

## Fiche pratique REPAS

**Important : se mettre d'accord 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 autres particularités (régime), on les apporte !)

Lorsque l'hébergeant ne veut/peut pas offrir le petit déjeuner, il en informe 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 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. Si le (les) repas sont partagés, l'hébergé apporte une partie du repas, l'hébergeant l'autre partie.

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 ?

**Si les repas ne sont pas partagés, on peut soit demander :**

- 1 nuitée par repas et par personne.
- 1 participation financière en euros, le dire et se mettre d'accord avant le séjour. On calculera en fonction du coût des produits utilisés, des frais d'électricité, gaz ...

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 spécialité ou ... !

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