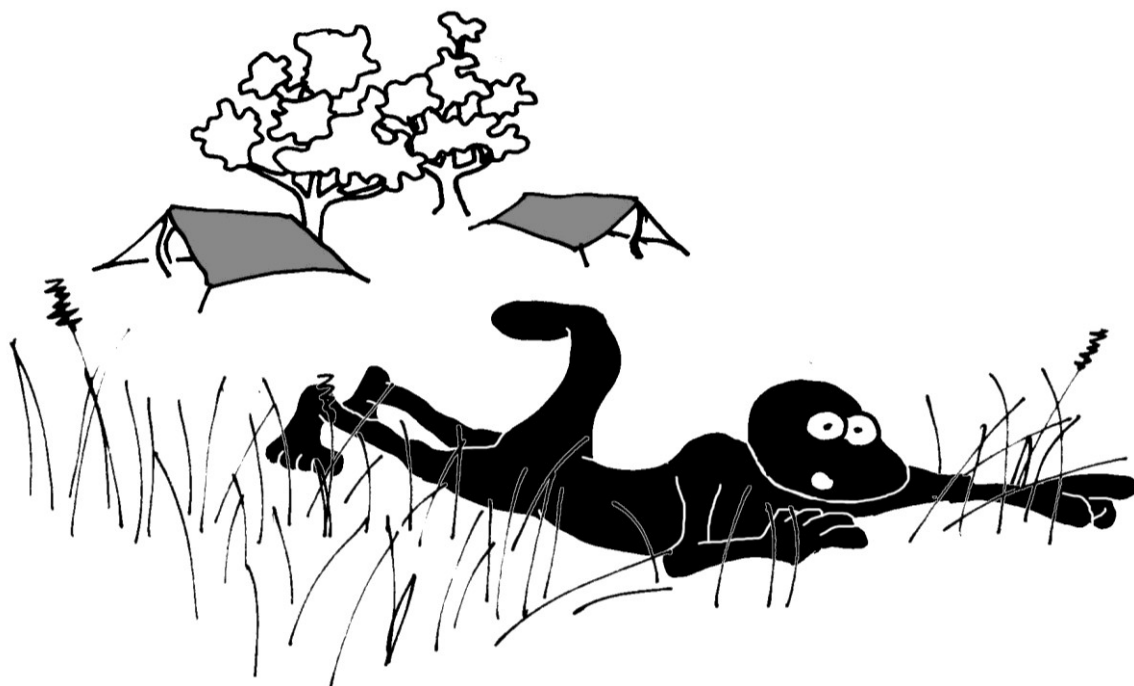




CAHIER DE BIVOUAC



Séjour :

Présentation :

Ce cahier est à destination de tout le groupe. Il vous est proposé pour vous aider à l'organisation avant et pendant votre bivouac.

Vous y trouverez des outils pour construire vos menus, rédiger vos listes de course, organiser la vie quotidienne...

Sur la dernière page, vous pourrez noter vos idées ou les pépites du bivouac.

Bon bivouac à vous !

Sommaire :

Equipe d'animation : page 1

Composition du groupe : page 2

Conseils pour vos menus : page 3

Vos menus : page 5

Liste de course : page 7

Ravitaillements : page 8

Liste des produits à acheter au jour le jour : page 8

Proposition de tableau des missions : page 9

Equipe d'animation :

Prénom:

.....
.....
.....
.....
.....

Conseils pour vos menus

Penser à équilibrer et varier vos menus :

- Associer légumineuse et céréales pour les protéines (et ça tient au ventre !)
- Faites attention au trop de gluten (varier avec du riz, du quinoa...)
- N'oublier pas la viande : tous les enfants/animés ne sont pas végétariens ! Penser au pâté, jambon cru, saucisson...

Les quantités nécessaires peuvent évoluer au cours du séjour :

- S'il fait mauvais temps : augmenter les quantités de 10%
- Plus on avance dans le séjour et plus la fatigue se fait sentir : augmenter légèrement les quantités

La conservation des aliments :

- Pas de viande au-delà du premier jour (sauf si ravitaillement ou achat au jour le jour)
- Pas de beurre au petit dej'
- Pour une meilleure conservation des salades mettre la sauce à part dans une bouteille en plastique et la verser au dernier moment

Conseils pratiques :

- Préparer les salades du midi le matin ou la veille au soir
- Si on porte beaucoup, attention au choix des aliments (pas de truc trop lourd comme les pastèques...), favoriser les menus ayant un rapport intéressant poids/énergie (ex : dal, pâtes...)
- Pour gagner du temps et du gaz : cuire les légumes coupés en petits morceaux dans un fond d'eau avant de les faire revenir à l'huile

Et aussi :

- Prendre des fruits secs toujours en plus
- Ne pas oublier les condiments : sel, poivre, huile, vinaigre...

Pour aller plus loin penser aux outils existant :

- « *l'alimentation en séjour de vacances* »
- « *Petits conseils pour l'organisation de vos menus de bivouac + recettes* »
- Le jeu de l'alimentation « *Mangez mieux, manger bien* »

Funky twist :

- Bivouac en bord de rivière, avez-vous songé à la charlotte ?
(Fruits au sirop, fromage blanc, boudoir)
- Vous n'êtes pas itinérant : faites des crêpes ! Vous pouvez même aller ramasser des mûres pour faire de la confiture...
- Pas besoin de feu pour faire des chapatis, à la poêle ça marche aussi !
- Sur les causses ramasser du thym serpolet pour assaisonner vos plats.
- Toujours sur les causses vous trouverez des groseilliers à maquereau.
- Près des sources, des fermes, dans les Gorges: des orties !
Un p'tit pesto pour l'apéro ?

Des idées ou recettes funky ? Noter les ici (et partager les) :

VOS MENUS :

	Petit Déj'	Midi	Goûter	Soir
Jour 1				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				

	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
Petit Déj'				
Midi				
Goûter				
Soir				

Liste de course :

Liste des produits à prendre dans la réserve bivouac	Liste des produits à commander

Les ravitaillements

Ravitaillement 1 :

Contenu :

Lieu de RDV :

Jour et heure :

Ravitaillement 2 :

Contenu :

Lieu de RDV :

Jour et heure :

Ravitaillement 3 :

Contenu :

Lieu de RDV :

Jour et heure :

Liste des produits à acheter au jour le jour

Jour :

Jour :

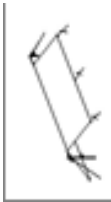


Jour :

Rappel pour le responsable :

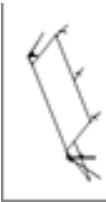


Lorsque vous faites un achat, que soit par chèque du Merlet ou que vous avanciez l'argent, n'oubliez pas de demander une facture (ou le ticket de caisse avec le tampon du magasin) et de la ramener au centre.

Proposition de tableau des missions :

Inscrivez- vous :

	<u>INSTALLATION :</u> Bâche :  Petit coin : 	Cuisine 	Service des plats :	Vaisselle collective :	Groupe :
Lieu du bivouac : Jour :					
Lieu du bivouac : Jour :					
Lieu du bivouac : Jour :					

Inscrivez- vous :

	<u>INSTALLATION :</u> Bâche :  Petit coin : 	Cuisine 	Service des plats :	Vaisselle collective :	Groupe :
Lieu du bivouac : Jour :					
Lieu du bivouac : Jour :					
Lieu du bivouac : Jour :					

Des idées ? Des pépites de bivouac ?
Ecrivez-les ici !



Le Merlet

Association Le Merlet

20, rue Pelet de la Lozère - 30270 Saint Jean du Gard
04.66.85.18.19 – accueil@lemerlet.asso.fr - www.lemerlet.asso.fr

