

# ROUTE DES SEL

Association loi 1901



*"C'est un pari de confiance, de dialogue; c'est un état d'esprit."*

## Fiche pratique Repas

mise à jour du 12 05 11

Il s'agit ci-dessous de simples suggestions, étant bien entendu que :  
la convivialité et le plaisir de recevoir et d'être reçu sont le cœur de la Route des SEL !

**Important : bien se mettre d'accord clairement à l'avance,  
par téléphone de préférence**

### Petit déjeuner

#### **Il est habituellement admis que la nuitée comprend le petit déjeuner**

C'est le minimum de convivialité, car aller prendre son petit déjeuner à l'extérieur n'est vraiment pas très agréable ! Ceci au moins pour le premier matin ; si le séjour doit se prolonger, alors à ce moment-là, les courses du petit déjeuner peuvent éventuellement être partagées. Sinon, au moins laisser un lieu à disposition.

Ce petit déjeuner est celui habituel de la famille qui accueille, en général : pain, café/thé, beurre et confiture. (Si on veut des croissants ou des trucs spéciaux, alors on les amène bien sur !)

**Lorsque l'hébergeant ne veut/peut pas offrir le petit déjeuner, il doit absolument en informer l'hébergé à l'avance** (Par exemple s'il héberge beaucoup ou s'il reçoit beaucoup de monde à la fois).

Dans tous les cas, l'hébergé peut bien sur amener un pot de confiture de sa fabrication ou autre chose en cadeau.

### Repas

- L'hébergeant est libre d'accepter ou non de partager le (les) repas.
- Il peut ou non offrir un espace dans sa cuisine pour que l'hébergé prépare ses repas.

**Tout cela doit se décider de gré à gré entre les deux participants de l'échange.  
Encore une fois : bien se mettre d'accord à l'avance !**

#### **Diverses suggestions pour le repas :**

- L'hébergeant offre le repas le premier soir pour simplifier le voyage de l'hébergé. (Certains préfèrent offrir un repas plutôt que de devoir faire et refaire un lit et le lavage des draps ! C'est d'ailleurs écologiquement plus correct d'amener ses draps ou son sac de couchage quand c'est pour une seule nuit..)
- le (les) repas sont partagés, l'hébergé amène une partie du repas, l'hébergeant l'autre partie.
- Une nuitée est demandée par repas et par personne.
- Une participation financière aux frais du repas est demandée en euros. Selon le repas : 3 ou 5 euros ou plus. Cela dépend du repas, mais bien se mettre d'accord avant !
- Un soir c'est l'un qui offre, le lendemain c'est l'autre.
- ...et pourquoi pas inviter son hébergeant au restaurant si on reste plusieurs jours et si on en a les moyens ?

**Dans tous les cas, c'est plutôt sympa de la part de l'hébergé d'amener et d'offrir  
une ou deux spécialités de sa région : une bonne bouteille ou/et autre !**

**COMME POUR TOUT ECHANGE DANS LE SEL,  
IL EST NECESSAIRE DE BIEN SE METTRE D'ACCORD AVANT,  
DE PREFERENCE PAR TELEPHONE AVANT LE VOYAGE,  
AFIN D'EVITER TOUT PROBLEME ULTERIEUR**