



# LA ROUTE DES SEL

Association loi 1901 "C'est un pari de confiance, de dialogue ; c'est un état d'esprit."

Palais des Congrès, Boîte à lettres n°19, 73 rue Touffaire - 17300 ROCHEFORT 06 09 09 73 20 - <http://route-des-sel.org>

## Fiche pratique Repas Route des SEL

Maj : avril 2024

**Bien lire "ICI" la charte de la Route des SEL "Pour un échange convivial" AVANT tout premier contact.**

**Important : se mettre clairement 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 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 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.
- Une nuitée est demandée par repas et par personne.
- Si une participation financière aux frais du repas est demandée en euros, **bien se mettre d'accord avant**. On calculera en fonction du coût des produits utilisés, des frais d'électricité, gaz ou autre...
- 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 !**

**Il s'agit 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**