



Week-end retour à l'état sauvage proche de Paris

Activité: **Bushcraft**

Lieu : **Parc Naturel du Gâtinais Français**

Durée : **2 jours**

Groupe : **4-10**

Prix : **170€**

1. Idéal pour des groupes de potes, 2 journées complètes aux portes de Paris
2. Apprendre les 6 bases pour bien survivre en forêt
3. La soirée autour du feu de camp en pleine forêt entre membres Chilowé

Il y a quelques trucs à apprendre pour ne pas se retrouver complètement à poil dans la forêt... Cueillir des plantes sauvages, monter son bivouac avec un minimum de matériel, faire du feu sans allumette, trouver et purifier de l'eau, s'orienter, faire son sac : c'est tout l'objet de ces deux jours d'autonomie hyper accessibles, dans les bois aux portes de Paris !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à 9h (horaire adaptable selon demande) à la gare de Mairie de la Défense RER avec Eléonore. Remise du matériel et présentation du programme des deux jours. Eléonore vous emmène dans un coin super sauvage des forêts du Gâtinais Français. Premier atelier sur le contenu d'un sac à dos et le kit de survie idéal. Début de la rando en forêt, ponctuée par différents ateliers de survie concernant l'eau (où la trouver et comment la purifier) et la nourriture (comment reconnaître les plantes sauvages et insectes comestibles). Pause-déjeuner en forêt et début de l'installation du camp de bivouac, à construire collectivement. Après cet atelier sur les abris, c'est le moment d'apprendre à démarrer le feu ! Soirée autour du feu avec un dîner cuisiné tous ensemble.

JOUR 2

Réveil et petit-déjeuner sur le camp. Atelier sur la flore en forêt et sur la régulation thermique. Pause-déjeuner et rando pour apprendre à se déplacer et s'orienter (avec boussole et sans). Dernier atelier de premiers secours avec la confection d'un brancard d'urgence, avant de rentrer à pied par la forêt à Mairie de la Défense, vers 16h.

LOCALISATION

Essonne > Île de France

Depuis le centre de Paris, 1h10 de RER ou 50 min en voiture.

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation de deux guides
- La nuitée en bivouac avec 1 tarp et 1 isolant de sol
- Le matériel commun de bivouac
- Les 6 ateliers de survie en forêt avec le matériel fourni
- La cuisine de la cueillette du jour

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : 3 pique-niques, 1 petit-déj
- La liste du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les repas
- L'assurance facultative couvrant l'annulation

NIVEAU

Aucune difficulté sportive, le but c'est de découvrir et apprendre un paquet de trucs sur la faune et la flore qui vous entoure ! Vous allez marcher plusieurs heures sur du plat, avec un sac et dormir en pleine forêt de manière très simple.

PETIT ÉQUIPEMENT

- Un sac à dos type randonnée de 45L minimum. Attention à ne pas à ne pas le remplir intégralement.
- Un carnet de note et un crayon
- Une lampe frontale, ou une lampe torche, avec des piles récentes.

- Un tapis de sol si vous souhaitez plus de confort.
- Un sac de couchage adapté à la température de saison
- Une paire de chaussures type randonnée ou baskets de trail. Elles doivent être confortables, pas trop neuves et avoir une bonne accroche
- Une tasse métallique
- De l'eau, minimum 1,5L pour 1 journée, 2L pour 36h.
- Une tenue adaptée à la vie en forêt (on privilégie un pantalon au short à cause des ronces et des tiques), et des matières naturelles au synthétique.
- Des repas pour la durée de la micro-aventure : un repas simple pour les midis (sandwich, salades ou lyophilisé si vous avez un réchaud, car le midi pas de feu commun), et pour le soir lyophilisé ou repas à cuisiner au feu de camp.

Si vous avez besoin de louer du matériel ou envie de vous équiper (chaussures de randonnée, duvet, sac à dos etc), n'hésitez pas à le faire auprès de notre partenaire, [Les Petits Montagnards](#) ☐

Concernant les repas, plus de détails :

Il faudra que ce soit des repas faciles et rapides à consommer (pas de feu de camps l'après-midi).

Voici quatre idées de déjeuner que l'on vous partage : un sandwich (en étant vigilant à la présence de sauce qui risquerait de tourner par forte chaleur) / une salade de pâtes faite maison ou bien en conserve si tu souhaites la conserver sur une longue durée / un pique-nique simple : oeufs durs, sel, fromage, pain, charcuterie, fruits, avocat ou une tomate croque en sel, des chips, tuc, un mélange de graines et oléagineux / un wrap (bonne alternative au pain car il ne s'écrase pas).

Pour le soir : il y aura un petit feu de camp, il sera donc possible de cuire des repas à la braise. Attention, concernant la cuisson, vous pourrez fabriquer des planches à découper, mais une fourchette et une gamelle en titane sont utiles ! Voici quelques idées de ce que vous pouvez ramener : un repas tout prêt en conserve, du couscous dans un sachet type ziplock, de la purée instantanée, des pommes de terre dans un morceau d'aluminium à faire cuire dans la braise (un régal !), des nouilles chinoises, un sachet de pâtes instantanées (par exemple les culiquick de chez Action, ou sous forme de ravioles en supermarché sont prêtes en quelques minutes et c'est une alternative économique au lyophilisé).

En dessert on vous conseille de ramener : du chocolat, des bananes (à faire dans la braise avec le chocolat), des fruits, des chamallow ou des biscuits

Pour le petit-déjeuner, voici quelques idées : du muesli dans un sachet, un sachet de thé, café en poudre ou du vrai café (on te montrera comment préparer du café de bivouac !), un fruit, une

compote, un wrap, du pain, des biscuits, un avocat...