



2 jours de vie en forêt à côté de Paris

Activité: **Bushcraft**

Lieu : **Parc Naturel du Gâtinais Français**

Durée : **2 jours**

Groupe : **4-10**

Prix : **170€**

Adapté aux enfants à partir de 5 ans

1. Le format créé pour les familles, à côté de Paris
2. Un confort adapté aux enfants avec nuit sous tente et dîner de trappeur
3. 2 jours en pleine nature dans un lieu réservé Chilowé, accessible en RER

Vous nous l'avez demandée, la voici : la version exclusivement familiale de notre micro-aventure best-seller! En petit groupe, Eléonore emmène les familles vivre la vraie vie de trappeur, aux portes de Paris. Vous allez apprendre avec vos enfants un paquet de trucs pour vous débrouiller en forêt : cueillir des plantes sauvages, préparer une bonne soupe aux orties, choisir le spot de bivouac le plus adapté, fabriquer un abri facilement, faire du feu sans allumette... Le soir, autour du feu de camp, c'est chamallow grillés sous les étoiles avant un bon gros dodo !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous avec Eléonore, votre guide, à 9h à Maisse, dans l'Essonne (1h de RER depuis Paris). Eléonore vous emmène dans un coin super sauvage des forêts du Gâtinais Français, réservé pour Chilowé. Présentation du programme des deux jours et premier atelier sur le contenu d'un sac à dos et le kit de vie en forêt. Début de la rando en forêt, ponctuée par différents ateliers de découverte 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 atelier de fabrication d'abri. Arrivée sur le camp de bivouac où se trouvent les tentes et installation personnelle. C'est ensuite le moment d'apprendre à démarrer le feu ! Puis, vous cuisinez tous ensemble le dîner trappeur. Soirée sous les étoiles autour du feu et chamallow grillés pour finir.

JOUR 2

Réveil et petit-déjeuner sur le camp. Un premier atelier le matin sur la flore en forêt : vous allez tester ce que vous avez appris la veille, en observer les plantes sauvages et les arbres. Pause-déjeuner et petite rando l'après-midi. Pendant cette rando, vous allez apprendre à vous orienter en utilisant une boussole et les bases pour se repérer sans. Retour sur le camp pour récupérer vos sacs et retour à pied par la forêt à Maisse, pour 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 du guide
- La nuit en bivouac avec tente fournie
- Le café et thé du matin
- Les ateliers de survie en forêt avec matériel fourni
- Le matériel commun de bivouac pour cuisiner
- La cuisine de la cueillette du jour

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : 1 sac de couchage, 3 pique-niques et 1 snack pour le petit-déj
- La liste des affaires personnelles à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos, vêtement...)

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, c'est un format familial ouvert aux enfants à partir de 5 ans. Petite rando facile adaptée aux enfants et ateliers dans la forêt adaptés.

PETIT ÉQUIPEMENT

Un sac à dos type randonnée de 45L minimum (peut être plus petit pour les enfants). 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.

Des Piques-niques

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 paire de gants anti-coupures (facultatif)

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'écroule 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...