



# ATELIER sur terre Emporter l'essentiel...sans trop se charger !

Frédéric GILBERT / PNR Landes de Gascogne

- **Préambule** quel que soit le support (canoë, kayak, vélo, à pied)
  - Quoi... emporter / ne pas emporter ?
  - Quoi trouver en chemin ?
  - Ranger, stocker, quelle logique ? au sec ou pas, facile d'accès, seul ou pas...

**Les familles de besoins :** Manger et boire // S'habiller // Dormir //

Assurer sa sécurité et son bien être ; Communiquer (?)

Proposition : passer en revue besoins et astuces de stockages et les choix !!!

- **Manger: partir en rando et bien se nourrir !**

Les bases : couscous / riz / pâtes / ... Les rations

Les légumes : du frais - du déshydraté / le sous-vide / ...

Les accommodations ? Préparées ou à faire : sauces, épices

Différencier : en route et au bivouac / composition et accessibilité

De l'énergie maison : pain d'épice (préparé, fait sur place)

Chauffer : GAZ, ALCOOL, intérêt limites

FEU : Prudence/ lieu Technique efficace et sans trace

Allumettes/briquet / pierre à feu et copeaux / Coton-paraffine

Gamelles : quoi prendre ? Quel minimum ? Se séparer de....

- **Boire**

Eau potable / se charger ? / Quels bons réflexes en parcours ?

Gourde antivirale en consommation directe / Katadyne

Eau filtrée Usage de pompe

Faire bouillir son eau...

- **S'habiller** Règles des 3 couches - Confort tout temps !

**Sur soi** - Absorber la transpiration / isolant/ respirant / Température

**Contact avec l'extérieur :** Kway ou Veste déperlante / 2 en 1 ou bien le

Gortex (évacue, imperméable / coupe-vent)

**Les extrémités :** 70 % de perte ! Se couvrir : Pieds, tête, mains !

**Rupture avec les contacts humides** (au sol, sur le siège CK ou la selle,...)

Se laver..... parlons-en !

- **Dormir**

Duvet ..... Tente/Tarp Tapis / Karimat Oreiller ?! Hamac ?

Choisir le site pour la nuit : Souple, Doux, Sec (sable, herbe, ...) abrité/vent.

Et s'éclairer....

- **Les petit plus : en sur-plus ? ou un choix ; à la place de ?**

La carte, la pharmacie, le carnet de notes, les papiers, les contacts

Le petit matériel utile, indispensable, voir de survie !

Le matos de sécurité : corde, gilets, pharmacie, VHF et tél portable...

- **La chek-list**

Les besoins répartis par famille, stocker dedans-dehors, accessibles pdt la journée ou seulement aux escales. Chargement perso ou bien à partager ?

**Mes capacités pour les bons choix :** Adaptation / Acceptation / Expériences /