

Mémento Bivouac

LIEU d'emplacement du BIVOUAC

« On ne part pas à l'aventure mais on joue à l'aventure ! »

Hors locaux mais à proximité d'un lieu de repli en dur (maximum 15/20mn de marche ex : refuge ou grange)

- vérifier que le bivouac est autorisé
- poser le bivouac avec accord du propriétaire (privé ou public)
- déclaration obligatoire à Jeunesse et sport du lieu avec les coordonnées GPS
- signaler le lieu du bivouac auprès de la mairie et de la gendarmerie

EAU

Présence d'eau potable obligatoire sur le site du bivouac. Moyens pour avoir de l'eau : jerricanes (à nettoyer régulièrement / ne pas stocker l'eau plus de 24h) ou un véhicule peut vous amener de l'eau.

La consommation d'eau de source est interdite.

Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA)

Quantité d'eau par jour par enfant



Age de l'enfant	Quantité totale d'eau recommandée
1 à 3 ans	Environ 1 200 ml
4 à 8 ans	Environ 1 800 ml
9 à 12 ans (filles)	Environ 1 800 ml
9 à 15 ans (garçons)	Environ 2 100 ml
16 ans et plus (adulte)	2 500 à 3 000 ml

À noter :

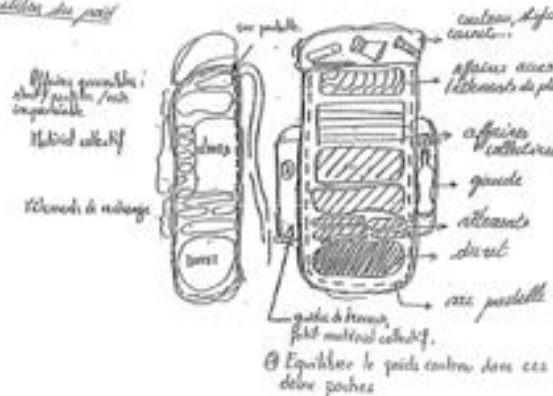
- Environ 10 à 20 % de cette eau provient des boissons (eau, lait, jus, etc.), le reste vient des aliments (fruits, légumes, plats).
- En cas de forte chaleur ou d'activité physique (ex : lors de séjours ou activités sportives), les besoins augmentent : il faut proposer de l'eau plus fréquemment.

Conseils pratiques :

- Proposer à boire régulièrement, même en l'absence de sensation de soif.

EN PLUS DANS LE SAC À DOS (TOUT DOIT RENTRER DANS LE SAC À DOS)

Reproduction du sac



BIVOUAC !
MATÉRIEL COLLECTIF