VIVEZ L'EXPÉRIENCE



# FICHE DE REPAS TYPE

Séjours et activités à la journée



# INTRODUCTION

L'autonomie en nature va de paire avec notre capacité à nous déplacer avec le nécessaire pour vivre sans ravitaillement durant un temps donné.

Afin de faciliter les déplacements, il est fondamental de réduire le poid en pensant son alimentation différemment de la vie à la maison et de rationaliser son alimentation afin de maximiser ses apport, au risque de bouleverser vos habitudes alimentaires... pas de panique, c'est normal!

Les activités de pleine nature telles que proposées par Les Sentiers d'Artémis nécessitent de penser ses repas selon les principes suivants :

- RICHE EN ÉNERGIE : compense les dépenses énergétiques dues aux efforts et à la météo
- PAUVRE EN EAU : contribue à réduire le poid et à faciliter la conservation des aliments
- PRATIQUE : permet de gagner du temps, d'économiser du combustible et de la fatigue physique et mentale
- RECONDITIONNÉ : réduit les déchets duent aux emballages successifs et réduit le poid des aliments

La liste de repas qui va suivre est une proposition, visant à vous accompagner dans vos préparatifs et à vous faire découvrir des utilisations détournées de certains aliments et ustensiles, ainsi qu'à découvrir la polyvalence de certains emballages. Tant qu'à bouleverser ses habitudes, autant que ce soit en s'amusant!

## I - SEJOUR AUTONOMIE EN NATURE

Chez Les Sentiers d'Artémis, la durée des séjours varie en fonction de vos projets! Cela sous-entend que vous devrez calculer le nombre de repas à prévoir en fonction du nombre de jours que durera votre immersion.



Petite astuce, prenez l'exemple d'un séjour de 3 jours avec 2 nuits en bivouac :

N°1 - PREMIER JOUR : 0 petit déjeuner - 1 déjeuner + 1 goûter + 1 dîner

N°2 - DEUXIÈME JOUR: 1 petit déjeuner + 1 déjeuner + 1 goûter + 1 dîner

N°3 - TROISIÈME JOUR : 1 petit déjeuner + 1 déjeuner - 0 goûter - 0 dîner



Si vous partez plus ou moins de 3 jours, il vous suffit d'enlever ou de rajouter la ligne N°2 à votre calcul.

Quoi qu'il en soit, prenez l'habitude de déballer vos articles à la maison pour **retirer les sucession d'emballages et n'en conserver qu'un seul**, réutilisable et polyvalent : Le sac zippé de congélation ou ziploc (voir ci contre) et ne prenez que les quantités nécessaires.

Si vous n'avez pas les moyens de déshydrater vos aliments, privilégiez la semoule et le riz, déjà précuit et à cuisson rapide et les conserves en ration individuelle d'un poid de 100 et 150gr une fois égouttées.

Ne laissez pas la peur "de manquer" prendre le dessus et privilégiez des aliments riches en énergie et abandonnez ceux qui ne sont pas adaptés! Evitez les chips, briques de jus de fruit et de lait, biscuits sablés, kilos de pâtes et la viande en barquette hermétique (c'est un conseil).

Je vous propose de débuter l'aventure en choisissant des repas adaptés à une itinérance de plusieurs jours, avec les contraintes de poids, de volume et d'apports énergétiques que cela nécessite.



# 1 - Petit déjeuner

Privilégiez la nourriture salée pour un gain en énergie suffisant et éviter les fringales alors qu'il n'est pas encore midi. Quant aux amateurs de sucré, troquez les briques de lait pour l'eau avec du lait concentré ou en poudre ou simplement avec de l'eau (exemple: muesli sucré avec de l'eau).

Un conseil, faites simple et efficace! Le matin, la température est souvent basse et le corps aussi bien que l'esprit ne sont pas encore chauds. Les boissons chaudes telles que le café, le thé, un bouillon ou un potage sont adéquats car elles réchauffent les âmes et hydratent le corps avant l'exercice. Voici quelques propositions :

#### Sucré

- 1 ration de 100gr de fruits sec en vrac
- 1 ration de 100gr de muesli en vrac + eau + sucre
- 1 boisson chaude (café)

ou **Salé** ou

- 1 ration de 100gr de fromage à pâte dure
- 1 ration de 100gr de saucisson
- 1 boisson chaude (soupe)

- 2 rations de 100gr de barre de céréales
- 1 pomme (évitez les fruits qui s'écrasent)
- 1 boisson chaude (thé)
- 1 oeuf dur ou au plat
- 1 galette de wrap de blé
- 1 ration de 100gr de semoule assaisonnée

## 2 - Déjeuner

Le déjeuner est généralement un repas froid sous la forme d'un pique-nique tiré du sac à base de sandwich et/ou de salade froide en conserve (emballage en aluminium et pas en plastique) ainsi que de fruits secs et/ou d'un fruit.

Pour le bon déroulé des activités, économiser du combustible (autrement dit du temps et de l'énergie) et éviter les reprises d'activités où l'on se sent lourd et fatigué, faites simple et efficace!

#### Salé

- 1 sandwich de 300g (évitez la mayonnaise en été)
- 1 ration de 50g de fruits secs en vrac
- 1 boisson fraîche de 250ml d'eau

- 1 sandwich de 300g (dans son cellophane)
- 1 ration de 100g de barre de céréales

ou

- 1 boisson chaude (thé)

ou

- 1 ration de 100g de fromage à pâte dure
- 1 ration de 100g de saucisson
- 1 oeuf dur
- 1 boisson fraîche de 250ml d'eau

ou

- 1 galette/wrap de blé (remplace le pain)1 salade en conserve de 150g (net égoutté)
- 1 ration de 50gr d'arachides en vrac
- 1 boisson chaude (thé)

ou

- 1 ration de 100gr de semoule (gonfle à l'eau froide)
- 1 ration de 85gr de maquereaux assaisonné (net égoutté)
- 1 banane (pas trop mûre)

- 1 salade en conserve de 200g (net égoutté)
- 1 ration de 50g de fromage à pâte dure
- 1 ration de 50g de saucisson



### 3 - Goûter

Le goûter correspond à un moment de calme et de partage. Souvent, les participants consomment l'équivalent de ce qu'il mange le matin, ainsi, je vous propose de rester très simple sur ce repas-ci.

#### Sucré

- 1 ration de 100gr de fruits sec en vrac

- 2 rations de 100gr de barre de céréales

ou

ou

- 1 pom'pote aux fruits

- 2 barres chocolatées (pas adapté l'été)

ou

ou

- 1 clémentine (évitez les fruits qui s'écrasent)

- 2 rations de 50gr de pâte d'amande/fruits

ou

Salé

ou

- 1 ration de 50gr de fromage à pâte dure

- 1 ration de 50gr de charcuterie

### 4 - Dîner

#### Salé

- 1 ration de 150gr de semoule (gonfle à l'eau froide) - 1 ration de 120gr de sardines à l'huile (conserve)

- 1 ration de 100gr de riz (cuisson 3 minutes) - 1 conserve de 75gr de pesto/sauce tomate

- 1 ration de 20gr d'arachides en vrac

- 1 ration de 200gr d'haricots verts (conserve)

ou

- 1 ration de 130g de purée en sachet

- 1 ration de 150g de boulgour

- 1 ration de 200gr de légumes cuisinés (conserve)

- 1 ration de 125gr d'haricots rouge (conserve)

- 1 ration de 115g de champignons (conserve)

- 1 ration de 80g de pâté (conserve)

ou

ou

#### Cuisine au feu de bois

- 1 ration de 150gr de semoule assaisonnée

- 1 ration de 200gr de légumes cuisinés (conserve)

- 1 ration de 50gr de fromage à pâte dure

- 1 ration de 150gr de riz (cuisson 3 minutes)

- 1 conserve 200gr d'haricots blancs à la tomate

- 1 ration de 50gr de charcuterie

ou

ou

- 1 ration de 125gr de légumes cuisinés (conserve)

- 1 ration de 100g de thon en conserve (épices au choix)

- 1 galette/wrap de blé (remplace le pain)

- 1 ration de 150g de lentilles (conserve)

- 1 oeuf au plat

- 1 ration de 100g de "corned beef" (conserve)

ou

ou

- 1 orange (que vous décapitez, enlevez la pulpe et garnir...)

- 1 ration de 50gr de fromage à pâte dure (dans l'orange)

- 1 oeuf (cassé directement dans l'orange avec des épices)

- 1 courgette ronde à farcir + alu pour papillote

- 1 conserve de 125g de hareng (net égoutté)

- 1 ration de 50g de fromage à pâte dure



# **II - ACTIVITES A LA JOURNEE**

Les activités à la journée sont les immersions les moins contraignantes sur le plan logistique.

Les activités débutant entre 9H et 10H du matin, le "petit déjeuner" n'est plus d'actualité et il vous est facile de préparer votre "déjeuner" avant de partir, sous la forme d'un pique-nique froid tiré du sac.

Les activités finissant entre 16H et 17H, le "goûter" est généralement pris à la fin de l'activité. Ainsi, libre à vous de vous organiser selon vos envies.

## 1 - Déjeuner

Les activités à la journée sont moins fatigantes qu'un séjour, ainsi le repas du midi peut être moins copieux et plus simple à penser. Là encore, j'encourage les repas froids sous la forme d'un pique-nique tiré du sac à base de sandwich et/ou de salade froide en conserve (emballage en aluminium et pas en plastique) ainsi que de fruits secs et/ou d'un fruit.

#### Salé

- 1 sandwich de 300g (évitez la mayonnaise en été)
- 1 ration de 50g de fruits secs en vrac
- 1 boisson fraîche de 250ml d'eau

ou

- 1 ration de 100g de fromage à pâte dure
- 1 ration de 100g de saucisson
- 1 oeuf dur
- 1 boisson fraîche de 250ml d'eau

- 1 sandwich de 300g (dans son cellophane)
- 1 ration de 100g de barre de céréales
- 1 boisson chaude (thé)

ou

- 1 salade en conserve de 200g (net égoutté)
- 1 ration de 50g de fromage à pâte dure
- 1 ration de 50g de saucisson
- 1 boisson chaude (café)

# CONCLUSION

Vous l'aurez compris, le principal est de faire simple et efficace! Ne prenez pas le risque d'embarquer des aliments qui ne résisteraient pas aux compressions une fois dans le sac à dos et pour les mêmes raisons, privilégiez les conserves au plastique et au verre si possible. En effet, les conserves favorisent la conservation des aliments, la variété des assaisonnements ainsi que la possibilité d'en exploiter les emballages en aluminium pour fabriquer des lampes, des réchauds à bois, des gobelets, des assiettes et bien d'autres utilisations...

Pour finir, je vous joins en image quelques illustrations bon marché et pratique (désolé pour la pub) :

