

## Logement Collectif Fontainebleau

### Infos utiles :

- Adresse : 7 Rue de l'Orme, Saint-Martin-en-Bière - 77630
- Nom : [Gîte des Forges](#)
- Contact en cas de questions : Thibaut +32 494 75 89 15

### Horaire approximatif :

- 7h à 8h30 > Petit déjeuner
- 9h30 > Rdv entrainement du matin
- 11h30 > Fin de l'entrainement de matin
- 12h à 13h00 > Repas du midi au gîte ou en pique-nique selon la météo
- 14h > Rdv entrainement après-midi
- 16h > Fin de l'entrainement de l'après-midi
- 18h > Début apéro
- 18h > 19h préparation du repas
- 19h > Repas du soir

### MiamMiam :

Les repas sont coordonnés par Thibaut. Nous nous chargeons de faire les grosses courses mais sur place, nous comptons sur votre aide éventuelle si un produit vient à manquer. Pour cuisiner, nous comptons également sur votre aide pour chaque repas (mettre et débarrasser la table, faire la vaisselle et préparer le repas). Un tableau des tâches se trouve en fin de ce document.

Dans la mesure du possible, nous allons privilégier des aliments locaux et bio et faire nos courses au magasin « Le panier de Caroline ».

Le menu est le suivant :

#### **Matin :**

- Céréales et musli avec Lait/Yahourt et fruits
- Pain avec choco et confitures ou fromages/charcuterie
- Viennoiseries
- Thé / Café

#### **Midi :**

- Reste de la veille
- Pain
- Fromages (et charcuterie)
- Tartinades
- Soupe ou salade

#### **Soir :**

- Mardi > Potée liégeoise
- Mercredi > Risotto poulet et légumes
- Jeudi > Pâtes bolo

- Vendredi > Pizza à commander
- Samedi > Pâtes végés aux légumes de saison

Si régime spécial ou repas qui ne convient pas, deux solutions s'offrent à toi : apporter ton propre repas, négocier avec grande gentillesse avec Thibaut 😊.

#### Bar et boissons :

Nous organiserons un bar sur place. Il y aura diverses boissons à déguster. A chaque consommation, il te suffira d'inscrire sur un tableau (feuille papier qui sera à ta disposition au bar) une marque dans la colonne correspondant à ta boisson. A la fin du WE, je ferai le total et ajouterai cela à ta note de fin de stage. Les boissons seront vendues à prix coutant.

#### Dodo :

Le logement se divise en 2 parties (Cuvier et Isatis), chacune composée de 4 chambres et je propose une répartition comme suit :

##### **Cuvier 1 (2 personnes) :**

- Benjamin (3 nuits)
- Alice (3 nuits)
- Gaspard (3 nuits)

##### **Cuvier 2 (2 personnes) :**

- Eléonore (3 nuits)
- William (3 nuits)
- Sabran (5 nuits)

##### **Cuvier 3 (2 personnes) :**

- Nico (4 nuits)
- Johu (5 nuits)

##### **Cuvier 4 (4 personnes) :**

- Gilles (5 nuits)
- Thib (5 nuits)
- quentin (5 nuits)
- Franz (5 nuits)

##### **Isatis 1 (2 personnes) :**

- Stephan (3 nuits)
- Vanessa (3 nuits)

##### **Isatis 2 (2 personnes) :**

- Youri (5 nuits)
- Corentin (3 nuits)

##### **Isatis 3 (2 personnes) :**

- Magali (3 nuits)

- Emma (5 nuits)

##### **Isatis 4 (4 personnes) :**

- André (3 nuits)
- Brent (1 nuit)
- Rune (1 nuit)
- Anne (3 nuits)
- Maarten (3 nuits)

##### **Isatis Canapé Lit :**

- Vincent (2 nuits)
- Alex (1 nuit)

Les draps et essuies sont à apporter. Tous les lits sont simples sauf pour le Cuvier 1 et le Isatis 1 (1 lit double).

#### Gestion des tâches ménagères :

Je propose de fonctionner par chambre et par repas. N'hésitez pas à vous rendre disponible même en dehors de votre créneau horaire 😊

Mardi soir : Cuvier 4

Mercredi am : Cuvier 4

Mercredi midi : Cuvier 4

Mercredi soir : Isatis 2 + 3

Jeudi matin : Cuvier 4

Jeudi midi : Cuvier 3

Jeudi soir : Cuvier 3

Vendredi matin : Cuv. 1 + 2

Vendredi midi : Isatis 4

Samedi matin : Isatis 4

Samedi midi : Isatis 3

Samedi soir : Isatis 1

Dimanche matin : Isatis 4

##### **RANGEMENT Dimanche :**

Nettoyage com. : Isa 1+2+3

Nettoyage sanitaires : X

Nettoyage cuisine Isa : Isa 4

Nettoyage cuisine Cuv: Cuv3

Rangement matos : Cuv 4

Gestion enfants : Cuv 1+2

### **Tâches à réaliser :**

- **Matin :**
  - Mettre la table
  - Préparer le ptdj (thé et café)
  - Débarrasser la table
  - Laver la vaisselle.
  - Eventuellement ranger la vaisselle du soir qui a séché la nuit
  - S'assurer qu'il y a du pain en suffisance (si pas, boulangerie dans le village)
- **Midi :**
  - Préparer le repas (chauffer la soupe)
  - S'assurer qu'il y a du pain en suffisance (si pas, boulangerie dans le village)
  - Mettre et débarrasser la table
  - Laver la vaisselle
- **Soir :**
  - Faire à manger
  - Mettre et Débarrasser la table
  - Laver la vaisselle
  - S'occuper du bar et de l'apéro

A la fin du séjour, chaque chambre est invitée à nettoyer sa chambre dimanche matin avant de quitter le gîte pour la 77, ainsi qu'une partie du logement commun.

### A emporter avec toi :

Outre les affaires classiques pour courir et avant/après, il faudra prendre :

- Lampe frontale
- Savon/gel douche
- Des pantoufles propres pour l'intérieur
- Draps de lits, essuie de vaisselle, essuie bain.

### Comptabilité et paiement :

Thibaut centralise tout, et enverra à la fin du séjour le décompte pour chacun. Si vous avez une dépense liée au repas ou apéro, n'oubliez pas de donner le ticket de caisse à Thibaut.

Le prix pour le logement est de 30€/nuit. Nous faisons le logement à prix coutant.

Le prix / repas tournera entre de 6€ (ptdj), 9€ (midi)età 12€ (soir). Les repas et les boissons seront équilibrés pour être à prix coutant.