél. _____

Nombre de personnes dans mon foyer :

souhaite adhérer de janvier à décembre 2026 au MIAM, l'AMAP de Malakoff, en tant qu'Amapien·ne, et je m'engage à respecter les principes et engagements⁽¹⁾ définis dans [la charte des AMAP](#), notamment :

- Pré-financer la production en prenant des abonnements annuels ou saisonniers
- Participer à au moins 4 distributions sur l'année. **Le lien d'inscription 2026 vous sera indiqué par retour de mail.**
- Participer à la vie de l'association (Assemblée Générale, visites à la ferme...).
- Payer l'adhésion sur cette période de 10 € à l'association, par virement au RIB ci-dessous

Nom du titulaire : AMAP DE MALAKOFF MANGER INSPIRE A MALAKOFF (MIAM)



RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Identifiant national de compte bancaire - RIB

Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise
10278	06116	00020861401	90	EUR

Domiciliation
CCM MONTRouGE MALAKOFF

Identifiant international de compte bancaire

IBAN (International Bank Account Number)
FR76 1027 8061 1600 0208 6140 190

BIC (Bank Identifier Code)
CMCIFR2A

Domiciliation
CCM MONTRouGE MALAKOFF
133 BOULEVARD GABRIEL PERI
92240 MALAKOFF
01 45 36 19 60

Titulaire du compte (Account Owner)
AMAP DE MALAKOFF MANGER INSPIRE A
MALAKOFF (MIAM)
MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE
26 RUE VICTOR HUGO
92240 MALAKOFF

⁽¹⁾ Le renouvellement de l'adhésion d'un membre de l'association est conditionné au respect de ces engagements pendant l'année précédente.

souhaite faire un don d'un montant de _____ € pour soutenir les actions et l'indépendance du [Réseau des AMAPs en Ile de France](#)

Fait à _____ Le _____

Signature, précédée de la mention « **Je m'engage à effectuer au moins 4 distributions dans l'année** »

Signature

Bulletin à retourner à : adhesion@lemiam.org



AMAP Le Miam

Bulletin d'adhésion

Avril – Décembre 2026

Distributions le mardi de 18h30 à 20h15
à la maison Wangari Maathai de la Ferme Urbaine
49-51 Bd Gabriel Péri - 92240 Malakoff

Synthèse de vos contrats

Nom

Prénom

Cocher pour chaque produit :

LÉGUMES	Panier Hebdo (2-3 Pers.)	Panier Quinzaine (1-2 pers.)	Pas de légumes
PAIN	Je prends du pain		Pas de pain
FARINE	Je prends de la farine		Pas de farine
ŒUFS	Je prends part(s) d'œufs	Je parraine poule(s)	Ni œufs ni parrainage
CHEVRE	Je prends du fromage de chèvre		Pas de chèvre
CHAMPIGNONS	Paris : part(s)	Variés : part(s)	Pas de champignons
POULET	Je prends du poulet		Pas de poulet
LEGUMINEUSES	Je prends des légumineuses		Pas de légumineuses
FLEURS	Je prends des fleurs		Pas de fleurs

Important :

Si je prends	je trouve le contrat	et je renvoie mon contrat à l'adresse
- des légumes	sur la page du producteur, ici	legumes@lemiam.org
- du pain et/ou de la farine	sur la page du producteur, ici	pain@lemiam.org
- des œufs	sur la page du producteur, ici	oeufs@lemiam.org
- du fromage de chèvre	sur la page du producteur, ici	chevre@lemiam.org
- des champignons	sur la page du producteur, ici	champignons@lemiam.org
- du poulet	sur la page du producteur, ici	poulet@lemiam.org
- des légumineuses	sur la page du producteur, ici	legumineuses@lemiam.org
- des fleurs	sur la page du producteur, ici	fleurs@lemiam.org

Bulletin à retourner à : adhesion@lemiam.org