



**VIVEZ L'EXPÉRIENCE**

## **FICHE DE REPAS TYPE**

Préparation des séjours en autonomie

## PARTIE 1 - Stratégie

L'autonomie en nature nécessite de pouvoir se déplacer sans bénéficier d'un ravitaillement durant la durée du séjour, avec tout ce qui faut pour vivre, le tout sur le dos. Autrement dit, un sac à dos pèse entre 12 et 14 kg, à condition de rationaliser ce que l'on emporte avec nous !

Les équipements étant principalement fournis par Les Sentiers d'Artémis (abris, couchage, outils du quotidien, lampes, réchauds et j'en passe) il reste à la charge des participants :

- **les vêtements**, qui ne constituent pas le plus lourd (en revanche ça prend de la place)
- **l'eau**, soit 2 à 3L par personne, sous la forme de 2 gourdes ou bouteilles d'eau (avec un bouchon qui se visse)
- **la nourriture**, c'est là qu'il faut être stratégique !!!!

Il est fondamental de réduire le poids en pensant son alimentation différemment de la vie à la maison ou en hébergement et de rationaliser son alimentation afin de maximiser ses apports, au risque de bouleverser les habitudes alimentaires... pas de panique, c'est normal !

Les contraintes de la pratique 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** : pour réduire le poids et faciliter la conservation des aliments
- **PRATIQUE** : pour gagner du temps, économiser du combustible et éviter d'écraser la nourriture
- **RECONDITIONNÉ** : réduit les déchets dus aux emballages et réduit le poids et le volume des denrées

## PARTIE 2 - Organisation

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.

**Le premier jour**, le temps consacré au déplacement en voiture, à l'accueil du groupe et à la préparation des sacs à dos avant le départ nous amène à manger le **repas du midi** sur le parking. L'itinérance débute à l'issue de cette pause repas. Ainsi, le déjeuner du midi est un repas tiré du sac tel qu'un sandwich. Pour ce repas, pas de consignes particulières, les déchets resteront dans les voitures.

**Le dernier jour**, les séjours se terminent au plus tard à 12H, ce qui amènera le groupe à manger le **repas du midi** sur l'extérieur, après son départ ou sur le parking. Si le groupe mange sur place, un repas prévu devra être prévu à cet effet. Pour ce repas, pas de consignes particulières, en dehors de la conservation des aliments (surtout en été).

Entre les 2 repas mentionnés ci-dessus : **LE SÉJOUR**, durant lequel chaque repas est découpé en **3 catégories** :

- **les collations**, qui regroupent le petit déjeuner, le goûter et le grignotage durant les pauses
- **les repas du midi**, qui sont froids et qui ne nécessitent aucun ustensile (assiettes/cuillères etc.)
- **les repas du soir**, qui se mangent chaud ET qui doit pouvoir se manger froid, avec des ustensiles

**COLLATIONS** : Barres céréales, compote en tube, mélange fruits secs/coques, dattes, pâte d'amande, thé, café soluble, sucre  
Non accepté : jus de fruits, chips, biscuits sablés, chocolat (en été), laitages, fruits (bananes, clémentines etc.)

**REPAS DU MIDI** : Galette de blé type "wrap" + mélange légumes/thon/emincés poulet fumé + fromage à pâte dur  
Non accepté : oeufs crus, oeuf dur (en été), mayonnaise (en été), les grandes portions pour plusieurs personnes (chacun doit gérer ses quantités)

**REPAS DU SOIR** : Semoule en sachet + conserve de légumes en sauces ou haricots sauce tomate + poisson gras en conserve  
Non accepté : tous types de Riz ou pâtes (quelques soit la durée de cuisson), les conserves d'un poids supérieur à 500gr, les pots en verre

## PARTIE 3 - Conditionnement

Le maximum d'emballage non essentiel doit être retiré avant le départ en séjour (plastique, cartons) de sorte à ce qu'il ne reste plus que l'emballage directement autour de l'aliment. Après avoir retiré les emballages, regrouper les aliments en portions individuels et regrouper les aliments par catégorie, il est fortement conseillé d'utiliser des **sacs de congélation zippé d'une contenance de 3L**.

Pour faciliter le transport et la responsabiliser les participants dans la gestion de leurs ressources :

- Les **collations** sont regroupées en portions individuelles ou au maximum.
- Les **repas du midi** sont regroupés en portions individuelles, à l'exception des galettes de wrap
- Les **repas du soir** sont regroupés en portions individuelles pour le poisson et collectives pour les conserves de légumes en sauces.

Pour les quantités, prévoir pour le **repas du midi**, une **ration par personne** de :

- 250gr net égoutté, de mélange de légumes avec du thon ou des émincés de poulet fumé (dans un sac zippé)
- 50gr de fromage à pâte dure (en bloque, emballer dans un linge + un sac de congélation zippé OU en portion individuel)
- 2 galettes de wrap (d'une dimension d'environ 30cm de diamètre)

Pour les quantités, prévoir pour le **repas du soir**, une fois les denrées en commun, une **ration par personne** de :

- 110 à 150gr net égoutté, de poisson gras ou en sauce
- 125 à 150gr net égoutté, de légumes cuisinés de votre choix
- 125 à 150gr de semoule (blanche, semi ou complète) avec mélange épices + sel/poivre

Séjour 2 jours & 1 nuit	Jours n°1	Jours n°2
Collation du matin	X	barres céréales
<b>Repas du midi</b>	parking	parking
Collation de l'après-midi	barres céréales	X
<b>Repas du soir</b>	repas chaud	X

Séjour 3 jours & 2 nuits	Jours n°1	Jours n°2	Jours n°3
Collation du matin	X	barres céréales	barres céréales
<b>Repas du midi</b>	parking	repas froid n°1	parking
Collation de l'après-midi	barres céréales	barres céréales	X
<b>Repas du soir</b>	repas chaud n°1	repas chaud n°2	X

Séjour 4 jours & 3 nuits	Jours n°1	Jours n°2	Jours n°3	Jours n°4
Collation du matin	X	barres céréales	barres céréales	barres céréales
<b>Repas du midi</b>	parking	repas froid n°1	repas froid n°2	parking
Collation de l'après-midi	barres céréales	barres céréales	barres céréales	X
<b>Repas du soir</b>	repas chaud n°1	repas chaud n°2	repas chaud n°3	X