



# Pique-nique Zéro déchet ! Zéro trace !



Les jeux se dérouleront sur un site exceptionnel, le parc paysager est de toute beauté. C'est un environnement à préserver.

Nous nous engageons dans la démarche

**Zéro trace – Zéro déchet ;**

Merci de votre compréhension.

Merci de vous engager dans ce défi.



# Les repas des chouans avant Les jeux

Bien manger avant la rencontre sportive pour fournir du carburant à vos muscles tout au long de la journée.

## Règle d'or

Boire de l'eau le jour de la rencontre mais aussi les jours précédents. Pour savoir si votre corps est bien hydraté, regarder la couleur de votre urine :

Jaune clair = parfait

Jaune foncé = déshydratation



## A chaque repas

### ➔ Des fruits et légumes

Riches en vitamines et minéraux, antioxydants, en fibres, en calcium et potassium.

Le plus, manger les fruits avant le repas ; Cela pour mieux profiter de leurs apports et mieux les digérer.



### ➔ Les aliments

Riches en glucides, modérés en protéines, faibles en matières grasses.

Céréales, pomme de terre, légumineuses

Riz, couscous, quinoa, pâtes, pain, tortilla, pommes de terre, orge, ...

### ➔ Les produits laitiers

Privilégier les produits nature et riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc.



### ➔ Viande, pain et œuf

Pas nécessaire la veille au soir.

Dans tous les cas, la proportion doit être inférieure aux légumes et céréales.

## Le jour de « Natur'Art »

Chouan, il faut prendre un bon petit déjeuner bien équilibré.

- ➔ Fruits
- ➔ Céréales (avec peu de sucre) ou pain grillé
- ➔ Lait, yaourt ou fromage
- ➔ Eau



Attention au lait chocolaté pour le transport en car.  
Parfois difficile à digérer.



En arrivant sur le site, si votre petit déjeuner est loin, n'hésitez pas à consommer un fruit frais ou des fruits séchés ou une compote.



Dans l'après-midi, si tu as faim, prends du plaisir en prenant un petit encas :

- ➔ Un peu de chocolat
- Et / ou
- ➔ Un fruit
- Et / ou
- ➔ Un produit laitier



2 pique-niques

Un pique-nique équilibré c'est :

- ➔ Un peu de matière grasse.
- ➔ Des féculents
- ➔ Des fruits et légumes
- ➔ De la viande, poisson ou œuf
- ➔ Un produit laitier
- ➔ Eau



### Le pique-nique du midi

- ➔ Un fruit
- ➔ Une salade composée :  
thon, riz, légumes et un peu  
d'assaisonnement.
- ➔ Fromage ou yaourt
- ➔ Eau

### Le pique-nique du soir

- ➔ Pas trop lourd mais un peu gras et  
pauvre en protéines.
- ➔ L'organisme est au stade de la  
récupération et de l'épuration des  
déchets.
- ➔ Remplacer la salade par un sandwich  
sans charcuterie ou œuf.

## Pique-nique « zéro déchet » - « zéro trace »

### ➔ Zéro déchet

Un sac à dos  
Une boisson dans une ou deux gourdes  
Gobelet réutilisable  
Contenants alimentaires réutilisables  
Serviette en tissu, pour éviter le papier essuie-tout, qui peut aussi servir à  
emballer le sandwich

**S'il reste des déchets, les garder dans son sac.**

### ➔ Zéro trace

Se déplacer dans la nature impose quelques règles et précautions pour ne pas dégrader  
l'environnement.

Des petits gestes apparemment sans importance peuvent avoir de grandes conséquences  
sur la nature.

Exemple : Casser une branche ou jeune pousse, déplacer une pierre d'un ruisseau ...

Même les déchets réputés biodégradables mettent du temps à disparaître :

- 1 trognon de pomme = 4 à 6 mois
- 1 coquille d'œuf = 6 mois
- 1 peau de banane = 8 à 10 mois
- 1 chewing-gum = 1 à 2 ans
- 1 peau d'orange = 2 à 4 ans
- 1 papier de bonbon = 4 à 5 ans
- 1 mouchoir en papier = 3 mois en milieu humide

**Merci de rien laisser derrière vous**