



La check-list du Festival Barouder en Famille sans fioriture !

## Pour dormir

### Check-list

*Pour ceux qui amènent tout le matériel de bivouac.*

- tente
- matelas (1/personne)
- sac de couchage (1/personne)
- gigoteuse bien chaude avec polaire ou doudoune pour les bébés / sac de couchage ajusté en taille pour les enfants.
- lampe type lanterne
- frontale (1/personne)
- bâche/natte de plage/couverture imperméable (bien pratique pour se déchausser avant de rentrer dans sa tente, pour poser bébé, pour manger si vous n'avez pas de table)
- fil (pour faire sécher du linge)
- Sac à dos pour acheminement du matériel sur votre place de bivouac depuis le parking (500 m maximum)

## Pour manger

Pour rappel, 2 petits-déjeuner et 2 déjeuners et 1 plat à partager.

### Check-list matériel

- popote
- réchaud (nous mettons à disposition quelques réchauds au Camp de Base)
- gaz
- briquet / allumette
- dinette (assiette, tasses, couverts)
- couteaux
- éponge
- liquide vaisselle
- bassines (2 : 1 pour laver, 1 pour rincer)
- torchons
- glacière
- 1 ou 2 sacs poubelle



### Check-list nourriture

- un plat de chez vous ou votre spécialité (ex : cake, tarte salée... bref, ce que l'on peut déguster sans couverts) - pour le samedi soir

*Des idées pour les autres repas :*

- pâtes
- semoule
- lentilles
- plats tout prêts en boîte (taboulé...)
- carottes, radis (des légumes « durs » qui se conservent facilement)
- pains en boule ou pains pita qui se conservent généralement bien
- (essayez de limiter les produits périssables car il nous ne pourrons pas re-glacer les pains de glace)
- ....

### Pour faire sa toilette et se soigner

#### Check list toilette

- Bassine
- Gant ou cotons réutilisables
- Savon biodégradable
- Lingette écologiques
- Crème solaire
- serviette micro fibre
- brosse à dent - dentifrice
- quelques paquets de mouchoir
- puis tout ce que vous prenez habituellement*

#### Check list secours

- Ibuprofène
- pansements
- compresses
- thermomètre
- apaisant pour les piqûres d'insectes
- Pince à tique



## Pour s'habiller

### Check list par personne

- 4 culottes/caleçon (Nous en prenons toujours un en plus que le nombre de jours...)
- 4 paires de chaussettes (idem)
- 1 ensemble de sous-vêtements thermiques (idéalement en mérinos, pour la nuit et/ou s'il fait froid en journée)
- 2 shorts
- 2 pantalons type rando (dont un qui ne craint rien)
- 4 tee-shirts (dont un qui ne craint rien)
- 2 polaires ou doudounes
- 1 veste imperméable et coupe-vent
- 1 pantalon imperméable
- 1 paire de chaussures de rando (hautes ou basses)
- 1 paire de sandales
- 1 paire de chaussures confort et faciles à enfiler type crocs ou tongs (pour ceux qui savent déjà gérer)
- 1 chapeau/casquette
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 tour de cou
- 1 bonnet léger
- 1 sac à dos
- 1 porte-bébé selon vos besoins (Nous en prêterons sur place)

## Divers

- CB / espèces pour régler sur place vos repas optionnels le cas échéant, acheter une boisson ou gaufre à la buvette du Festival ou un petit souvenir à la boutique officielle.
- Pièce d'identité pour emprunter du matériel (notamment porte-bébé...)