

## PARCOURS BIVOUAC 1 JOUR 1/2



### HORAIRES:

14h00, retour le  
lendemain vers 16h30



### ALIMENTATION :

- 1 L d'eau/personne, nous nous réapprovisionons sur les bivouacs ou les sources
- 1 pique-nique
- 1 repas chaud pour le soir (grillades, salade de pâtes, de riz, semoule...)
- 1 petit déjeuner (lait, thé ou café, pain, brioche...)
- barres céréales.
- fruits



### NAVIGATION:

- Chaussures fermées,  
**OBLIGATOIRE !**  
- t-shirt, maillot ou  
vêtement technique,  
- crème solaire,  
Chapeau,  
- cordon à lunettes,  
-coupe-vent.



### NOS CONSEILS :

Privilégiez les repas énergétiques (à base de riz, pâtes, taboulé...), ce qui n'empêche pas d'y associer des légumes. Vous pouvez aussi prévoir une glacière (congelez au préalable les grillades ainsi que ce qui peut l'être pour le 2ème jour). Je mets à disposition un petit réchaud à gaz ainsi qu'une petite casserole (prenez en une grande si vos repas le nécessitent). Prévoir aussi couverts, assiettes et gobelets plastiques lavables de préférence. sopalin, sacs poubelle, éponge + produit



### NUITEE BIVOUAC :

- change complet,  
chaud en fonction de  
la météo  
- duvet  
- matelas mousse,  
gonflable ou hamac  
- lampe de poche  
- papier toilette

Nous pouvons vous fournir les duvets et les matelas gonflables

Nous disposerons de conteneurs étanches de 55 litres/personne. Ce volume est amplement suffisant pour ce qui doit être au sec. Le reste sera attaché au bateau, ou laissé au départ.