



# 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 : **190€**

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 chilowés

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 ! Que ce soit en plein été ou en hiver, on a pensé à tout pour vous faire vivre ces deux journées de vraie autonomie : on sort de sa zone de confort, on partage les galères et les succès sans se mettre dans le rouge. Bref, on a adapté la survie à la sauce chilowé !

## **PROGRAMME**

### **JOUR 1**

Rendez-vous à 9h (horaire adaptable selon demande) à la gare de Maisse 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 Maisse, 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 Captains
- Les 6 ateliers de survie en forêt avec le matériel fourni
- La nuit en bivouac avec 1 tarp et 1 isolant de sol
- Le sac de couchage (-10°C en hiver, 5°C reste de l'année)
- Les repas compris à base de rations et de la cueillette du jour (dîner, petit-déjeuner, déjeuner)
- Le matériel commun de bivouac

### **CE QU'IL FAUT APPORTER :**

- Indispensable : 1 sac à dos de 45L environ, 1 pique-nique
- La liste du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, polaire, lampe frontale...)

### **CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le pique-nique du 1er midi
- 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**

### **Matériel fourni :**

- 1 tarp
- 1 matelas fin isolant sol
- 1 duvet (adapté à la saison. Exemple : en hiver confort -10°C)
- Le matériel commun de bivouac pour cuisiner
- Les rations pour les repas (1 diner, 1 déjeuner, 1 petit-déjeuner)
- Le matériel pour les ateliers de survie

---

### **Matériel à avoir individuellement :**

- Un sac à dos type randonnée de 45L minimum. Attention à ne pas à ne pas le remplir intégralement.
- 1 pique-nique
- Un carnet de note et un crayon
- Une lampe frontale ou une lampe torche
- Un tapis de sol supplémentaire si vous souhaitez plus de confort
- 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, 2L pour 36h environ
- 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
- Une spécialité locale ou une boisson à partager à l'apéro (facultatif) ☐

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