



2 jours de vie en forêt avec My Little Box

Activité: **Bushcraft**

Lieu : **Maisse**

Durée : **2 jours**

Groupe : **4-10**

Prix : **170€**

1. Idéal pour des groupes de copines, 2 journées complètes aux portes de Paris
2. Apprendre les 6 bases pour bien survivre en forêt
3. La soirée feu de camp avec une Box confectionnée sur-mesure pour l'aventure

Apprendre la base pour se débrouiller en forêt, c'est l'objet de ces 2 jours en pleine nature ! Cueillir des plantes sauvages, monter son camp de bivouac avec le strict minimum, trouver et purifier de l'eau, faire du feu et utiliser les meilleures astuces pour une veillée sous les étoiles réussie... On vous emmène pour 2 jours hyper complets et très accessibles, dans les bois aux portes de Paris. Et comme nos potes de My Little Box seront de la balade, il y aura au camp de bivouac une chouette surprise pour tout le monde : une Box sous forme de pochette, imaginée uniquement pour cette aventure ! Votre prochaine phrase préférée en afterwork ? « *Ce week-end, je pars dormir dehors !* ».

PROGRAMME

JOUR 1

C'est à 9h à la gare de Maisse que commence cette aventure ! Eléonore votre Captain vous y attend. Remise du matériel, rencontre avec le reste du groupe et brief sur le programme. Eléonore vous emmène dans un coin super sauvage des forêts du Gâtinais Français. Le 1er atelier porte sur le contenu d'un sac à dos et le kit de survie idéal. Puis vous débutez la rando en forêt, ponctuée par différents ateliers de survie autour de l'eau (où la trouver, comment la purifier) et la nourriture (reconnaître les plantes sauvages et insectes comestibles). Pause-déjeuner avant de débiter l'installation du camp de bivouac : tout le monde met la main à la pâte ! Après l'atelier sur les abris, c'est le moment d'apprendre à démarrer le feu. Soirée autour du feu, où vous cuisinez ensemble ce que vous avez ramassé (uniquement ce qui a été validé par Eleonore) et ce que vous avez apporté pour le dîner. Découverte des boxs surprises et veillée sous les étoiles !

JOUR 2

Réveil en pleine forêt et petit-déjeuner sur le camp. La journée débute par un atelier sur la flore en forêt et sur la régulation thermique : la veille, vous avez appris les bases de la vie en forêt, maintenant c'est le moment de pousser un peu plus loin pour améliorer vos nouveaux réflexes. Pause-déjeuner puis rando d'orientation, avec boussole et sans. Enfin, on finit le week-end avec un dernier atelier de premiers secours (confection d'un brancard d'urgence) en groupe, avant de rentrer à pied par la forêt à Maisse. Arrivée à Maisse vers 16h.

LOCALISATION

Essonne > Île de France

Depuis le centre de Paris, on y est en 1h de RER ou 50 min de voiture !

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- La pochette par MyLittleBox confectionnée sur-mesure pour l'événement
- La soirée autour du feu de camp
- La nuit 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 :

- Vos repas (3 pique-niques et 1 petit-déjeuner)
- La liste du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos, lampe frontale...)

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 quelques 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 40-45L minimum. Attention 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 vous équiper ou de louer du matériel (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 / une salade de pâtes faite maison / une salade avec 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...