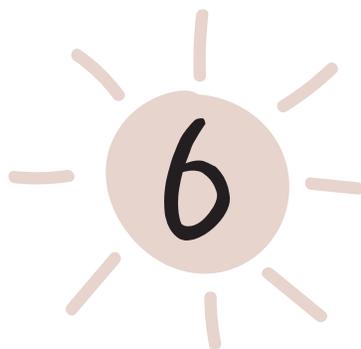


GUIDE PRATIQUE

Camping en famille





- RACCOURCIS - *pour un camping sans stress*

1- Molo, tu commenceras

Profitez des prêt-à-camper ou des chalets rustiques pour vous initier tranquillement à la réalité du camping en famille.

2- Du jumelage tu profiteras

Partez en camping avec des amis ou de la famille afin de profiter de leur expérience et de leur équipement.

3- Du prêt-à-manger tu apporteras

Pourquoi ne pas compléter votre menu batch cooking avec quelques mets qui ne nécessitent que peu ou pas de préparation ?

4- De la mise en place et de la visualisation tu feras

Prenez le temps de préparer à l'avance la nourriture dont vous aurez besoin pendant le séjour et de bien prévoir tous les ustensiles de cuisine nécessaires afin de pouvoir relaxer pleinement le temps venu !

5- Ton confort tu ne bouderas pas

N'hésitez pas à apporter le nécessaire à votre confort et à votre bonheur !
Camping égale sourire, et non martyre !

6- De te pratiquer, tu ne négligeras pas

Évitez les « j'aurais donc dû » en réalisant un après-midi pilote ou une nuit test dans votre cour !



- AVANT -

Le grand départ

Pour partir l'esprit en paix, mieux vaut être bien préparé ! Suivez notre liste d'étapes à compléter avant le grand départ pour un séjour en camping réussi, et n'hésitez pas à y impliquer chacun des membres de la famille !

tâches	qui	qui	tous	fait
Planifier le budget				
Réserver l'emplacement de camping				
Se procurer le matériel nécessaire manquant				
Préparer et assembler le matériel				
Faire l'épicerie pour la durée du séjour				
Préparer le Batch Cooking				
Faire les bagages de chacun				
Imprimer le tableau de tâches et les attribuer à chacun pour la durée du séjour				
Imprimer et/ou préparer les activités en cas de pluie				
Aider au chargement de la voiture (tous les âges)				
Nettoyer les fruits et légumes pour le séjour (4-5 ans)				
Préparer les bacs de nourriture et la glacière pour le séjour (6-7 ans)				



- PLANIFIER ET BUDGÉTER -

ses vacances en camping

Choisir le type de camping

Camping sauvage \$	
Camping SEPAQ ou privé \$\$	
Prêt-à-camper \$\$\$	
Glamping \$\$\$\$	

Prenez le temps d'évaluer les services et activités offerts sur le site - location d'équipement aquatique, service de restauration, animation, etc.

N'oubliez pas de déterminer la fréquence à laquelle vous croyez partir en camping durant l'été, qui saura certainement influencer vos différents choix

Choisir le type d'abri

Déterminer les caractéristiques minimales à rechercher selon le niveau de confort souhaité.

Tente (grandeur, qualité, vestibule, etc.)	
Tente-roulotte (nombre de places, toilette, etc.)	
Motorisé (nombre de places, commodités, air climatisé, etc.)	



- PRÉPARER -

les bagages

Soyez vigilant, acheter plusieurs accessoires à petit prix peut faire augmenter la facture rapidement !

N'oubliez pas de vérifier quel est le matériel déjà fourni, si vous choisissez notamment de séjourner en prêt-à-camper !

Pour vous assurer de ne rien oublier, cochez cette case lorsque l'objet est bien déposé dans vos bagages!

Cette liste est donnée à titre indicatif, n'hésitez pas à l'adapter à vos besoins personnels.



liste	en main	à acheter	coût	
ÉQUIPEMENT				
Tente				
Bâche				
Marteau, maillet				
Hache				
Matelas, pompe à air				
Sacs de couchage				
Draps				
Oreillers				
Couvertures				
Chaises pliantes				
Abri moustiquaire				
Veste de flottaison				



liste	en main	à acheter	coût	
Allumettes, briquets				
Petit balai et porte-poussière				
Lampes de poche, lampes frontales				
Canif				
Petit kit de couture				
Épingles et corde à linge				
Batteries				
Sifflets				
Jumelles				
Lanternes				
Bois/journaux pour le feu				
Parapluies				
Cordes				
Accessoires de sports spécifiques (escalade, kayak, canoë, randonnée, bicyclette, pêche, etc.)				

CUISINE				
Recettes, batch cooking, ingrédients pour divers repas				
Collations				
Savon à vaisselle				
Linges à vaisselle				
Éponges				
Contenants en plastique de style Tupperware				
Sacs refermables de style Ziploc				
Réchaud, BBQ portatif				
Extension				
Propane, butane				
Casseroles et poêles				
Grand bol				
Passoire				
Planches à découper – 1 viande, 1 poisson, 1 autre				
Bâtons de brochettes				
Ustensiles				



liste	en main	à acheter	coût	
Ustensiles de cuisson				
Gros couteau, pinces de service				
Assiettes, bols, verres, tasses				
Bac pour laver vaisselle				
Ouvre-boîte				
Tire-bouchon				
Nappe				
Sacs de poubelle et de compost				
Papier d'aluminium				
Glacière				
Serviettes à main, essuie-tout				
Cafetière, café, thermos				
Théière, thé				
Bouteilles d'eau, gourdes				
Contenant de plusieurs litres pour l'eau				
Glace				

VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES				
Vêtements de chaque membre de la famille – voir combine « Je prépare mon sac de camping seul.e »				
Sac pour linge sale				

ARTICLES DE TOILETTE				
Savon à mains				
Savon, gel douche				
Shampooing, revitalisant				
Débarbouillettes, loofahs				
Pâte à dents				
Rasoirs				
Désodorisant, antisudorifique				
Coupe-ongles				
Papier de toilette				
Brosse à cheveux, peigne				



liste	en main	à acheter	coût	
DOCUMENTS IMPORTANTS ET ARTICLES ÉLECTRONIQUES				
Papiers de réservation				
Carte d'assurance				
Cartes d'identité				
Cartes d'assurance maladie				
Cartes de crédit				
Argent comptant				
Cellulaires				
Chargeurs				
Écouteurs				
Walkie-talkie				
Appareil photo				

PREMIERS SOINS				
Trousse de premiers soins bien remplie				
Médicaments de prescription				
Médicaments pour allergies				
Tylenol, Advil (adultes, enfants)				
Thermomètre				
Crème solaire				
Chasse-moustiques				
Huiles essentielles				
Aloès				
Lingettes désinfectantes				
Désinfectant à mains				

POUR S'AMUSER				
Jeux pour toute la famille (bulles, cartes, jeux de société)				
Jouets de sable				
Livres				
Cahiers à colorier, crayons				
S'inspirer de la Petite combine « Activités pour les jours de pluie »				



- JE PRÉPARE - mon sac de camping seul

étapes		quantité	
ÉTAPE 1 : MES VÊTEMENTS			
	Hauts à manches longues	1 2 3 4 5	
	Hauts à manches courtes	1 2 3 4 5	
	Chandails	1 2 3 4 5	
	Pantalons	1 2 3 4 5	
	Shorts	1 2 3 4 5	
	Chaussettes	1 2 3 4 5	
	Culottes	1 2 3 4 5	
	Pyjamas	1 2 3 4 5	
	Maillots de bain	1 2 3 4 5	

étapes		
ÉTAPE 2 : MES ACCESSOIRES		
	Souliers de course	
	Sandales	
	Souliers d'eau	
	Serviette de bain / de plage	
	Chapeau ou casquette	
	Lunettes de soleil	
	Imperméable	
	Bottes de pluie	
	Tuque, foulard et gants pour les soirées fraîches	



étapes		
ÉTAPE 3 : MES PRODUITS DE TOILETTE		
	Brosse à dents	
	Accessoires pour cheveux (élastiques, bandeaux, pinces, etc.)	
ÉTAPE 4 : MES CHOUCHOUS (articles spécifiques à chaque enfant)		
	Livres	
	Jeux	
	Toutou préféré, doudou, etc.	
		
		
		

étapes		
AUTRES		
		
		
		
		
		
		
		
		



- LE BATCH COOKING -

En mode camping

Menu

Poutine Fest
 Tremlette repas
 Grilled cheese avec des gaufres
 Hot-dog sloppy joe ultrarapide
 Crêpes au chocolat à réchauffer
 Biscuits smores

Liste de matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau de chef
- 1 couteau d'office
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer
- Bols à mélanger
- 1 ouvre-boîte
- 1 batteur électrique
- 1 robot culinaire
- 1 cuillère de bois
- 2 moules à cuisson rectangulaire ou des contenants individuels en aluminium avec couvercles adaptés à la cuisson sur BBQ ou feu de camp
- 2 plaques de cuisson antiadhésives
- 1 grand poêlon
- 1 poêlon à crêpes (facultatif)
- Papier parchemin
- Contenants vides (entreposage ou congélation) compatibles avec le BBQ ou le feu de camp si nécessaire.



Liste d'épicerie

SECTION FRUITS ET LÉGUMES

- Coriandre fraîche (facultatif, version aventuriers hot-dog sloppy joe)
- 2 lbs de pommes de terre
- 3 tasses de chou-fleur
- 2 lbs de patates douces pelées et coupées en bâtonnets (facultatif, version aventuriers poutine fest)
- 2 tasses de carottes râpées
- 2 oignons verts hachés
- 1 oignon jaune haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 banane pour chaque crêpe (facultatif, version aventuriers crêpes au chocolat)
- _____
- _____
- _____

SECTION PRODUITS SECS

- 7 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'épices italiennes ou d'herbes de Provence
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin
- 2 tasses de sauce à poutine
- 1 boîte (540 ml) de pois chiches
- ¼ tasse d'olives Kalamata dénoyautées et tranchées (facultatif, version aventuriers trempette repas)
- 3 c. à soupe de câpres (facultatif, version aventuriers grilled cheese avec des gaufres)
- 2 tasses de salsa
- 12 pains hot-dogs
- 12 coquilles à tacos rigides (facultatif, version aventuriers hot-dog sloppy joe)

- 4 tasses de farine tout usage
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe + ½ c. à thé de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- ¼ tasse de poudre de cacao
- ¼ tasse de sucre
- 1 tasse de cassonade bien tassée
- 1 c. à thé d'essence de vanille
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide pour chaque crêpe (facultatif, version aventuriers crêpes au chocolat)
- 5 biscuits graham grossièrement émiettés
- 1 tasse de pépites de chocolat
- 1 tasse de mini-guimauves + 1 tasse pour version aventuriers des biscuits smores
- _____
- _____
- _____

SECTION FROMAGERIE

- 2 tasses de fromage suisse râpé (facultatif, version aventuriers poutine fest)
- 2 tasses de fromage en grains
- _____
- _____
- _____

SECTION BOUCHERIE

- 1 tasse de bacon cuit, émietté
- 450g de porc haché maigre
- _____
- _____
- _____



Liste d'épicerie (suite)

SECTION POISSONNERIE

- 1 tasse de saumon fumé haché grossièrement (facultatif, version aventuriers grilled cheese avec des gaufres)
- _____
- _____
- _____

SECTION PRODUITS LAITIERS

- 1 pot (340g) + 1 tasse de fromage à la crème tempéré
- 1½ tasse de fromage râpé type tex-mex
- 2 tasses de fromage râpé
- 1¼ tasse de lait
- 7 œufs
- 1 tasse de beurre
- _____
- _____
- _____

SECTION PRODUITS SURGELÉS

- 16 gaufres cuites
- _____
- _____
- _____

CE QU'IL VOUS RESTE DANS LE FRIGO :

- 2 tasses de restes de viande cuite ou 1 boîte d'haricots noirs rincés et égouttés
- _____
- _____
- _____



Marche à suivre

- 1 Tempérer $\frac{3}{4}$ tasse de beurre et 1 pot (340g) + 1 tasse de fromage à la crème.
- 2 Préchauffer le four à 375F.
- 3 Couper 2 lbs de pommes de terre avec la pelure en bâtonnets et 3 tasses de chou-fleur en petits bouquets.
- 4 Déposer dans un grand bol et ajouter 5 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe d'épices italiennes. Saler et poivrer au goût.
- 5 Déposer dans deux moules à cuisson rectangulaires ou dans des moules individuels en aluminium (ce sera utile pour terminer la cuisson au camping, sur le BBQ ou sur le feu de camp). Prévoyez de l'espace dans vos contenants pour ajouter les autres ingrédients de la recette. Cuire au four 35 minutes.
- 6 Râper 2 tasses de carottes et réserver.
- 7 Hacher 1 oignon jaune, 2 gousses d'ail et 2 oignons verts. Réserver.
- 8 Dans un grand poêlon, à feu moyen-vif, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et cuire 450g de porc haché et 1 oignon jaune haché pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût.
- 9 Incorporer 2 gousses d'ail hachées et 2 tasses de salsa et laisser mijoter 15 minutes.
- 10 Rincer et égoutter 1 boîte de pois chiches et 1 boîte d'haricots noirs (si version végétalienne de la poutine fest). Réserver.
- 11 Dans un robot culinaire, déposer 1 pot (340g) de fromage à la crème tempéré, $\frac{1}{2}$ tasse de fromage râpé type tex-mex, 1 boîte de pois chiches rincés et égouttés, 1 tasse de carottes râpées, 1 c. à soupe de paprika fumé, du sel et du poivre.
- 12 Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et déposer dans des contenants individuels en aluminium à déposer sur le BBQ ou sur le feu de camp. Déposer au frigo ou au congélateur.
- 13 Dans un grand bol, mélanger 2 tasses de farine, 1 c. à thé de bicarbonate de soude et 1 c. à soupe de poudre à pâte.
- 14 Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, crémiser $\frac{3}{4}$ tasse de beurre tempéré et 1 tasse de cassonade bien tassée pendant 1 minute. Ajouter 2 œufs et 1 c. à thé d'essence de vanille et mélanger à nouveau.
- 15 Incorporer le mélange de farine au mélange d'œufs et bien mélanger à l'aide d'une cuillère de bois.
- 16 Ajouter 5 biscuits graham grossièrement émiettés, 1 tasse de pépites de chocolat et 1 tasse de mini-guimauves. Mélanger à nouveau.
- 17 Sur deux plaques de cuisson antiadhésives ou recouvertes de papier parchemin, déposer le mélange à biscuits à la cuillère. Former des boules d'une grosseur d'environ 2 c. à soupe.



Marche à suivre (suite)

- 18 Écraser légèrement à la fourchette et cuire au four pendant 8 minutes.
- 19 Ajouter 2 tasses de sauce à poutine sur le mélange de pommes de terre et de chou-fleur. Garnir de 2 tasses de restes de viande ou 1 conserve d'haricots noirs rincés et égouttés et 2 tasses de fromage en grains. Déposer au frigo ou au congélo.
- 20 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger 2 tasses de farine, ¼ tasse de poudre de cacao, ¼ tasse de sucre, 1¼ tasse de lait, 5 œufs, ½ c. à thé de poudre à pâte et une pincée de sel. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- 21 Faire fondre 1 c. à thé de beurre dans un poêlon à feu moyen-vif, verser ½ tasse du mélange à crêpes en l'étalant avec une spatule. Cuire pendant 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Répéter la même opération pour tout le mélange.
- 22 Déposer les crêpes dans un contenant hermétique en les superposant avec du papier parchemin pour éviter qu'elles collent les unes sur les autres. Déposer au frigo ou au congélo.
- 23 Dans un bol, mélanger 1 tasse de fromage à la crème tempéré et 2 tasses de fromage râpé.
- 24 Placer 8 gaufres sur le plan de travail.
- 25 Partager le mélange de fromages sur les 8 gaufres et bien étaler.
- 26 Ajouter 2 c. à soupe de bacon cuit émietté et ¼ d'oignons verts hachés sur chaque gaufre.
- 27 Refermer avec les 8 gaufres restantes. Déposer dans un grand contenant hermétique en superposant avec du papier parchemin. Déposer au frigo ou au congélo.

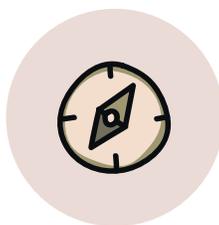


- PENDANT -

le séjour

Pour arriver à ce que chacun tire pleinement profit de ses vacances, il est important que tout le monde collabore à la réalisation des tâches! Installez ce tableau bien en vue et prenez le temps de déterminer à qui reviendra la responsabilité de chacune des tâches à compléter pendant le séjour.

Tâches	Qui	Qui	Tous	Fait
Ranger ses jouets et ses vêtements au bon endroit (tous les âges)				
Mettre la table (3 ans)				
Desservir la table (4-5 ans)				
Essuyer la vaisselle (4-5 ans et 6-7 ans)				
Aller porter les poubelles et la récupération aux endroits appropriés (6-7 ans)				
Aider à la préparation du feu en soirée (8-9 ans)				
Laver la vaisselle (10-11 ans)				
Passer le balai dans la tente/roulotte (10-11 ans et 12 ans et plus)				
Aider à la préparation des repas (12 ans et plus)				



- IDÉES POUR BOUGER -

en famille

L'HÉBERTISME

Mettez-vous au défi de réaliser le parcours vous aussi avec vos enfants !

LA RANDONNÉE EN FORÊT

N'hésitez pas à diminuer vos attentes et soyez à l'écoute de vos enfants ! Et, surtout, assurez-vous d'être bien chaussés et habillés confortablement !

LA NATATION EN EAU VIVE

Profitez des magnifiques lacs souvent présents près des sites de camping !

LE VÉLO EN FAMILLE

Profitez-en pour aller déguster une crème glacée ou pour découvrir les magnifiques paysages près de votre camping !

LA COURSE EN SENTIER

Si vous pratiquez habituellement la course à pied, pourquoi ne pas le faire dans les sentiers en forêt ?

LE MONSTRE ET LA TAG

Créez des souvenirs en prenant le temps de jouer à la tag ou aux monstres avec vos enfants !

VOLLEY-BALL, SOCCER, CANOT ET PLANCHE À PAGAIE

Profitez des activités organisées sur le site de camping pour peut-être vous découvrir de nouvelles passions !

SUGGESTION : Planifiez dans votre horaire une heure où aucune activité ne sera prévue à l'horaire.

Ajoutez les activités physiques à votre horaire afin de bien les planifier.

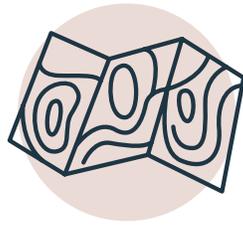
Vous n'êtes pas des G.O. ! N'hésitez pas à ralentir le rythme afin de diminuer la pression.

Assurez-vous d'apporter tout le matériel nécessaire : de bonnes espadrilles, des bouteilles d'eau, un bon sac à dos et des vêtements appropriés vous permettront de profiter pleinement de vos activités.

Pour une première expérience en camping, choisissez préférablement un site avec un module de jeux ou des activités organisées.

Prenez le temps de planifier avec votre conjoint.e des moments pour vous permettre de bouger seule !

BOUGEZ avec vos enfants...
et AMUSEZ-vous !



- IDÉES D'ACTIVITÉS -

pour les jours de pluie... ou pas!

Se reposer : pourquoi ne pas instaurer une période de repos obligatoire pour tous, question de véritablement prendre le temps de ne rien faire ?

1- LA LECTURE : parcourez les livres que vous aurez pris soin d'apporter ou inventez des histoires en famille !

2- LE JOURNAL DE BORD : rédigez ce qui deviendra un magnifique souvenir de vos vacances !

3- LES JEUX DE CARTES : découvrez nos jeux coups de coeur en famille !

4- LA POTION MAGIQUE : on s'habille chaudement et on prépare la plus grosse potion magique avec de la terre, des cailloux et des vers de terre !

5- LES JEUX CLASSIQUES : si vous n'avez pas de jeux de société avec vous, c'est le moment de ressortir les classiques « Roche, papier, ciseaux » et « Quand je vais au marché » !



La méditation en action: écoutez, regardez, sentez et respirez. Prenez conscience de toute la beauté de la nature qui vous entoure.

6- LE JOURNAL NATURE ET LA CHASSE

AU TRÉSOR LES BELLES COMBINES :

n'oubliez pas de les télécharger et de les imprimer avant le départ !

7- DES OEUVRES D'ART NATURELLES :

utilisez de l'aquarelle ou de la peinture acrylique et réalisez les plus belles oeuvres d'art sur les roches ou les feuilles d'arbres que vous aurez recueillies !

8- LE RALLYE PHOTO : prenez plein de photos ou laissez vos enfants en prendre, pour un parfait souvenir de vos vacances !

9- TIRER PROFIT DES PETITS MATINS :

profitez des matins calmes pour faire une balade en nature avec vos petits lève-tôt afin de prendre le temps d'observer la nature qui vous entoure et de recueillir fleurs, coquillages, cailloux et autres petits trésors naturels.



- APRÈS -

le séjour

Maintenant que les vacances sont terminées, il est temps de ranger ! Encore une fois, susciter la collaboration de chacun permettra de diminuer votre charge de travail et de développer l'autonomie des enfants. Les bacs et étiquettes d'identification seront par ailleurs vos meilleurs alliés afin de vous assurer dès maintenant d'organiser le rangement de votre matériel de façon à ce qu'il soit facilement accessible et rapidement prêt à utiliser lors de votre prochain séjour. Gageons que vous aurez ainsi le goût de partir à l'aventure en famille plus souvent !

Tâches	Qui	Qui	Tous	Fait
Défaire ses bagages et ranger ses choses au bon endroit (tous les âges)				
Aider au déchargement de la voiture (tous les âges)				
Ranger le matériel au bon endroit (tous les âges)				
Ranger le reste de la nourriture (6-7 ans, 8-9 ans)				
Nettoyer la tente/roulotte (8-9 ans, 10-11 ans et 12 ans et plus)				
Laver les vêtements (10-11 ans et 12 ans et plus)				



C'est le moment de réaliser en famille le bilan de votre expérience en camping. Prenez le temps de discuter ensemble de vos bons moments, mais aussi de ce que vous aimeriez apporter comme changements lors de votre prochain séjour. C'est aussi le parfait moment pour discuter des différents endroits que vous aimeriez visiter dans le futur et des nouvelles expériences que vous aimeriez essayer!