

ALIZÉE CONRAUD

MARIE-LOU LESAGE

NOMADES, SAUVAGES ET PARENTS

TOUT PLAQUER ET VOYAGER AVEC BÉBÉ



SOMMAIRE

Avant-propos.....	10
1. UNE AVENTURE NÉE DANS L'ŒUF.....	15
Comment faire sauter au plafond sa sage-femme dès le premier RDV?.....	17
Bilan d'Ariane	22
La slow-parentalité.....	24
Pourquoi partir à l'aventure avec un bébé?	27
Brèves de comptoir sur l'aventure avec bébé.....	29
Comment partir à l'aventure avec un bébé?	32
Le congé parental concomitant.....	33
Le budget voyage.....	37
La date de départ.....	39
Rebondir et renchérir	40
Comment passer d'un projet un peu « olé-olé » à une aventure complètement gaufrée?.....	41
2. UNE PRÉPARATION... PLUS LONGUE QUE PRÉVUE !.....	45
Choisir, c'est préférer.....	47
Partir léger	49
4 astuces pour partir le cœur et le sac plus léger.....	51
Checklist rando	54
Un porte-bébé adapté à la grande randonnée.....	57
Un smartphone multifonctionnel.....	60





3. LE GRAND PLONGEON.....65

Jour 1 - Le premier jour du reste de nos vies 67

Randonner en sandales tout-terrain.....73

Jour 3 - Aussi dit « jour de la confirmation » 75

Diversification alimentaire Menée par l'Enfant, ou DME.....79

**Jour 4 - Ne plante pas ta tente près d'un col
ou tu finiras la nuit en plein vol.....** 81

Tente et Tarp.....83

**Jour 5 - La Trans-Pyrénées, notre transatlantique
à nous.....** 85

Emploi du temps d'un jour de pause90

4. CHICHE, ON CONTINUE ?.....93

Jour 8 - Entre deux gouttes, deux larmes..... 95

La règle des 3 couches (de vêtements 😊).....99

**Jour 9 - Le Canigou, ce n'est pas de la pâtée
pour chien.....**106

5. RANDONNER CONFORTABLEMENT AVEC 20 KILOS SUR LE DOS.....115

**Jour 13 - Crise générale de la faim
ou l'appel à un ami.....**117

Alimentation, apports, calories...121

Jour 15 - Souffler sa trentième bougie sur un pissenlit.....126

Le groupe des « Tout propres »
vs le groupe des « Qui puent »130

Jour 16 - Carlit Ahhhh, mon Carlitttt.....134

Allaitement.....139



6. DARWIN AVAIT RAISON ! LA SÉLECTION NATURELLE, TOUT ÇA, TOUT ÇA.....141

Jour 17 - Pêche, éclairs et bains d'eau chaude ou « Orage, ô désespoir ! »	143
Que faire en cas d'orage en montagne?	150
Jour 20 - Paysage Windows XP	153
Hygiène Naturelle Infantile ou «bébé sans couche »	155
Jour 21 - On a vu l'ours ! (Enfin presque...).....	158
Comment se comporter face à un ours?	163
Jour 25 - Pour une poignée de giroldes.....	166
Open-bar sur le sentier!.....	170
Jour 26 - Adopte un papi.com	173
Jour 27 - Le chemin de la liberté.....	177
Couches lavables	182

7. J'IRAI DORMIR DEHORS !.....185

Jour 31 - Happy Pyrénées Day !.....	187
10 conseils pour repérer un bon lieu de bivouac.....	191
Jour 34 - Swing avec Mamie	194
Chacun sa route, chacun son... lit!.....	198
Jour 35 - L'estomac dans les talons.....	199
Le sommeil de bébé en bivouac	201
Jour 48 - La Fédération française des entorses stupides.....	202
Les 4 avantages du bivouac!	207

8. BÉBÉ DES CIMES : 3000 M ET 10 MOIS.....209

Jour 52 - C'est quoi ce cirque ?.....	211
Jour 53 - Terminus : les étoiles.....	218
Jour 54 - 3000, mon amour.....	222
Altitude	227



9. PARENTS PARFAITEMENT IMPARFAITS..... 231

Jour 57 - Et la marmotte...
s'empoisonnera au bisphénol A 233

Jour 61 - Une boucle dans la traversée..... 238
Liste officielle de ravitaillement rando244

Jour 62 - Passer par la cheminée, un exercice pas
seulement réservé au Père Noël !..... 246

Jour 63 - Allô Madame Météo !..... 250

10. « DIS MAMAN, C'EST QUAND L'OCÉAN? » ... 255

Jour 66 - « Le Pic d'Anie,
c'est chiant comme la pluie... » 257
Panneaux solaires pliables264

Jour 75-76 - Les jolies colonies de vacances 266
Comment gérer la fin d'une aventure?.....267

Jour 77 - Reprise des hostilités 269

Jour 78 - De la flaqué à l'océan..... 272

Jour 79 - Voici le deuxième jour du reste de nos vies... 274

Épilogue - Arrête-moi, si tu peux !..... 277

Et si... 280

Remerciements..... 282

Notre itinéraire..... 284

Rejoignez nos aventures en ligne
et faites le plein de conseils... 287



AVANT-PROPOS

« **C**ap ou pas cap de partir à l'aventure avec un, deux ou trois... enfants? » **Si vous êtes dubitatif·ve devant une telle proposition, je vous invite à lire sans plus tarder ce récit immersif retraçant notre traversée itinérante des Pyrénées sur une randonnée de 900 km avec notre bébé, qui vous fera sans nul doute pousser des ailes...**

Cette aventure a fait voler en éclats mes certitudes. Au diable le beau vernis pailleté recouvrant la photo Kodak de la famille parfaite, exposée comme un trophée sur la cheminée! À travers cette lecture, je souhaite vous inviter à donner un grand coup de pied dans les injonctions sociales, toutes ces pressions externes qui disent qu'à tel âge, il faut faire ceci mais pas cela, qu'il faudrait avoir un boulot sérieux mais pas chronophage, une famille nombreuse mais pas trop, un chouette projet immobilier, un jardin bien ordonné, une chambre pour les invités, un toboggan pour les enfants et une mangeoire pour les oiseaux...

J'aimerais que ce récit ait sur vous l'effet d'un soin complet avec enveloppement, gommage et massage. Une ambiance familière, celle de la confiance, un effet décapant pour vous inviter à rechercher vos rêves enfouis et un massage énergisant pour vous stimuler dans leur accomplissement.

À l'intérieur, je vous livre sans filtre et avec auto-dérision les coulisses d'une aventure familiale qui m'a dépassée et défiée tant émotionnellement que physiquement. Louvoyant entre doute, renoncement et persévérance, ma métamorphose aura duré trois mois. Trois mois à observer la nature avant de m'y fondre et de m'y confondre, au rythme de mes pas.

Ce livre n'est pas l'objet de méticuleuses recherches théoriques ou d'exactitudes scientifiques, il est simplement le fruit du partage d'une expérience inédite et un recueil de conseils et d'astuces pour les aventuriers dans l'âme.

Plonger dans cet ouvrage, c'est prendre un peu de temps, de temps pour vous. Ce temps qui nous échappe si facilement... Du temps pour écouter votre petite voix intérieure, celle qui chante dans votre tête depuis que vous êtes tout·e petit·e, qui vous assène de suivre vos rêves et qui vous rappelle que la vie, c'est tout de suite et maintenant !



Ce livre est prescrit ...*

À celles qui attendent un enfant



J'ai tellement hâte!

À ceux qui sont nostalgiques

Si c'était à refaire...



À celles qui n'ont pas froid aux yeux



Gnn...!

Ça passe!

À ceux en manque d'évasion



Auvé!
Stylé!

À lui

Ou coup, le 15/16,
en va chez tes parents
c'est ça?!



À elle

Oh nonnon! J'peux
pas rester, c'est bientôt
l'heure de la sieste



* sur ordonnance seulement

Quels explorateurs
dans l'âme



Chéri, t'as pensé
à la crème solaire?

Je vais
chercher
le pain!



À ceux pour qui le quotidien
est une aventure

Et à tout ceux qui s'extasient devant les beautés naturelles:
les feuilles, les cailloux et les petits zoziaux...

Oh! Une
coccinelle



Et bim! Dans ton ventre ...

Vous avez raison
de profiter de voyager,
tant que vous n'avez
pas encore d'enfants!





1

**UNE
AVENTURE
NÉE DANS
L'ŒUF**

Au cours de ce chapitre, il sera question...

- ☑ de la couleur des murs du cabinet de notre sage-femme ;
- ☑ des fameux principes que l'on a avant d'avoir des enfants ;
- ☑ des plus enthousiastes aux plus catastrophistes réactions de notre entourage ;
- ☑ du pourquoi et du comment partir à l'aventure avec un tout-petit ;
- ☑ du budget à prévoir pour aller vivre dehors.



Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle... »

Paolo Coelho de Souza,
romancier, journaliste et interprète brésilien contemporain

COMMENT FAIRE SAUTER AU PLAFOND SA SAGE-FEMME DÈS LE PREMIER RDV ?

Aujourd'hui, 20 mars 2019, je suis enceinte de quatre mois. Nous avons rendez-vous, Jérôme et moi, avec Kinga, une sage-femme pratiquant l'haptonomie¹ dans le cadre de mon suivi de grossesse. Je traverse la chaussée, oscillant entre excitation et angoisse car nul ne sait encore les desseins épiques que nous projetons avec notre petit fœtus...

Je toque de nouveau à la porte du cabinet de ma sage-femme. Je pense qu'elle n'a pas dû m'entendre.... Mon premier essai n'était pas assez énergique, trop hésitant. Je manquais cruellement de conviction. Et j'avoue avoir peu dormi la nuit dernière. Ruminements nocturnes.

Derrière ce battant se tiennent des murs mauves et la réponse à toutes mes interrogations, jusqu'alors tenues secrètes...

Je patiente. Jérôme, à mes côtés, se veut rassurant. Il me serre la main, et l'espace d'une demi-seconde, le temps se fige. Je lui adresse un regard égaré alors que,

1. Haptonomie : technique permettant la communication entre les parents et le bébé avant sa naissance.

dans ma tête, les questions fusent : nous trouvera-t-elle un peu saugrenus, légèrement dérangés ou bien totalement détraqués pour avoir cette insoutenable envie de tout plaquer et partir voyager avec notre bébé ? Est-ce que nous parviendrons à faire plus ample connaissance si réchauffer des biberons et des petits pots à la chaîne me fait complètement flipper ? Serai-je une « bonne » maman à ses yeux, si je n'ai pas prévu d'acheter :

- une poussette ;
- un transat ;
- une tétine ;
- un coupe-ongles sécurisé ;
- et une brosse à cheveux pour bébé ?

Lui paraîtra-t-il raisonnable de vouloir partir à

l'aventure sept mois après avoir accouché ?

Vais-je subir une avalanche de reproches, si je n'ai réuni que trois des quarante éléments de la fameuse valise de maternité ? Ma bonne santé mentale sera-t-elle remise en question ou mettra-t-on cela sur le compte des hormones (qui ont toujours bon dos...) ?

Tout à coup, la porte s'ouvre et me tire de mes pensées. Elle me sourit. Panique à bord !

Elle nous installe puis nous invite à nous présenter. À peine assise, je me lance pour tromper le silence : « *Alors, moi, c'est Alizée, j'ai 28 ans et je suis professeure des écoles.* »

Je trouve que les âges et les professions définissent en général assez mal les

gens, mais comme elle sait que je suis a priori une femme et également que je suis enceinte, je cherche à gagner du temps...

« *Sinon, je danse plusieurs heures par semaine, je continue à faire du vélo tous les jours pour aller au travail, je vais aussi régulièrement nager. Il paraît que c'est bon pour muscler son dos pendant et après la grossesse, n'est-ce pas ? La dernière fois, j'ai parcouru 5 km !* », je poursuis fièrement.

« - *D'accord !* »

Je lui fais alors cadeau de ma meilleure conclusion :

« *Voilà, voilà...* »

Jérôme continue : « *Moi, c'est Jérôme... Euh, j'ai aussi 28 ans. Je suis cofondateur*

d'une start-up dans le domaine de la santé. »

Puis, il prépare habilement le terrain : « Tous les deux, on est tombés amoureux au lycée, il y a seize ans. On a déjà pas mal baroudé, on adore la rando. Ensemble, on a fait le Tour du Mont Blanc, puis la traversée de la Corse (GR20), celle des Alpes (GR5), et, en 2017, on a attrapé le virus du vélo dans la cordillère des Andes. »

Après une présentation détaillée de son accompagnement, Kinga nous questionne sur notre projet familial. La voix du Père Noël résonne alors dans ma tête : « *Oh, oh, oh ohhhh.* »

Je déglutis et lui explique sans m'arrêter notre plan, comme ça je verrai bien sa réaction :

« Nous envisageons² de prendre un congé parental et de partir avec notre petite Ariane à vélo vers l'Iran le 1er avril 2020 en passant par l'Italie, la Grèce et la Turquie. À cette date-là, elle devrait avoir 7 mois. Bien sûr, ça, c'est si tout va bien... et si on la sent prête.

- »

Puis, je continue sur un ton qui se veut rassurant :

« Vous savez, elle sera dans une petite carriole avec un hamac suspendu conçu pour les voyages au long cours. »

Je conclus maladroitement : « Il y a aussi des amortisseurs. »

Kinga relève la tête, appuie d'un geste sûr ses lunettes contre son nez et déclare : « Mais c'est... ABSOLUMENT GÉNIAL! »

Mon cœur manque deux battements. Son sourire s'élargit, ses yeux pétillent. Elle pose alors ses coudes sur ses genoux et une avalanche de questions ensvelit mon appréhension.

« Est-ce que je peux venir avec vous ? Vous n'auriez pas besoin d'une sage-femme à temps plein ? C'est une deux-places, votre carriole, c'est bien ça ? Je suis sûre de rentrer à l'arrière. Ah oui, parce que moi, je ne pédale pas ! »

Je laisse échapper un rire. Cette sage-femme est exactement LA personne dont j'avais besoin avant de devenir mère et de plonger dans des lendemains débordants d'amour, de fatigue et de doutes.

2. À ce stade de la conversation, il m'a paru très important de nuancer mes propos.

Présentation de la FAMILLE



Même taille, même carrure,
échange de sacs régulier

Auzou

Jérô

Ariane

Auzou
et cartographe
—
Opérante de la bonne
humeur de l'équipe
—
GARDE-MANGER
D'ARIANE

+ 10 kg dans
la balance
—

Source inépuisable
d'énergie avec bon
grand sourire et
sa bouille à croquer.

Vidéaste et
Cuisinier de la famille
—

RECETTE FAVORITE: poêlée
de girolles sur lit
de sémoule au beurre

POURQUOI PARTIR À L'AVENTURE AVEC UN BÉBÉ ?

Dès que j'ai su que j'allais devenir maman et même avant, lorsque j'entendais les « *Vous avez raison de profiter de voyager tant que vous n'avez pas encore d'enfant !* » de mon entourage, je répondais secrètement : « *Au risque de te décevoir, Catherine, je n'ai pas prévu de choisir...* » Mon système nerveux central est atteint d'une pathologie incurable : j'ai nommé la « routinophobie ». Entrer dans un quotidien minuté, routinier, rythmé par les siestes, les têtées, les lessives, les sorties au parc, ne laissant aucune place à l'imprévu, l'inconnu, l'étranger m'effraie terriblement.

La question qui m'a chamboulée m'a été posée un soir par un ami après quelques pas d'un swing endiablé : « *Mais en fait, Lyzou, pourquoi tu veux partir à l'aventure avec Ariane ? Quelque chose te manque dans ta vie à Montpellier ?* »

Je regarde les couples se déhancher joyeusement sur la piste en cherchant mes mots : « *Eh bien, non, ce n'est pas ça. C'est que...* » J'aspire une nouvelle gorgée de sirop de sureau³ à travers ma paille sucre d'orge en essayant d'organiser ma pensée :

3. Seul soft pour maman allaitante servi au bar.

« En fait, j'ai toujours été paniquée à l'idée de moins connaître mon enfant que la nounou, la grand-mère ou le maître d'école... L'idée d'avoir un récap de fin de journée pour imaginer tous ces petits moments envolés me donne des frissons... Je veux partager ce temps avec elle parce qu'il passe (de toute façon) déjà trop vite. J'aimerais ne pas lui dire "Dépêche-toi !" ou "Tu le fais exprès !" avant qu'elle ne prononce ses premiers mots.

Je veux prendre le temps de découvrir sa petite personnalité à elle, ses goûts, ses réactions, observer comment elle se comporte en pleine nature, comment elle s'adapte... Je veux pouvoir applaudir chacun de ses apprentissages.

Tu vois, par exemple, hier, je l'ai posée au sol, je suis sortie de la pièce et je l'ai observée. Elle s'est donné un mal

fou pour ramper jusqu'à moi. Sans mentir, j'en avais les larmes aux yeux...

Je me suis dit que c'était sa façon de me dire : "Je t'aime maman, t'en va pas."

Et puis, j'aime la ville, mais tu vois, tous ces gadgets que l'on vend aujourd'hui aux jeunes parents comme des indispensables - l'arbre à biberons, le coussin releveur de tête, la veilleuse, le tapis d'éveil, le Thermomix... - tout ça me donne la gerbe !

J'ai soif de RIEN ! J'ai simplement envie de concentrer mon énergie sur nos besoins primaires et essentiels : boire, manger, aimer, être aimée et dormir...

- Ah oui, je vois ! »

Même s'il ne s'attendait pas à une confession aussi personnelle, ce soir-là, mon

ami m'a aidée à livrer mes peurs. Des peurs de jeune maman égarée face aux injonctions parentales et à la vitesse de la vie.

Rapidement après cet échange, je me suis sentie étrange, étrangère à cet univers, comme une Indienne dans la ville, avec mon Mimi Siku sous le bras!



BRÈVES DE COMPTOIR SUR L'AVENTURE AVEC BÉBÉ

Les premiers mois d'Ariane ont suivi, puis son premier hiver en France. De quoi parler de nos envies de voyage à notre entourage et faire le plein d'un florilège de réactions à propos de notre souhait de partir à l'aventure avec notre petit-être-humain-tout-neuf.

Et il y a eu des fans :

Sandrine-sur-le-cul

« Mireille, Mireille, viens je te dis! Regarde-les tous les trois!

Il va bien falloir que tu arrêtes de te plaindre de tes courbatures quand tu reviens de ta séance de pilates, parce que tu vois, ce bébé, juste là, il va partir à l'aventure avec ses parents! Non,





mais là, vraiment, excusez-moi du peu mais je suis sur le cul ! »

Jean-la-Main-verte

« [...] Quoi ! Moi qui ai les boules de laisser mes bonsaïs deux jours pour aller passer le week-end chez ma sœur... Vous, vous partez sans savoir quand vous reviendrez... »

Flora-fond

« Mais c'est incroyable ! De toute façon, je me disais bien que vous étiez des fous... Déjà, avant d'avoir Ariane... Mais là ! Non, c'est vraiment dingue ! Vous me faites rêver ! Vous allez vous régaler !

Et tous ces couples qui arrêtent de vivre parce qu'ils ont un bébé. Vous me direz comment c'est, hein ? Franchement, s'il est possible de voyager avec bébé, je vais tout de suite congeler mes ovocytes, moi. »

Annie-la-Mamie

« Eh bien, je le dirai à ma fille parce que, depuis qu'elle a son petit, on ne la voit plus sortir de chez elle...

Vous me donnerez les références de votre porte-bébé ? Il faut que je lui offre ça à Noël ! »

Romi-ma-future-locataire

« Et du coup, vous avez acheté une maison ? [...] Ahhh, vous allez voyager ! Et vous rentrerez quand ? [...] Vous ne savez pas ! Je vois... et l'appartement est dispo pour



...

une durée indéterminée... C'est parfait, ça, parce que j'aimerais au moins y rester trois ans... »

Et des moins fans :

Jacky-la-Frousse

« Et les maladies ! Vous avez pensé aux maladies ? Ce serait mieux d'éviter d'exposer la petite prématurément. [...] »

Christine-la-Collègue

« C'est vrai, tu poses un congé parental ! Tu ne seras pas là à la rentrée. Et tu te rends compte, les petits vont être avec une remplaçante... Les parents ne seront pas contents ! Enfin, ça ne changera pas grand-chose... C'est quand même dommage que tu ne sois pas là pour la fête de l'école. [...] Ça te dérange si je prends tes études ? »

Sylvie-Survie

« Et comment ferez-vous pour l'eau ? [...] Ah, je vois ! Et pour manger ? »

Sans oublier la meilleure, celle qui n'appelle, à mon sens, aucune réaction...

Fernande-Alzheimer

« Pourquoi voulez-vous voyager avec votre petit bébé ? Vous savez, à son âge, elle n'aura pas de souvenirs... »

Ceux qui savent comprendront...

COMMENT PARTIR À L'AVENTURE AVEC UN BÉBÉ ?

Et comme une question en entraîne souvent une cascade d'autres, je vais quand même prendre le temps de répondre ici à celles qui ont été les plus récurrentes et pertinentes : « Comment partir à l'aventure sans date de retour ? » ; « Faut-il se mettre en dispo, quitter son job, tout plaquer ? » ; « Comment s'organiser du point de vue financier ? » ; « Quand partir ? » ; « Comment fixer une date de départ ? ».



RESTAURATION

Pâtes aux quindles
●●●● 4/5

€
« Seuls les palais les plus expérimentés peuvent apprécier ! »



ACTIVITÉS

Pyrénées à pied
●●●●● 5/5

€
« Voyage et activité physique à couper le souffle ! »



HEBERGEMENT

Nuits insolites
●●●●● 5/5

€
« Grandiose ! »



LE CONGÉ PARENTAL CONCOMITANT

Partir à l'aventure avec Ariane ne nous a pas fait quitter nos professions respectives. Nous avons simplement posé un **congé parental d'éducation** (possible dans le secteur public et privé en France jusqu'aux 3 ans de l'enfant) de manière **concomitante**.

Comme son nom l'indique, le congé parental permet à la mère et/ou au père qui en fait la demande auprès de son employeur de **faire une pause dans sa vie professionnelle** lors de l'arrivée d'un enfant né ou adopté dans son foyer.

Trois choses à connaître sur le congé parental

- ⇒ Pour en bénéficier, il suffit de **justifier d'un an d'ancienneté** dans l'entreprise au moment de la naissance de l'enfant.
- ⇒ Dès lors que cette condition d'ancienneté est remplie, l'employeur ne peut pas refuser ce congé, quelle que soit la taille de l'entreprise.
- ⇒ Le salarié a la possibilité de demander un **congé total** ou une période de travail à **temps partiel**.

Peu de parents le savent mais, en France, en Belgique et au Québec, les deux parents dans le secteur public comme dans le privé peuvent bénéficier d'un congé parental **concomitant** pour élever leur enfant.



En France	Secteur privé (Cas de Jérôme)	Secteur public (Cas d'Alizée)
Nombre d'enfants nés simultanément	1	1
Durée initiale du congé	Un à douze mois	Deux à six mois
Renouvellement du congé	Attention : il n'est renouvelable que deux fois	Pas de limite (demande à effectuer un mois avant la fin du congé en cours)
Date de fin de congé	Au plus tard, le jour du troisième anniversaire de l'enfant	Au plus tard, le jour du troisième anniversaire de l'enfant
Peut être pris de manière concomitante avec le conjoint	Oui	Oui
Condition de demande	Un an d'ancienneté dans l'entreprise	Un an d'ancienneté dans l'entreprise
Demande à effectuer	Deux mois avant le début du congé (un mois s'il est pris à la suite du congé paternité)	Deux mois avant le début du congé

Pendant la durée du congé, **l'emploi est protégé**. Cela signifie qu'à l'issue d'un congé parental, le salarié retrouve son poste, ou un poste similaire, assorti d'une rémunération au moins équivalente. Une partie de la durée du congé est également prise en compte dans le **cumul de l'ancienneté**.



LE BUDGET VOYAGE

On pense que voyager coûte cher, mais qu'en est-il de la vie sédentaire ? Il est estimé que, pour un ménage français avec un bébé, les **dépenses contraintes** (loyer, voiture, crédit, nourriture et garde) **s'élèvent en moyenne à 1 790 €/mois**⁵. En étant en itinérance, nous dépensons environ 900 €/mois pour vivre, soit 2 fois moins. Tout est question d'adaptation et de flexibilité.

Notre budget

Lors de ce voyage, nos uniques postes de dépense ont été :

- ⇒ **alimentaire** environ **800 €/mois**. Nous avons été particulièrement voraces car notre dépense énergétique était totalement inédite avec 20 kg sur le dos⁶ ;
- ⇒ pour un **emplacement de camping** sans voiture et sans électricité (quinze à dix-huit nuits en trois mois) ;
- ⇒ pour nous rendre sur place (deux **billets allers simples de TER** Montpellier-Banyuls) car nous sommes repartis d'Hendaye à vélo.

En voyage, nous appliquons les principes de la sobriété heureuse.

- ⇒ Nos **repas** sont **simples** et **cuisinés au réchaud**.



5. Budget moyen estimé des dépenses contraintes d'un ménage français : 1790 €/mois. Cela comprend un loyer : 656 €/mois ; une voiture : 198 €/mois ; un crédit à la consommation : 161 €/mois et un budget nourriture pour la famille : 473 €/mois. Hygiène/habits enfants 50 €/mois/enfant, et garde d'enfant : 252 €/mois/un enfant.

6. Cf. Encadré « Apports énergétiques », pages 122 et 123.



- ➔ Nous ne dormons ni à l'hôtel ni en refuge. Notre « espace nuit familial » est une **tente** (dans laquelle il nous a paru important d'investir l'équivalent d'un loyer).
- ➔ Notre mode de **transport est gratuit** et constitue également notre loisir. Nous privilégions les transports doux : à pied, à vélo... En dehors de l'aspect économique, c'est notre empreinte carbone qui nous intéresse et nous amène à réfléchir autrement.
- ➔ **Nos extras ?** Une part de tarte ou une boisson en refuge sont des **bonheurs simples** que nous apprécions à leur juste valeur. Notre définition du « confort » et du « luxe » devient relative lorsque nous changeons de mode de vie.

Conseils pour financer une aventure en famille

- ➔ Adopter un **train de vie plutôt sobre et minimaliste**. (De notre côté, avant de partir à l'aventure, nous avons habité dans un appartement de 35 m² en ville pendant dix ans, effectuant quotidiennement nos trajets domicile-travail en vélo.)
- ➔ **User et abuser des circuits d'occasion** : revendre régulièrement les habits, meubles ou objets inutiles.
- ➔ Investir dans un **équipement outdoor de qualité**, l'entretenir avec soin et le revendre lorsque vos besoins évoluent.
- ➔ **Louer ou échanger votre logement** le temps de votre départ.

Enfin, il ne faut pas oublier que faire des économies à tout prix a peu d'intérêt. Il nous paraît ainsi essentiel de garder à l'esprit que **l'argent dépensé peut être remplacé, mais le temps perdu ne reviendra jamais**.

Siiii !! J'te dis
que ça va rentrer!

Ah mais moi
j'ai rien dit...

Gnn...



What's in
our bag?



sac de
compression
avec
nouverture



matelas
gonflables

trépied



2 bouteilles
en plastique
1,5l

2 briquets



canif



cartouches
de gaz



filtre à
eau

popote



sac de
compression
12l

casserole



louche
pliable

2. Une préparation... plus longue que prévue !



Check-list rando



Vêtements adultes

- 1 × pantalon
- 1 × short
- 1 × T-shirt à manches courtes
- 1 × T-shirt à manches longues
- 1 × polaire
- 1 × doudoune (Micro-light Rab)
- 1 × cape de pluie
- 2 × paires de chaussettes
- 2 × sous-vêtements
- 1 × paire de chaussures de trek tige basse
- 1 × bonnet
- 1 × sous-gants
- 1 × chapeau de paille + bandeau
- 1 × foulard
- 1 × serpillière ultra-absorbante

Sur nous

- 2 × bâtons rando
- 2 × sandales (Teva)
- 1 × sac à dos (Deuter 45 + 10 light)
- 1 × porte-bébé (Deuter Kid Comfort Plus)
- 1 × sac polochon imperméable 30L (Crosso)

Pour Ariane

- 3 × couches extérieures (Little Bloomz)
- 10 × inserts
- 8 × couches jetables
- 1 × combinaison laine bouillie (Disana)
- 1 × pyjama
- 2 ou 3 × bodies à manches longues
- 1 × sarouel (Homemade)
- 1 × T-shirt manches longues
- 1 × pull
- 1 × bonnet
- 1 × paire de lunettes de soleil

C'est marrant!
J'ai la sensation
d'avoir oublié
quelque chose!

✓ Sardines
✓ Couvre
survie ✓ Ponchos
✓ Opinel

Huu... non,
j'y crois pas!

