

EBOOK

OSER SON PREMIER BIVOUAC (SOLO)

**Toutes les infos
pour enfin se lancer**



Par @CLOE.EXPLORE

SOMMAIRE 1/3

01

Se préparer mentalement

Faire face à ses peurs et à ses doutes, Y aller progressivement,

02

Anticiper l'essentiel

Condition physique, préparation mentale, choisir son spot de bivouac et étudier l'itinéraire, vérifier la météo, la réglementation, prévoir un plan B, Règles de sécurité essentielles.

03

Faire son sac : le matériel indispensable

- Pour dormir (la tente, le matelas, le duvet, le sursac, le drap de sac, s'habiller pour dormir)

SOMMAIRE 2/3

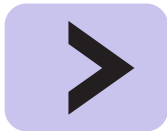
- Pour manger et boire (le réchaud portable, la popote, les autres accessoires de cuisine, les repas, l'eau)
- Pours'habiller et marcher (confort thermique, chaussures et bâtons de randonnée, les bâtons de randonnée)
- Pour la sécurité (la trousse de secours, matériel électronique, autres).
- Les petits accessoires qui font la différences
- Et pour porter tout ça : le sac à dos
- Mais ça coute un bras le bivouac !?

04

Une fois sur place, bien vivre son bivouac

Marcher jusqu'au spot de bivouac, comment bien choisir son emplacement, la vie sur le camp (respecter la nature, astuces d'hygiène, comportements à adopter en cas d'imprévus), profitez de votre bivouac !

SOMMAIRE 3/3



Pour finir, oser l'aventure, elle est à votre portée !

CHAPITRE 1

SE PRÉPARER MENTALEMENT



1- Faire face à ses peurs et à ses doutes

Partir en bivouac peut engendrer de nombreuses inquiétudes, et c'est tout à fait normal. Ces appréhensions ne sont pas un problème en soi : elles font partie du processus. Il n'y a rien d'insurmontable.

Dans ce chapitre, nous allons aborder comment déconstruire certaines peurs et idées reçues, et comment se préparer mentalement pour partir en toute sérénité.

➔ Faire face à ses peurs et à ses doutes

Partir seul(e) en bivouac implique souvent de surmonter des peurs, qu'elles soient personnelles ou alimentées par l'entourage. C'est un défi mental. Mais il est possible de transformer ces craintes en atouts.



CH 1 - SE PREPARER MENTALEMENT

- **Identifier ses blocages et ses peurs**

Peur de l'inconnu, de la solitude, des bruits nocturnes... C'est normal de ressentir ces peurs. Comprendre ces appréhensions permet de mieux les gérer et d'y faire face de manière rationnelle. Avant de partir, prenez le temps de vous poser ces questions : qu'est-ce qui vous inquiète précisément ? Cela vous aidera à mieux vous préparer.



➔ La nécessité de la peur : une alliée, pas un ennemi

La peur n'est pas toujours une mauvaise chose. En réalité, c'est une émotion fondamentale pour notre survie. Elle nous aide à percevoir les dangers et à réagir de manière appropriée. L'important est de ne pas laisser la peur nous paralyser, mais plutôt de l'utiliser comme un mécanisme de vigilance pour anticiper et éviter les risques.

CH 1 - SE PREPARER MENTALEMENT

Ainsi, la peur vous met en état d'alerte, vous permettant de rester conscient(e) de votre environnement et de prendre les bonnes décisions face à d'éventuels dangers. Cela fait partie de votre instinct de survie.



➡ Sortir de sa zone de confort

Il est normal de ressentir de la peur avant de partir dormir seul(e) dans la nature. Nous avons l'habitude de dormir dans un environnement contrôlé, à l'abri des bruits nocturnes et des incertitudes de la nature. Mais il est essentiel de comprendre que la peur ne doit pas nous empêcher d'agir.

Avoir peur est tout à fait humain. Le but n'est pas d'éradiquer cette peur, mais de la maîtriser. Ne laissez pas la peur vous empêcher de passer à l'action. En fait, c'est souvent en sortant de notre zone de confort que nous découvrons de nouvelles capacités et que nous grandissons.

➡ Distinguer les peurs fondées des peurs infondées

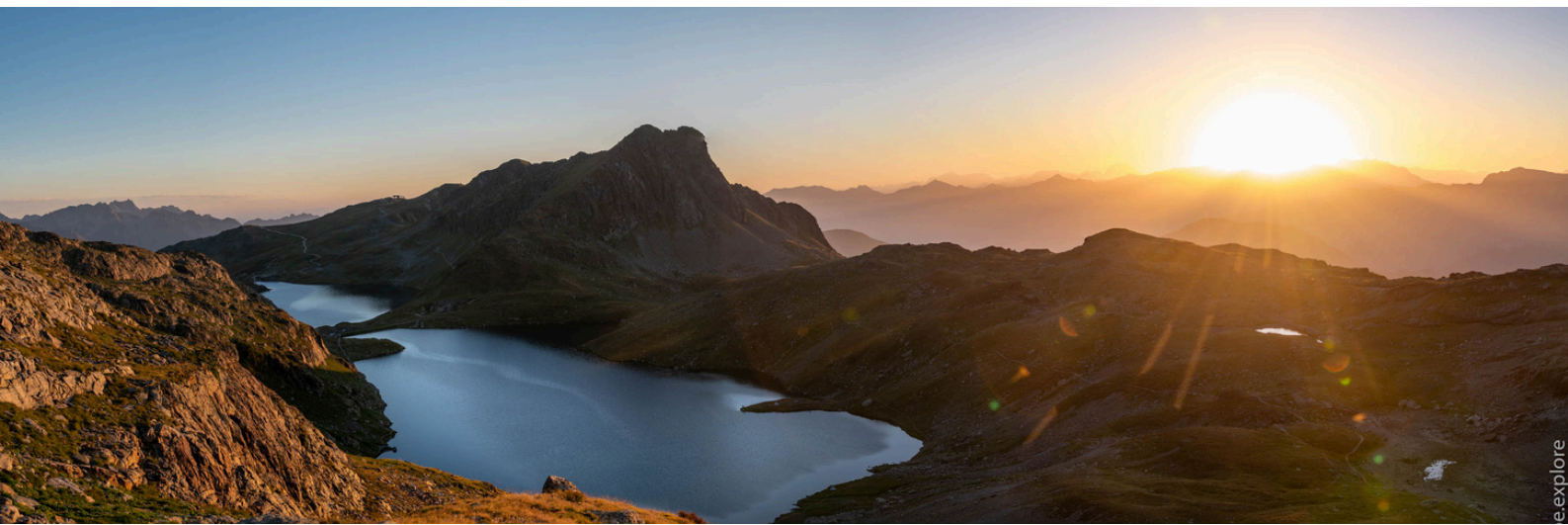
Beaucoup de nos peurs proviennent d'histoires et de récits qu'on nous a racontés depuis l'enfance. Ces peurs sont souvent irrationnelles et alimentées par des mythes. Il est important d'apprendre à faire la différence entre une peur fondée (comme la peur d'avoir froid ou d'un orage), qui peut être anticipée, et une peur infondée.

Prenez le temps d'examiner objectivement chaque peur qui vous traverse. Une fois identifiée, vous pourrez mieux la comprendre, la nommer, et ainsi la déconstruire. Cela vous permettra de surmonter vos peurs de manière plus sereine.

De plus, il est crucial de faire la distinction entre vos propres peurs et celles qui vous sont transmises par votre entourage. Parfois, nos proches projettent leurs propres angoisses sur nous, et ces craintes peuvent nous influencer, même si elles ne sont pas fondées. Prenez du recul par rapport à ces projections et concentrez-vous sur ce qui est réel et raisonnablement anticipable.

➡ Check-list des peurs courantes et solutions

Lors du sondage que j'ai réalisé avant d'écrire cet ebook, j'ai demandé aux participants quelles étaient leurs principales peurs qui les empêchaient de se lancer dans le bivouac. Voici les principales craintes qui sont ressorties, accompagnées de conseils concrets pour les surmonter.



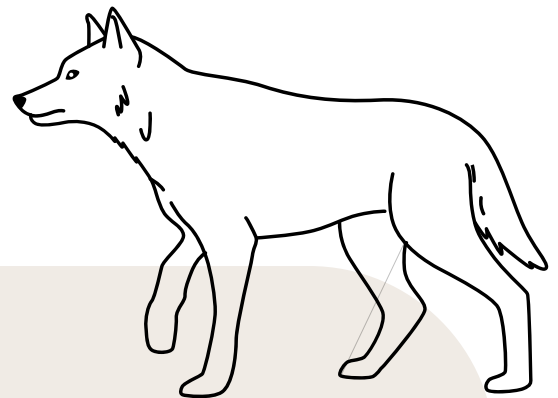
CH 1 - SE PREPARER MENTALEMENT

Les peurs courantes en bivouac	Rationaliser et surmonter la peur	Comportements rassurants à adopter
♦ Peur de se faire agresser	Les statistiques montrent qu'il est bien plus probable d'être victime d'une agression en zone urbaine ou au sein de son entourage personnel. En pleine nature, les risques de rencontres dangereuses sont extrêmement faibles. Il est temps d'abandonner l'idée du berger psychopathe à la tronçonneuse. 😬	Installez votre bivouac loin de la civilisation. Éloignez-vous des sentiers de randonnée et des zones fréquentées pour planter votre tente. Soyez discret en montants votre campement et préférez le faire en fin de journée, lorsque la nuit tombe.
♦ Peur des animaux sauvages	En France, il n'existe pas d'animaux véritablement agressifs envers l'homme sans raison. Rappelons que c'est nous qui pénétrons dans leur habitat, et non l'inverse. De plus, les animaux ont souvent plus peur de nous que l'inverse. Il est donc fort probable que si vous croisez un animal sauvage, il s'éloigne rapidement. 🐾	Ce qui peut attirer les animaux, c'est surtout la nourriture. Pour éviter cela, veillez à bien fermer la nourriture restante et vos poubelles dans un sac hermétique, afin de limiter les odeurs et les tentations. Rangez ensuite le tout au fond de votre sac, à l'intérieur de la tente (il en va de même pour la vaisselle sale). Lors de l'installation de votre tente, faites attention à ne pas vous installer sur un passage

CH 1 - SE PREPARER MENTALEMENT

		réquenté par des animaux (vous repérerez ces zones grâce aux traces au sol), ni dans une zone de nidification ou de reproduction.
--	--	---

🦊 *Il existe quelques anecdotes de renards un peu trop curieux auprès des bivouacqueurs. Ces renards, généralement dans des zones très fréquentées par les randonneurs, se sont habitués à la présence humaine et ont compris que les bivouacqueurs = nourriture. Si cela vous arrive, veillez à rendre l'odeur de votre nourriture imperceptible. Et si le problème persiste, n'hésitez pas à déplacer votre campement.*



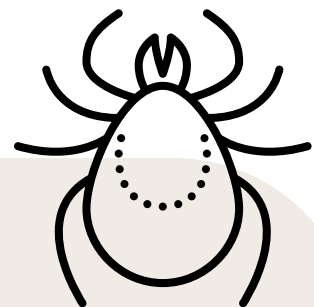
LE LOUP

Concernant le loup, il n'y a aucune raison de s'inquiéter. Le loup ne s'attaque pas à l'homme et le craint profondément. De plus, il vous aura repéré bien avant que vous ne le remarquiez.

Certaines personnes passionnées passent des jours à sa recherche sans succès. Si, par chance, vous apercevez un loup au loin ou entendez son hurlement, considérez cela comme une belle rencontre.

CH 1 - SE PREPARER MENTALEMENT

Les peurs courantes en bivouac	Rationaliser et surmonter la peur	Comportements rassurants à adopter
◆ Peur des insectes	De la même manière qu'il n'y a pas d'animaux véritablement dangereux en France, les insectes ne sont pas venimeux ici. Bien que certains puissent être désagréables, ils ne présentent pas de danger majeur.	La moustiquaire de votre tente est un excellent moyen de vous protéger des insectes. Pour éviter qu'ils ne s'y glissent, veillez à ne pas la laisser la ouverte lorsque vous êtes hors de la tente, et assurez-vous de bien la refermer derrière vous.



LA TIQUE

Le seul insecte auquel il convient de prêter attention est la tique. Certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres.

Pour ma part, malgré les nombreuses heures passées en nature au fil des années et sans précautions particulières, je n'ai jamais été piqué par une tique.

Si vous en trouvez une sur votre corps pendant votre bivouac, vous pouvez la retirer précautionneusement à l'aide d'une pince à tiques. À votre retour, n'oubliez pas de vérifier l'ensemble de votre corps. Si vous avez été mordu, n'hésitez pas à consulter une pharmacie pour obtenir des conseils ou un traitement préventif.

CH 1 - SE PREPARER MENTALEMENT

Les peurs courantes en bivouac	Rationaliser et surmonter la peur	Comportements rassurants à adopter
◆ Peur des patous	Les patous, ces grands chiens souvent blancs qui gardent les troupeaux de moutons en montagne, peuvent parfois adopter un comportement agressif envers les randonneurs qui traversent leur territoire. Ils sont présents uniquement pendant la saison estivale et dans les zones de pâturage. Leur présence est signalée à l'avance par des panneaux indiquant l'entrée dans une zone de pâturage. Personnellement, je ne me sens pas toujours très à l'aise face à eux non plus. Bien que les morsures soient rares, elles restent un risque réel. Ce n'est donc pas une peur que je cherche à minimiser, mais il y a des précautions à prendre pour que la rencontre se passe dans les meilleures conditions.	Si vous souhaitez absolument éviter de croiser des patous, renseignez-vous en amont sur la localisation des troupeaux de moutons (et donc des patous) auprès des offices de tourisme. Vous pourrez ainsi adapter votre randonnée en fonction de cela. Cependant, si vous vous trouvez malgré tout dans une zone de pâturage (ce qui arrive souvent), je détaille dans le chapitre 4 comment adapter votre comportement pour que tout se passe bien si votre itinéraire passe à proximité d'un troupeau. 🐶🐶🐶

CH 1 - SE PREPARER MENTALEMENT

Les peurs courantes en bivouac	Rationaliser et surmonter la peur	Comportements rassurants à adopter
◆ Peur des orages	C'est une peur rationnelle. En été, des orages peuvent survenir régulièrement en montagne. Cependant, en ayant une bonne lecture de la météo et en connaissant les bonnes pratiques à adopter, le risque le risque est minimisé.	Pour éviter de vous retrouver dans un orage, prenez le temps de consulter les prévisions météo locales avant de partir. Les orages sont généralement annoncés de manière assez précise. Et si vous vous retrouvez dans un orage en pleine nature, il est essentiel d'adopter les bonnes pratiques pour rester en sécurité (Je détaille davantage ces précautions dans le chapitre 4). Si cela vous inquiète particulièrement, vous pouvez envisager de bivouaquer à proximité d'un refuge. ⚡
◆ Peur d'être seule	La solitude peut être une source d'inconfort, surtout au début. L'isolement dans la nature, loin des distractions habituelles et des interactions sociales, peut être déstabilisant pour certaines personnes. Ce sentiment peut parfois créer de l'anxiété ou de l'appréhension, surtout lors des premières expériences de bivouac en solo.	La solitude peut être déstabilisante au début. Pour y faire face, choisissez un lieu de bivouac sécurisé et fréquenté. Gardez votre téléphone chargé et informez un proche de votre itinéraire. Petit à petit, vous apprendrez à apprécier cette solitude, qui peut devenir une expérience bénéfique.

CH 1 - SE PREPARER MENTALEMENT

Les peurs courantes en bivouac	Rationaliser et surmonter la peur	Comportements rassurants à adopter
◆ Peur de ne pas être capable	La peur de ne pas être capable est une inquiétude fréquente, notamment pour ceux qui n'ont pas l'habitude de bivouaquer. Cela peut concerner la gestion du matériel, la navigation en pleine nature, ou encore la capacité à faire face aux situations imprévues. Ce manque de confiance peut rendre l'expérience stressante et inciter à l'hésitation avant de se lancer.	La préparation est essentielle. Commencez par des bivouacs simples et de courte durée pour vous habituer à l'expérience. Si nécessaire, entraînez-vous physiquement et tester l'utilisation de votre matériel avant de partir. Cette préparation vous permettra de gagner en confiance.

2- Y aller progressivement

➔ Commencer près de chez soi ou en terrain connu

Pour un premier bivouac, il est conseillé de commencer par un lieu facile d'accès, un terrain sans difficulté. Choisissez une randonnée que vous avez déjà faite, ce qui réduira le stress lié à l'inconnu. Optez pour un itinéraire peu accidenté et bien balisé. Vous pouvez aussi choisir un emplacement à proximité d'un refuge ou d'une cabane, afin de vous sentir rassuré(e) en cas de besoin.



➔ Partir accompagné(e)

Avant de tenter un bivouac en autonomie seul(e), vous pouvez d'abord partir avec des amis. Cela vous permettra de vous familiariser avec la pratique et d'acquérir les compétences de base. Si vous sentez que vous avez besoin de plus d'accompagnement pour cette première expérience, il peut être judicieux de faire appel à un guide AMM (Accompagnateur en Moyenne Montagne) pour vous enseigner les bases du bivouac et vous encadrer pendant votre première sortie. Une fois à l'aise, vous pourrez progressivement vous tourner vers le bivouac en solo, en toute confiance.

Écouter son instinct et savoir renoncer

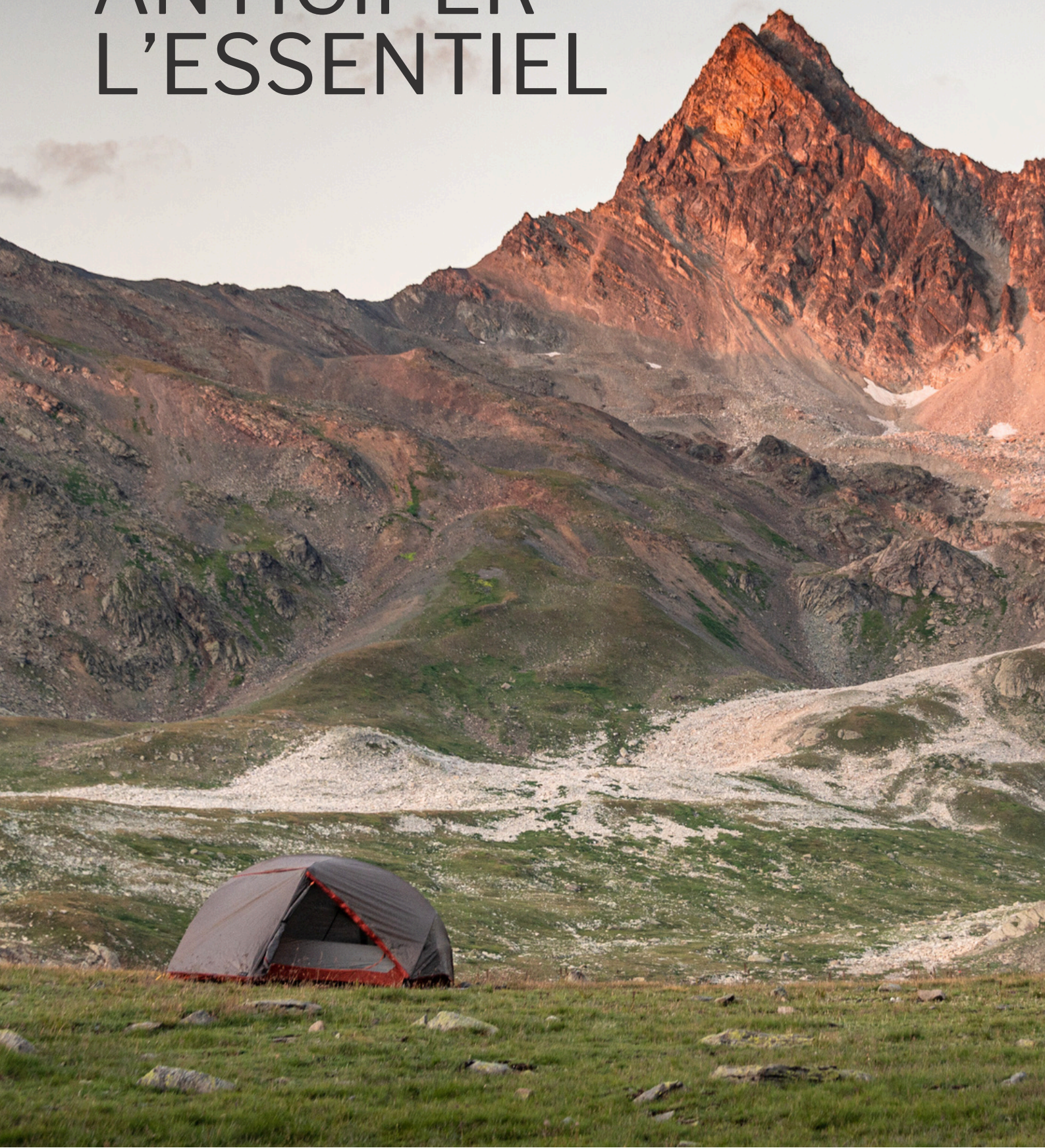
Il est essentiel d'écouter son instinct et de ne pas se mettre en danger. Si les conditions météorologiques deviennent trop difficiles ou si vous ressentez un sentiment d'insécurité, sachez qu'il est parfaitement acceptable de renoncer. La sécurité doit toujours passer en priorité, et il est important de respecter ses limites.

Pour surmonter ces peurs et ces appréhensions, la préparation et la planification de votre bivouac sont essentielles afin que tout se passe bien une fois sur place. C'est ce que nous aborderons dans le chapitre suivant.



CHAPITRE 2

ANTICIPER L'ESSENTIEL



Bien se préparer, c'est garantir une expérience plus fluide et agréable.

Le bivouac est une expérience formidable qui vous permet de vivre une aventure au plus près de la nature. Néanmoins, il est essentiel de bien se préparer pour profiter pleinement de cette expérience, dans les meilleures conditions de sécurité et de confort possible, tout en prenant du plaisir.

1- Condition physique

Choisir un itinéraire adapté à son niveau et à son endurance

Choisissez l'itinéraire en fonction de vos capacités physiques et de votre niveau d'endurance. Il est essentiel de comprendre les informations sur l'itinéraire, comme le **D+** (dénivelé positif) et le **D-** (dénivelé négatif), pour avoir une idée claire de l'effort à fournir.

Le bivouac et la randonnée nécessitent un minimum de condition physique. Cependant, le niveau d'exigence varie selon le choix de la randonnée et du lieu de bivouac. Certains itinéraires peuvent être plus difficiles que d'autres, et il est important de savoir ce que l'on va affronter.

Lorsqu'on décide de marcher un peu pour atteindre son lieu de bivouac avec un sac chargé sur les épaules, il faut être conscient que cela demande des efforts physiques et une certaine endurance. Mais rassurez-vous, tout cela se travaille. À force de pratique, vous renforcerez votre système cardiovasculaire et développerez les muscles nécessaires, rendant chaque montée de plus en plus facile.

➔ Comment s'entraîner physiquement pour un bivouac

Si vous ne pratiquez pas régulièrement la randonnée ou la montagne, n'hésitez pas à commencer par quelques randonnées pour vous préparer physiquement. En fonction de l'itinéraire que vous avez choisi, vous pouvez progressivement augmenter le dénivelé et la distance. Vous pouvez aussi, petit à petit, charger votre sac pour vous habituer à porter une charge plus lourde.

Ne vous inquiétez pas, quel que soit votre niveau de forme physique de départ, avec un peu d'entraînement, vous trouverez un itinéraire de bivouac adapté à vos capacités.

Pendant la randonnée, vos jambes seront les plus sollicitées, mais n'oubliez pas que votre dos, vos abdos et vos bras seront également sollicités. Vous pouvez mettre en place un petit programme de musculation, quelques minutes par semaine, pour renforcer ces zones. Cela vous permettra d'être plus à l'aise le jour J.



2- Préparation mentale : accepter l'appréhension du départ

Comme nous l'avons vu précédemment, la peur est une réaction naturelle lorsqu'on s'apprête à sortir de sa zone de confort. Il est important de ne pas culpabiliser d'avoir peur, mais plutôt de l'accepter et de ne pas la laisser nous bloquer. Parfois, cette appréhension se dissipera dès que vous commencerez à marcher. Le plus difficile est souvent ce premier pas.

Partir en bivouac, c'est accepter que tout ne se passera pas forcément comme prévu, et c'est tout à fait normal. Il se peut que de petites choses ne se déroulent pas comme vous l'aviez imaginé, mais ce n'est pas grave. Vous vous adapterez aux imprévus. Le bivouac ne sera peut-être pas l'aventure parfaite que vous aviez rêvée, mais il sera une formidable expérience en soi.

Il est aussi possible que la nuit ne soit pas aussi reposante que vous l'aviez espéré. Rappelez-vous que vous pourrez toujours récupérer un peu de sommeil en rentrant, et cela ne diminue en rien la valeur de l'expérience vécue.



3- Choisir son spot de bivouac et étudier l'itinéraire

➡ Choisir un itinéraire adapté à ses capacités

Il est essentiel de choisir un itinéraire en fonction de ses capacités physiques et de son niveau technique. Avant de partir, prenez le temps de consulter le topo de la randonnée. Ce dernier vous fournira des informations cruciales telles que la distance, le temps de marche estimé et le dénivelé.

Pour les débutants en randonnée:

Si vous êtes novice, privilégiez des randonnées courtes (moins de 10 km aller-retour) et avec un faible dénivelé (moins de 400 m de D+). N'oubliez pas que vous marcherez avec un sac lourd sur les épaules, ce qui augmentera l'effort. Avec l'expérience, vous pourrez progressivement augmenter la distance et le dénivelé.

➡ Comprendre les critères de difficulté d'un topo

Pour bien préparer votre randonnée, il est important de bien comprendre les différents critères indiqués sur le topo. Voici les principaux éléments à prendre en compte :

◆ **Le dénivelé** : Il s'agit de la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée de la randonnée.

⚠ Ne vous limitez pas au simple dénivelé positif (D+), mais prenez aussi en compte le dénivelé cumulé. Celui-ci, est la somme des montées et des descentes. Cela vous donnera une idée plus précise de l'effort que vous devrez fournir. Le D+ (montée) et le D- (descente) sont les deux aspects à considérer.

CH 2 - ANTICIPER L'ESSENTIEL

◆ **La distance** : La longueur totale de la randonnée. Toutefois, gardez à l'esprit que 5 km sur une route forestière seront bien moins difficile que 5 km sur un sentier de montagne accidenté.

◆ **Le type de terrain** : Ce critère peut varier énormément. Vous pouvez rencontrer des pistes forestières, des sentiers escarpés, des pierriers, des sentiers de montagne, ou encore des passages techniques et vertigineux. Certains itinéraires peuvent également être mal balisés, ce qui nécessite une bonne orientation.

◆ **La durée estimée** : La plupart des topos indiquent une durée de randonnée estimée pour un marcheur moyen. Cela peut vous aider à planifier votre journée.

⚠ Pour la distance et la durée, assurez-vous de bien savoir si ces informations concernent un aller simple ou un aller-retour.

⚠ **Attention** : certains topos sont adaptés à l'été, et sont impraticables ou dangereux l'hiver avec la neige sans matériel adapté.

➡ Un itinéraire adapté au bivouac

N'oubliez pas qu'une fois arrivé à votre destination, vous devrez y passer la nuit. Selon vos envies, vous pouvez opter pour une randonnée qui vous mènera au bord d'un lac de montagne ou à un superbe point de vue. Mais il est également tout à fait possible de choisir un itinéraire plus simple, comme une sortie qui vous amène à la lisière d'une forêt, sans objectif précis autre que de profiter d'une immersion totale dans la nature.

L'idée principale, c'est de trouver un lieu qui correspond à vos envies, qu'il s'agisse d'une randonnée avec un bel objectif ou simplement d'un endroit paisible pour passer la nuit.

Etudier la carte

Avant de partir, prenez le temps d'étudier votre itinéraire sur une carte IGN (papier ou numérique). Bien que la réalité sur le terrain puisse différer de ce que vous avez imaginé sur la carte, cette préparation vous permettra de mieux vous orienter une fois sur place. Repérez votre point de départ, le sentier que vous allez suivre et les éventuelles intersections. Cela vous aidera à anticiper les différents segments de votre parcours.

Profitez-en pour lire le paysage à l'aide de la carte : essayez de reconnaître les courbes de dénivelé, la couverture végétale, les points d'eau, etc. Ces informations vous fourniront des indices précieux sur l'environnement que vous allez traverser. N'oubliez pas de prendre la carte avec vous pour pouvoir vous y référer en cas de besoin.

Vous pouvez aussi opter pour une application de cartographie sur votre téléphone portable.

Certaines applications permettent de consulter les cartes hors ligne (à condition d'avoir téléchargé les cartes avant de partir) et offrent la possibilité de vous localiser en temps réel.

⚠ Veillez cependant à bien gérer la batterie de votre téléphone, car l'utilisation prolongée d'une application de cartographie peut l'épuiser rapidement.

4- Vérifier la météo

➡ Choisir un itinéraire adapté à ses capacités

Avant de partir, il est essentiel de consulter les prévisions météorologiques. Utilisez une application dédiée, un site spécialisé ou contactez l'office du tourisme local pour obtenir des informations fiables.

Les éléments clés à surveiller :

- ◆ **Précipitations** : Pluie prévue ? Chutes de neige possibles ?
- ◆ **Températures** : Écarts jour/nuit ?
- ◆ **Vent** : Rafales importantes à prévoir ?
- ◆ **Orages** : Risques d'orages ? (souvent en fin de journée)
- ◆ **Enneigement et avalanches** : En fonction de la saison et du terrain.

⚠ Si la météo prévoit des conditions dangereuses (orage, vents violents, ou autres), mieux vaut reporter le bivouac. Ne pas prendre en compte ces éléments peut mener à des situations inconfortables, voire risquées.



CONSEIL

La météo en montagne change rapidement. Pensez à vérifier régulièrement les prévisions en cours de route avec une application mobile.

5- Réglementation : Se renseigner avant de planter sa tente

Avant de partir en bivouac, veillez à vous renseigner sur la réglementation en vigueur concernant le bivouac dans la zone que vous avez choisie.

Différence entre camping sauvage et bivouac

⚠ Il est important de distinguer le bivouac du camping sauvage, car ce sont deux pratiques différentes.

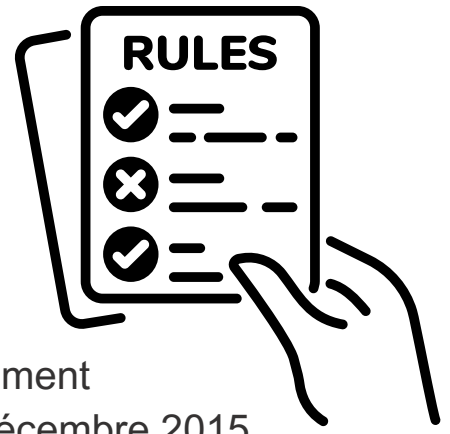
Le camping consiste à s'installer au même endroit pendant plusieurs nuits, généralement avec une installation plus permanente (tente, matériel de camping). Il peut se faire dans des zones aménagées ou non, mais l'idée est de rester sur un même emplacement sur une période prolongée.

Le bivouac, en revanche, se définit par une installation temporaire et discrète. Une tente est montée en fin de journée, souvent au coucher du soleil, et démontée dès le matin au lever du jour. Cette pratique est typiquement utilisée lors de randonnées itinérantes, où l'objectif est de passer une nuit à un endroit différent chaque jour, sans marquer durablement le terrain.

Pourquoi la réglementation est importante :

La réglementation concernant le bivouac peut paraître contraignante mais elle est faite dans l'intérêt général, et est utile pour :

- la préservation des espaces naturels, de la faune et de la flore,
- la protection des bivouacqueurs contre des potentiels dangers (éboulements, crues ou autre),
- la cohabitation entre tous les usagers de la montagne (randonneur, berger, etc...)



➔ Les règles à respecter en bivouac :

La pratique du bivouac est encadrée par la loi, notamment par l'article R*111-41 du décret n°2015-1783 du 28 décembre 2015, relatif au camping.

Les parcs nationaux, régionaux et les réserves naturelles sont soumis à une réglementation spécifique. Certaines règles peuvent inclure l'obligation de bivouaquer à proximité d'un refuge ou dans des zones dédiées, des plages horaires à respecter (généralement de 19h à 9h), ou même une interdiction totale du bivouac dans certaines zones. Pour connaître les réglementations applicables à l'endroit où vous souhaitez camper, vous pouvez consulter ce site : [Le camping sauvage](#) 

⚠ **Attention** : Le non-respect de la réglementation peut entraîner une amende pouvant atteindre 1500 euros. Les gardes des parcs surveillent activement ces zones.

Quel que soit le cadre réglementaire en vigueur, souvenez-vous que l'un des principes fondamentaux du bivouac est de **rester aussi discret que possible** et de **ne laisser aucune trace de ton passage**. **Montez votre tente en fin de journée et démontez-la rapidement le matin**. Ne faites pas trop de bruit et, bien entendu, **veillez à ramasser tous vos déchets** pour les emporter avec vous.

6- Prévoir un plan B : Anticiper l'imprévu

Avoir un plan B n'est pas toujours évident, mais c'est une précaution essentielle, surtout pour un premier bivouac. Il est rassurant d'y avoir réfléchi à l'avance et d'avoir envisagé une alternative en cas de problème.

Exemple : Installer son bivouac à proximité d'un refuge ou d'un abri pour s'y replier en cas de mauvais temps, de fatigue ou de problème de matériel.

👉 Un plan B bien pensé permet de gérer les situations délicates sans stress et d'éviter de se retrouver bloqué dans une situation inconfortable ou dangereuse.



Anecdote :

C'était un bivouac courant du mois de septembre. Les premières neiges avaient fait leur apparition sur les sommets, et le paysage était magnifique. Nous étions partis avec un ami profiter de cette ambiance superbe pour une nuit en bivouac dans l'Oisans. En fin de journée, le vent avait commencé à se lever, mais émerveillés par les couleurs de la lumière de la fin de journée, nous avons continué à avancer sans but particulier jusqu'à être contraints de nous arrêter pour planter la tente, car la nuit commençait à tomber.

Pendant la soirée, le vent a continué à s'intensifier, sans que nous y prêtions vraiment attention.

Mais, au milieu de la nuit, je me réveille et je vois mon ami en train de soutenir les arceaux de la tente depuis l'intérieur. Les rafales de vent sont devenues tellement fortes qu'elles pliaient littéralement la tente et les arceaux. Une dernière rafale a eu raison de la tente : un des arceaux casse et déchire la toile au passage. Tant bien que mal, nous rangeons nos affaires et replions ce qu'il restait de la tente au milieu du vent qui tentait de tout emporter. Heureusement, nous avons repéré lors de la montée un petit abri de fortune un peu plus loin. C'est là que nous nous sommes réfugiés pour le reste de la nuit et avons essayé de nous rendormir un peu malgré la porte en métal qui claquait avec le vent.

👉 *Notre erreur : ne pas avoir assez regardé les prévisions météo avant de partir et ne pas avoir prêté assez attention au vent qui commençait à se lever et adapter notre camp en conséquence. Nous aurions pu par exemple essayer de monter la tente dans le sens du vent ou de nous abriter par le relief.*

Si il n'y avait pas eu l'abri un peu plus bas, nous aurions du faire le choix redescendre de nuit à la voiture avec les risques que cela représente sur une randonnée un peu exposé avec juste la lumière de la frontale et des conditions météo défavorable.

D'où l'intérêt de toujours vérifier la météo et d'éventuellement avoir un plan B à proximité.

”

7- Règles de sécurité essentielles :

📌 **Informez quelqu'un** de son itinéraire et de son heure approximative de retour prévue. En cas de problème, cette personne pourra donner l'alerte.

📌 **Connaître les numéros d'urgence :**



Le 112 est le numéro d'urgence à retenir en montagne.

Il est gratuit, accessible partout en Europe et disponible 24h/24. Ce numéro permet de joindre les services de secours du département.

Voici ses avantages :

Il fonctionne même depuis un téléphone verrouillé ou sans carte SIM.
Il est opérationnel même en cas de faible couverture réseau (n'hésitez pas à appeler le 112, même si votre téléphone n'affiche pas de signal).
Il est pris en charge par le service de secours le plus proche.



Le 114 : Une alternative en cas de difficulté

Si vous ne parvenez pas à passer un appel téléphonique en raison d'un manque de réseau, vous pouvez également contacter les secours par SMS en envoyant un message au 114.

Ce numéro est principalement destiné aux personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler, mais il constitue une alternative pour toute personne dans l'incapacité d'effectuer un appel vocal. Cependant, notez que le délai de traitement peut être plus long par SMS. Si vous avez le choix, privilégiez le 112.

CH 2 - ANTICIPER L'ESSENTIEL

◆ **Emporter un moyen de communication adapté** : un téléphone chargé avec une batterie externe, voire un tracker GPS avec fonction SOS si vous partez en zone isolée.

◆ **Maîtriser les bases de l'orientation** : une application GPS, mais aussi une carte et une boussole en cas de panne de batterie ou de réseau.

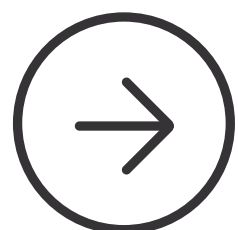
💡 **Astuce** : Certaines applications permettent de partager ta position en temps réel avec un proche, une option utile pour plus de sécurité.



🔧 **Un bon équipement fait toute la différence.**

L'équipement joue un rôle clé dans la réussite d'un bivouac. Un matériel adapté vous permettra non seulement de faire face aux imprévus, mais aussi d'améliorer votre confort et votre autonomie sur le terrain.

Que faut-il absolument emporter ? Comment choisir son matériel sans s'encombrer inutilement ? Voyons ensemble les indispensables pour un bivouac réussi.



CHAPITRE 3

FAIRE SON SAC



Le dilemme du bivouac : l'équilibre entre poids et nécessité

L'un des plus grands défis lors de la préparation est de trouver le juste milieu : emporter assez d'affaires pour être prêt à toutes les situations, sans alourdir inutilement son sac.

- ◆ Un sac trop lourd peut rapidement transformer l'expérience en épreuve physique. Chaque kilo compte, et porter un sac encombrant à chaque pas peut devenir un vrai calvaire. De plus, un excès de poids peut provoquer des douleurs au dos et rendre la marche plus difficile, notamment sur terrain accidenté.
- ◆ À l'inverse, être sous-équipé peut aussi gâcher l'expérience. Imaginez-vous sous une pluie battante sans vêtement imperméable, ou grelottant toute la nuit faute d'un sac de couchage adapté aux températures...

L'objectif est donc de trouver le bon équilibre entre légèreté et nécessité, en privilégiant du matériel polyvalent et adapté à ses besoins.

Dans la suite, nous allons voir ensemble les équipements indispensables pour un bivouac réussi, ainsi que des alternatives selon vos préférences et votre style d'aventure.





“

Anecdote :

Mon premier bivouac : une expérience chaotique mais un excellent souvenir

Lors de l'un de mes premiers bivouacs (réalisé en groupe, bien avant de partir solo), la gestion du matériel a été un véritable défi. J'avais emporté trop d'affaires et n'avais pas anticipé l'organisation du sac.

J'ai tenté de tout caser une fois sur place, mais cela s'est avéré compliqué.

Mon sac à dos de 30 litres était trop petit et mon équipement pas adapté.

La nuit a été froide, et mon duvet n'était pas assez chaud. De plus, la pluie est arrivée pendant la descente, et comme je n'avais aucun moyen de protéger mon sac ni mon duvet suspendu à l'extérieur, tout a fini trempé.

Enfin, malgré un manque de place, j'avais insisté pour emporter un livre, que je n'ai finalement jamais ouvert.

Malgré toutes ces péripéties et mon manque d'expérience, ce bivouac reste un excellent souvenir. Parce qu'au-delà des galères, ce sont aussi ces moments partagés et ces premières aventures qui donnent envie de recommencer... en mieux préparé !

”

CH 3 - FAIRE SON SAC



**POUR
DORMIR**

La tente

Certains dorment sans tente, sous un tarp ou dans un hamac. Mais pour un premier bivouac, je recommande la tente. Elle offre une protection efficace contre les intempéries (pluie, vent) et les insectes, tout en apportant une sensation de sécurité et d'intimité.

⚠ Tente de bivouac ≠ tente de camping

Une tente de bivouac est spécialement conçue pour être plus légère et compacte que les modèles de camping classiques. Cependant, même dans cette catégorie, il existe une multitude de modèles avec des caractéristiques et des prix variés.

➡ Les deux grands types de tentes

On distingue principalement deux types de conception : la tente double paroi et la simple paroi.

Type de tente	Avantages	Inconvénients
◆ Double paroi	Meilleure gestion de l'humidité, limite la condensation Prix plus abordable	Plus lourde
◆ Simple paroi	Ultra légère	Plus de condensation en raison d'une aération limitée Prix élevé pour un bon modèle

➔ Les formes principales de tentes

Il existe plusieurs formes de tentes, mais les deux plus courantes sont :

- Les tentes dômes : autoportantes, elles tiennent debout sans piquets et sont faciles à installer.
- Les tentes tunnels : nécessitent d'être bien ancrées au sol, mais offrent un meilleur espace intérieur pour un poids souvent réduit.



Tente tunnel



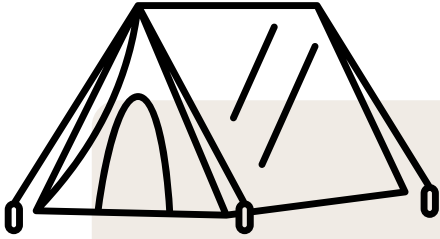
Tente autoportante



MON CONSEIL

Tester son matériel avant de partir

Si votre tente est neuve ou que vous ne l'avez jamais utilisée, entraînez-vous à la monter avant le départ. Faites de même avec le reste de votre équipement. Cela vous évitera du stress inutile et vous fera gagner du temps une fois sur place.



MON MATERIEL Ma tente

J'utilise principalement deux tentes :

◆ **Une tente dôme de trekking 2 places**, qui me permet d'avoir plus de confort puisque plus spacieuse. J'aime sa facilité de montage, sa résistance, ses deux absydes et son rapport poids/qualité/prix - Elle pèse 1,95kg pour un prix de 250 euros

👉 Vous pouvez l'acheter ici : [lien vers la tente](#)

◆ **Une tente dôme de trekking 1 place**. Elle est plus petite mais suffisante pour une personne. Je l'utilise quand je veux réduire au maximum le poids de mon sac. Elle pèse 1,3kg pour un prix de 190 euros

👉 Vous pouvez l'acheter ici : [lien vers la tente 1 place](#)

Le matelas de bivouac

Le choix du matelas de sol ne se résume pas à une question de confort. Il joue un rôle primordial dans l'isolation thermique de votre corps, en le protégeant du froid et de l'humidité du sol. Selon la saison et le lieu de ton bivouac, il est essentiel de choisir un matelas plus ou moins isolant. Ce critère est déterminé par la R-Value, un indicateur de l'efficacité d'isolation.

→ Qu'est-ce que la R-Value ?

La R-Value est une mesure qui indique la capacité d'un matelas à vous protéger du froid qui remonte du sol. Plus cette valeur est élevée, mieux le matelas isolera. Selon la norme ASTM, une R-Value de 1 signifie une isolation faible, idéale pour les environnements chauds, tandis qu'une R-Value de 6 offre une très bonne isolation, adaptée aux bivouacs hivernaux ou en conditions de neige.



→ Matelas de trekking : légèreté et compacité avant tout

Les matelas de bivouac destinés au trekking sont conçus pour être légers et compacts afin de ne pas encombrer les sacs de randonnée. Toutefois, leur poids, leur encombrement, leur niveau d'isolation et leur confort peuvent varier en fonction des modèles. Il est important de bien choisir un matelas en fonction de tes priorités : performance thermique, confort ou compacité.



MON MATERIEL

Mon matelas

Mon expérience avec le matelas Therm-a-Rest

Pour ma part, j'utilise un modèle Therm-a-Rest NEO AIR X LITE women . Je suis très satisfaite de ses caractéristiques : léger, peu encombrant et résistant. En revanche, si je devais le choisir à nouveau, je ne prendrais pas le modèle femme qui est un peu trop court en longueur pour moi. En hiver, mes pieds dépassent parfois un peu du matelas, ce qui peut être inconfortable lorsque les températures sont basses.





MES CONSEILS

- ◆ Les matelas de bivouac, peuvent faire du bruit lorsque vous bougez. Si cela vous dérange, pensez à emporter des boules quies pour mieux dormir.
- ◆ Parfois, il peut y avoir un léger glissement entre la matière du matelas et celle du duvet. *Cela me gênait beaucoup au début, mais avec le temps, je me suis habituée.* Si vous voulez éviter cela, il existe des bandes adhésives spéciales à coller sur le matelas pour améliorer l'adhérence avec le duvet.
- ◆ Il est indispensable d'emporter le kit de réparation et la rustine fournis avec le matelas. Cela ne prend quasiment pas de place et peut t'être très utile en cas de fuite ou de perforation. *(Pour ma part, après 4 ans d'utilisation, je n'ai jamais eu à m'en servir, mais c'est toujours mieux de prévenir).*

Le duvet : indispensable pour un bivouac au chaud

Alors que le matelas vous isole du sol, le duvet complète votre équipement pour vous garantir une bonne nuit de sommeil au chaud. Il est essentiel de bien choisir votre duvet en fonction des températures auxquelles vous vous exposerez pendant votre bivouac.

➡ Les températures indiquées sur les duvets

Les fabricants indiquent généralement trois températures sur leurs duvets :

- ◆ **Température confort** : la température idéale pour dormir bien au chaud, sans frissonner.
- ◆ **Température minimale** : la température la plus basse à laquelle vous pouvez dormir sans risques pour ta santé.
- ◆ **Température extrême** : la température la plus basse à laquelle vous pouvez survivre, mais dans des conditions très inconfortables.

Pour choisir un duvet, prenez en compte la température confort par rapport aux températures les plus basses auxquelles vous allez être exposés. Si tu es une femme, je te conseille de retirer 5 degrés à la température confort indiquée, car en général, les femmes ont plus froid que les hommes la nuit.



➔ Duvet en plume vs duvet synthétique : quel choix ?

Il existe une grande variété de duvets adaptés à tous les budgets et besoins. On distingue principalement deux types de duvets : Les duvets en plume et les duvets synthétiques.

Critères	Duvet en plume	Duvet synthétique
Isolant	Excellente isolation, léger	Moins performant en isolation, mais meilleur rapport qualité/prix
Poids	Léger, compressible	Plus lourd, mais parfois plus durable
Comportement au froid	Très bon isolant même par temps humide	Perd un peu de son efficacité en cas d'humidité
Durabilité	Très durable, avec un entretien adéquat	Moins durable, mais plus facile à entretenir
Prix	Généralement plus cher	Plus abordable

Le choix de ton duvet sera un compromis entre plusieurs critères : le prix que tu es prêt à investir, les capacités thermiques du duvet, son poids et son encombrement. Il est important de trouver un équilibre en fonction de tes besoins et des conditions dans lesquelles vous prévoyez de partir en bivouac.



MON MATERIEL

Mes duvets

Pour mes bivouacs, j'ai choisi les duvets de la marque **Cumulus**. J'avais lu de bons avis sur la marque et j'avais déjà une doudoune Cumulus qui m'avait convaincue.

Ce que j'apprécie particulièrement sur leur site, c'est la possibilité de personnaliser son duvet en fonction de ses besoins (par exemple, si tu as souvent froid aux pieds, tu peux demander un garnissage supplémentaire au niveau des pieds).

◆ Pour mes bivouacs estivaux, j'ai commencé par acheter **un duvet Cumulus -6°C confort le PANYAM 600**. Cela peut sembler chaud pour certains, mais c'est ce qui me convient parfaitement. Je te conseille de ne pas prendre un duvet dont la température confort est supérieure à 0°C, même en été. En montagne, les nuits peuvent être fraîches, et le contraste thermique entre la journée et la nuit peut être important.

CH 3 - FAIRE SON SAC

- ◆ Ensuite, pour les bivouacs en intersaison, près de la neige ou lorsque les températures chutent, j'ai investi dans un duvet de chez **Cumulus -15°C confort, le TENEQA 850**. Ce duvet est parfait pour des conditions un peu plus rudes.
- ◆ Enfin, pour les conditions extrêmes ou dormir à même la neige, j'ai récemment acquis **un duvet Cumulus -27°C confort, le EXCUISTIC 1200**. Je n'ai pas encore eu beaucoup d'occasions de l'utiliser, mais c'est un investissement à long terme pour des bivouacs dans des conditions vraiment froides.



➔ Le duvet hydrofuge : pourquoi c'est important

Les duvets hydrophobes sont traités pour résister à l'humidité. Cela signifie que même en cas de légère humidité (pluie, rosée), votre duvet restera performant et ne perdra pas sa capacité d'isolation aussi rapidement que les duvets non traités. Cela peut faire une énorme différence lors des bivouacs dans des conditions de météo incertaine ou humide.

➔ Le sursac : un petit plus

Le sursac est une couche supplémentaire que l'on peut ajouter autour du duvet. Il sert principalement à améliorer l'isolation et à protéger le duvet de l'humidité. C'est une option pratique si vous prévoyez des bivouacs à même la neige.

“

Anecdote :

Ma première expérience avec mon duvet -22°C

Lorsque j'ai acheté mon duvet Cumulus -22°C confort, je n'avais pas pris en compte son encombrement. En effet, même avec une grande volonté, il est impossible de faire rentrer ce duvet dans mon sac de bivouac de 46L. Lors de ma sortie test avec ce duvet, j'ai dû l'attacher à l'extérieur de mon sac de manière un peu chaotique. Et crois-moi, marcher avec un duvet qui pend à droite et à gauche à chaque pas n'est pas des plus confortables ! Surtout quand il commence à pleuvoir et que le sursac ne peut pas tout couvrir.

Une fois décompressé, ce duvet occupe presque tout le volume de ma tente une place.

”

➔ Le drap de sac

Bien qu'il ne soit pas indispensable, le drap de sac te permet de protéger le duvet des salissures et de la transpiration. En effet, les duvets ne se lavent pas facilement, il est donc préférable de limiter les lavages au maximum. Un lavage inapproprié peut altérer leurs capacités thermiques.

Un autre avantage du drap de sac est qu'il peut légèrement augmenter votre isolation thermique. Certains fabricants annoncent un gain de quelques degrés. Personnellement, je n'ai jamais vraiment ressenti une grande différence, mais cela peut être un petit plus dans des conditions froides.



MON CONSEIL

Il existe aussi des draps de sac en polaire, qui sont un peu plus lourds et encombrants mais offrent une meilleure chaleur. Cela peut être intéressant si vous prévoyez des bivouacs dans des environnements froids et que la température confort de votre duvet est un peu limitée.

S'habiller pour dormir

Certaines personnes préfèrent dormir en sous-vêtements, tandis que d'autres optent pour un t-shirt et un legging. C'est à toi de choisir ce qui te convient le mieux.

Si tu as froid, n'hésite pas à dormir avec un bonnet. Environ **30%** de la chaleur corporelle est perdue par la tête et les extrémités. De plus, tu peux aussi mettre des chaussettes propres pour la nuit, celles que tu porteras le lendemain.



MES ASTUCES POUR PLUS DE CHALEUR

- ◆ **Bouge un peu** (sans transpirer) avant de te glisser dans ton duvet. Cela aidera à réchauffer ton corps et l'intérieur de ton duvet.
- ◆ **Garde tes vêtements du lendemain dans ton duvet** : cela t'évitera de t'habiller avec des vêtements froids le matin.
- ◆ **Change de vêtement avant la nuit** : Ne te refroidis pas avec des vêtements dans lesquels tu as transpiré. Si possible, mets les vêtements que tu porteras pour la nuit un peu avant d'aller te coucher. Ainsi, ton corps aura le temps de les réchauffer progressivement avant que tu ne te glisses dans ton duvet.



MON ASTUCE EN PLUS

En tant que team frileuse, il m'arrive d'avoir froid en début de nuit, avant que mon duvet ne me réchauffe avec la chaleur de mon corps. Pour y remédier, j'utilise une mini bouillotte. Je chauffe de l'eau dans mon réchaud, en privilégiant la neige ou l'eau que je trouve à proximité pour économiser mon eau potable. Je verse ensuite cette eau chaude dans la bouillotte, que je glisse dans mon duvet. Cela permet de réchauffer l'intérieur du duvet.



**POUR
MANGER
ET BOIRE**

Le réchaud portable

Le réchaud n'est pas indispensable, mais il faut bien admettre que c'est un vrai confort. Rien de mieux qu'un repas chaud le soir lorsque la température baisse, et un café fumant au matin, assis au pied de la tente avec un paysage magnifique devant soi.

➡ Choisir son réchaud

Il existe différents types de réchauds. Les deux principaux sont les réchauds standard et les réchauds optimisés. Dans les deux cas, la cartouche de gaz se visse directement sur le réchaud. L'avantage du réchaud optimisé est qu'il intègre une popote directement dans le dispositif, ce qui le rend plus compact, mais aussi plus coûteux.

⚠ **Attention** : N'oubliez pas le briquet !

➡ La popote

Lorsque tu choisis ta popote, privilégie l'aluminium. Il est léger et pratique. Si ton budget te le permet, tu peux opter pour du titane, qui est encore plus léger et possède une longue durée de vie. Cependant, un petit bémol : on ne peut pas frire d'aliments dans une popote en titane, car les aliments risquent de coller. Si tu as l'intention de ne faire chauffer que des liquides, le titane est une excellente option. Sinon, l'aluminium reste le meilleur compromis.

Pour la contenance, voici mes recommandations :

- Si tu es seul, une popote de 500 ml ou un peu plus suffira.
- Si tu es deux, mieux vaut prévoir une popote de 900 ml ou plus.

Si tu n'as qu'une petite popote, pas de souci : tu peux faire chauffer l'eau en plusieurs fois. Veille aussi à ce que ta popote soit bien adaptée à ton réchaud, afin de garantir une bonne stabilité et une chauffe optimale.



➔ Les autres accessoires de cuisine

En plus de ton réchaud et de ta popote, il te faudra quelques accessoires essentiels :

- Un couteau type opinel ou équivalent
- Une fourchette et/ou cuillère légère (en plastique par exemple)
- Un verre pliable ou une tasse en alu (ou encore un éco-cup).
- Un briquet pour allumer ton réchaud.
- Un petit contenant pour éviter de manger directement dans le réchaud, surtout si tu n'as pas de nourriture lyophilisée.



MON MATERIEL

Mon réchaud

Je me suis longtemps passée de réchaud. Je me contentais de nourriture froide, de type pique-nique, et je faisais une croix sur le café du matin. Cela ne m'a pas empêchée de profiter des aventures pour autant. Puis, quelques années plus tard, j'ai investi dans un **Jetboil Stash**, qui a l'avantage d'être compact (tous les éléments s'imbriquent les uns dans les autres) et léger. C'est idéal pour les bivouacs solo ou même en duo.



L'ASTUCE

Pour faire la vaisselle en bivouac, prends un petit morceau d'éponge. C'est super pratique, ça ne prend pas de place, et c'est ultra léger. Tu pourras ainsi laver ton matériel sans encombrer ton sac.

⚠ Important : Ne jamais utiliser son réchaud à l'intérieur de la tente, au risque de provoquer un incendie ou de suffoquer à cause des émanations de gaz.

Le repas du soir

Une journée en bivouac demande beaucoup d'énergie, que ce soit pour la marche avec ton sac lourd ou pour réguler ta température, qu'il fasse froid ou trop chaud. Le repas du soir, en plus d'être réconfortant, est essentiel pour reconstituer tes forces. Il est donc important de veiller à ce que ton repas soit suffisamment nutritif pour aider ton corps à récupérer et compenser les calories brûlées au cours de la journée.

Les plats lyophilisés

Les plats lyophilisés sont très pratiques pour les bivouacs. Ils sont prêts à l'emploi, adaptés en termes de quantité et de calories à ton activité, et surtout, ils sont compacts et faciles à transporter. Ces plats, comme des pâtes à la bolognaise par exemple, sont dans des sachets d'aliments déshydratés auxquels il suffit d'ajouter de l'eau (souvent chaude). Après quelques minutes, le plat est prêt, et tu peux manger directement dans le sachet. Un gain de temps et une solution idéale pour éviter d'avoir à porter de la vaisselle (à part une cuillère ou une fourchette).

Pense aussi aux soupes instantanées en sachets individuels. C'est pratique, réhydratant et parfait pour se réchauffer.

Pas de réchaud ? Pas de panique ! Certains plats lyophilisés (comme le taboulé) se préparent avec de l'eau froide.



➡ Les lyophilisés : pratiques, mais coûteux

Un sachet de repas lyophilisé coûte environ 8 euros. Si tu ne veux pas dépenser dans ce budget, tu peux parfaitement te débrouiller autrement en préparant tes repas de randonnée à l'avance. Par exemple, la semoule de couscous, la purée Mousseline ou les sachets de pâtes chinoises déshydratées sont des alternatives économiques. Privilégie les aliments secs, légers et faciles à transporter. Si tu n'as pas de réchaud, rien ne t'empêche non plus d'opter pour un repas de type pique-nique, comme du pain et du fromage.



IDÉE DE RECETTE :

◆ **Couscous aux pois chiches** : Dans un sac hermétique, mélange du couscous parfumé avec quelques pois chiches déjà cuits. Il te suffira d'ajouter un peu d'eau chaude pour faire gonfler la semoule.

Le petit déjeuner

Ne néglige pas le petit déjeuner. En bivouac, les nuits sont souvent moins reposantes, donc il est important de commencer la journée avec un bon repas. Cela t'évite de repartir le ventre vide et te permet de faire face aux efforts de la journée.

Si tu as un réchaud pour chauffer de l'eau, n'oublie pas d'emporter une dosette de café ou un sachet de thé. Ça ne pèse presque rien et quel bonheur de boire une boisson chaude au réveil dans un décor pareil !

Pour le reste, c'est selon tes préférences : granola, fruits secs, ou même des préparations lyophilisées pour le petit déjeuner comme des porridge, etc.

Les collations : à ne pas oublier

En randonnée, les baisses d'énergie sont fréquentes, alors n'oublie pas les encas pour les moments de fatigue. Barres de céréales, fruits secs ou oléagineux sont de bons choix pour te recharger en énergie.

Si tu sais que tu vas avoir une longue marche de retour ou que tu souhaites prendre ton temps, pense à emporter des collations supplémentaires ou un repas pour le midi du deuxième jour.





MON MATERIEL

Alimentation

Lorsque je mange **des plats lyophilisés**, ils sont de chez

Cooknrun, ils sont bio, bons et fabriqués en France.

Avec le code CLOE-EXPLORE vous pouvez avoir -20% dès 49 euros d'achat - [Ou aller directement sur le site en cliquant ici](#) 

Ils ont aussi toute une gamme de collations.

J'aime bien aussi emporter des abricots secs ou des noix de cajou en plus des repas.

CONTENANTS :

Mon réchaud a une popote intégrée (*voir ci-dessus*), je n'ai donc pas besoin de grand-chose en contenant.

Je me contente d'une tasse en acier de ce type : 

L'eau : choisir son contenant et la purifier

Il existe deux principales options pour transporter l'eau en bivouac : la poche à eau et la gourde. Chacune a ses avantages et ses inconvénients.

→ La poche à eau

L'avantage principal de la poche à eau réside dans la possibilité de boire directement via le tuyau flexible sans avoir à sortir la gourde de ton sac. Cela encourage à boire plus souvent, en petites quantités, ce qui est idéal pour rester bien hydraté pendant l'effort. De plus, étant souple, elle s'adapte facilement aux formes du sac à dos, permettant ainsi de gagner de la place.

Cependant, la poche à eau présente quelques inconvénients :

- Plus difficile à nettoyer.
- L'eau dans le tuyau peut geler en cas de températures très basses.
- Risque de fuites si le système n'est pas bien entretenu.

→ La gourde

La gourde, quant à elle, est plus robuste et polyvalente. Elle a l'avantage de ne pas nécessiter de nettoyage complexe, et tu peux facilement voir combien d'eau tu as consommé. En outre, elle peut être utilisée pour d'autres besoins, comme la cuisine ou la purification de l'eau.

Cependant, les gourdes sont souvent limitées en contenance (généralement autour de 1,5 L) et peuvent être moins accessibles pendant la randonnée, car tu devras t'arrêter pour la sortir du sac.

➔ Comparaison poche à eau vs. gourde

	Avantages	Inconvénients
Poche à eau	- Gain de place- - Contenant léger- - Accès facile à l'eau pendant la randonnée- - Contenance importante	- Plus difficile à nettoyer- - L'eau dans le tuyau peut geler par temps froid- - Risque de fuites
Gourde	- Facilité d'entretien- - Contrôle du volume consommé- - Polyvalence- - Pratique pour la cuisine (par exemple, pour faire chauffer de l'eau le soir)- - Robuste	- Contenance limitée, souvent à 1,5 L- - Moins accessible en cours de randonnée

➔ Boire l'eau de la montagne ?

L'idée de boire directement de l'eau des torrents ou des lacs peut être tentante, surtout quand elle semble claire et fraîche.

⚠ **Mais attention**, cette eau, bien que visuellement propre, peut être contaminée par des bactéries ou des parasites. Les animaux d'alpage, comme les moutons ou les vaches, peuvent contaminer l'eau avec leurs déjections.

CH 3 - FAIRE SON SAC

Cela peut être une solution intéressante pour réduire la quantité d'eau à transporter, mais il est essentiel de s'assurer que des points d'eau sont disponibles toute l'année sur ton itinéraire. Et surtout, il faut respecter certaines règles pour éviter les risques de maladies :

Purification de l'eau :

- ◆ Filtrer l'eau : Une gourde ou paille filtrante permet d'éliminer une grande partie des impuretés.
- ◆ Utiliser des pastilles purifiantes : Elles tuent les bactéries et autres micro-organismes, rendant l'eau potable.

⚠ Dans tous les cas, ne pars jamais sans un volume d'eau minimal, été comme hiver.



L'ASTUCE

Rester hydraté et éviter les maux de tête :

Si il fait très chaud, que tu as fait un effort intense et que tu as beaucoup transpiré, tu peux aider ton corps en :

- Utilisant les solutions de réhydratation vendues en pharmacie,
 - Prenant des électrolytes (vendus à decathlon par exemple).
- Elles permettent de compenser la perte de minéraux causée par la transpiration. Elles sont particulièrement recommandées après un effort intense ou par temps chaud.

⚠ Cependant, ces solutions ne remplacent pas une bonne hydratation tout au long de la journée. L'hydratation régulière est essentielle pour éviter la fatigue et les maux de tête.

“

Anecdote :

Lors d'un trek hivernal de 3 jours et 2 nuits, j'ai utilisé de la neige que j'ai fait fondre puis bouillir pour réhydrater mes repas (purée, polenta, etc.). Cependant, je pense ne pas l'avoir fait bouillir assez longtemps, ou que la méthode n'était pas suffisante. J'ai malheureusement été malade la semaine suivante.

Désormais, je combine deux techniques pour l'eau : filtration + pastilles purifiantes pour l'eau des lacs et des torrents. Pour la neige, soit je la filtre après l'avoir fait bouillir, soit je la purifie avec des pastilles. Cela me permet d'éviter les risques de contamination.

”



MON MATERIEL

Hydratation

◆ Poche à eau 3 litres ➡ Vous pouvez l'acheter ici : [🔗](#)
Ca fait plusieurs années que je l'utilise et elle ne fuit pas.

◆ Gourde filtrante 1 L ➡ Vous pouvez l'acheter ici : [🔗](#)
Je l'utilise en complément de ma poche à eau. Elle me permet de faire le plein d'eau dans les torrents et lacs sans risque.



POUR S'HABILLER ET MARCHER

Confort thermique : gérer les couches de vêtements

En randonnée et bivouac, il est fréquent de passer d'une sensation de chaleur à un froid rapide. Pour éviter l'inconfort, il est essentiel de s'habiller en fonction des conditions.

➡ Le système des 3 couches

- ◆ **Couche de base** : Un vêtement thermique (comme un t-shirt en laine mérinos) pour évacuer la transpiration et réguler la température corporelle.

- ◆ **Couche intermédiaire** : Vêtements isolants (comme une polaire ou une doudoune) pour retenir la chaleur corporelle. Elle peut être rangée dans le sac pendant la marche, car on a généralement moins froid en mouvement.

- ◆ Personnellement, je pars toujours avec **une polaire** que je mets entre le t-shirt et la doudoune pour plus de confort thermique.

- ◆ **Couche extérieure** : Veste imperméable ou coupe-vent pour se protéger du vent et de la pluie.



L'ASTUCE

Change de t-shirt dès ton arrivée au bivouac si tu as transpiré pendant la montée, cela t'évitera de te refroidir avec un vêtement humide.

➔ Sur les jambes :

Tu as plusieurs choix : un legging de randonnée ou un pantalon plus large, selon tes préférences.

En été, tu peux privilégier un short, mais il est toujours recommandé de prendre un pantalon long supplémentaire dans ton sac, en cas de dégradation du temps ou pour le soir. ⚠

➔ Les vêtements en Merinos

Le mérinos est un matériau idéal pour la couche de base. Il est léger, respirant, et surtout il évacue bien la transpiration tout en conservant la chaleur corporelle. Contrairement au coton, qui garde l'humidité, la laine mérinos sèche rapidement.

➔ En cas de pluie annoncée:

- **Surpantalon imperméable** : très utile pour garder tes jambes sèches et protégées des intempéries.
- **Veste imperméable** : Une bonne veste coupe-vent et imperméable te protégera de la pluie et du vent.
- **Sursac** : Pour protéger ton sac de bivouac et tes affaires de la pluie, il est essentiel d'avoir un sursac étanche.
- **Petits sacs étanches pour les affaires ou sac poubelles** : Pour ranger les objets sensibles à l'humidité, tu peux utiliser des sacs étanches, ou à défaut, des sacs poubelles.

→ Les accessoires indispensables :

- **Le bonnet** : Permet de limiter la perte de chaleur par la tête, qui peut représenter jusqu'à 30% de la chaleur corporelle.
- **Les gants et mitaines** : Essentiels pour protéger les mains du froid. Les mitaines permettent de garder une partie des doigts libres, tandis que les gants offrent une meilleure isolation.
- **Un tour de cou** : Pratique pour protéger le cou et les parties sensibles du froid, notamment lorsque le vent souffle.
- **Des chaussettes sèches de rechange** : Il est crucial de ne pas garder des chaussettes mouillées, car cela peut entraîner un refroidissement des pieds. Prévoyez des chaussettes supplémentaires pour assurer le confort.
- **Des chaufferettes** : Optionnelles mais recommandées si tu as tendance à avoir froid aux mains et/ou aux pieds. Elles offrent une chaleur temporaire et peuvent être placées dans les gants, les chaussures ou les poches pour un réconfort rapide.





MON MATERIEL

Vêtements et accessoires
Liste non exhaustive



Sous couches en merinos : ils sont un peu chers à l'achat, mais c'est un investissement vraiment utile :

◆ Le teeshirt à manches longues merinos ➡ Vous pouvez l'acheter ici : [🔗](#)

Je ne pars jamais sans, même l'été je le glisse dans mon sac pour le soir ou la nuit.

◆ Le teeshirt merinos à manches courtes ➡ Vous pouvez l'acheter ici : [🔗](#)

◆ Le débardeur merinos ➡ Vous pouvez l'acheter ici : [🔗](#)
Un indispensable pour moi.

◆ Le legging merinos ➡ Vous pouvez l'acheter ici : [🔗](#)
Je m'en sers pour dormir ou pour mettre sous mon pantalon par temps froid

Doudounes :

◆ Ma doudoune d'été ➡ Vous pouvez l'acheter ici : [🔗](#)

◆ Ma doudoune d'hiver ➡ Vous pouvez l'acheter ici : [🔗](#)

◆ Leggings de randonnée ➡ Vous pouvez l'acheter ici : [🔗](#)
Résistants, confortables, bien coupés, ils existent en plein de couleurs.

Vêtements de pluie :

◆ Surpantalon de pluie ➡ Vous pouvez l'acheter ici : [🔗](#)

Chaussures et bâtons de randonnée : Comment bien les choisir ?

Les chaussures sont un élément fondamental du bivouac, et choisir la bonne paire peut parfois s'avérer compliqué. Vous allez les porter pendant des heures, et elles seront votre contact avec le sol. Il est donc crucial de bien les sélectionner pour éviter les douleurs et blessures. Voici quelques conseils pour bien choisir vos chaussures de randonnée et gérer les éventuels problèmes.

➡ Bien choisir ses chaussures de randonnée

Trouver la paire idéale peut être un défi. Prenez le temps de tester plusieurs modèles, tailles et marques. Il est préférable de passer un peu plus de temps à bien les choisir que de souffrir de douleurs aux pieds en pleine randonnée. N'hésitez pas à essayer plusieurs paires, dans différentes tailles et dans plusieurs magasins, pour vous assurer que vous faites le bon choix.



MON CONSEIL

Ne partez pas en bivouac avec des chaussures neuves. Même si elles vous semblent confortables en magasin, elles risquent de vous causer des ampoules après quelques heures de marche, surtout avec un sac lourd sur le dos. Il est préférable de les "casser" en les portant lors de balades plus courtes avant votre départ.

➡ **Les critères techniques pour choisir les bonnes chaussures**

Voici quelques caractéristiques à prendre en compte pour choisir vos chaussures de randonnée.

◆ **L'imperméabilité**

Il est essentiel que vos chaussures soient imperméables ou du moins déperlantes, pour éviter que l'humidité (pluie, herbe mouillée, neige) ne pénètre et mouille vos pieds. Avant de partir, il peut être utile de pulvériser un spray imperméabilisant pour renforcer l'efficacité de vos chaussures.

◆ **L'accroche de la semelle**

L'accroche de la semelle joue un rôle clé dans votre sécurité, surtout si vous devez marcher sur des terrains accidentés. Les crampons sous la semelle permettent une meilleure adhérence sur différents sols (neige, pierriers, névés, etc.). Il est important de choisir des chaussures dont la semelle est adaptée à la nature du terrain que vous allez parcourir.

◆ **La flexibilité de la chaussure**

La flexibilité est un choix personnel, mais aussi technique. Certaines chaussures sont plus rigides, d'autres plus flexibles. Une chaussure trop souple pourrait ne pas offrir suffisamment de maintien, surtout lors de longues marches avec un sac lourd. En revanche, des chaussures trop rigides peuvent limiter le bon déroulement de vos pieds. Trouvez un compromis qui offre un bon maintien sans être trop contraignant pour vos mouvements.

Les chaussures rigides sont idéales pour des terrains accidentés et permettent d'être plus stable. Elles offrent également la possibilité d'ajouter des crampons si nécessaire.

CH 3 - FAIRE SON SAC

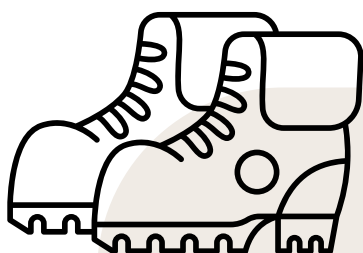
◆ La hauteur de la tige

Le choix entre des chaussures à tige haute ou basse dépend de vos préférences et de vos besoins. Les chaussures à tige haute offrent un meilleur maintien des chevilles, ce qui est essentiel pour éviter les blessures sur un terrain accidenté. Elles sont particulièrement utiles en hiver, pour marcher dans la neige. Cependant, elles sont légèrement plus lourdes et plus chaudes.

◆ La bonne taille

Choisir la bonne taille de chaussure est crucial pour éviter tout inconfort, surtout sur de longues distances. Ne prenez pas des chaussures trop grandes. Cela peut causer des frottements et des douleurs, en particulier à la montée (où votre talon risque de frotter contre l'arrière de la chaussure) et à la descente (où vos orteils risquent de taper à l'avant de la chaussure).

La règle générale est de choisir une paire qui soit environ 1 à 2 cm plus longue que la longueur de votre pied. Certaines marques proposent des demi-pointures, ce qui peut être un bon moyen de trouver la chaussure parfaitement adaptée.



MON MATERIEL

Mes chaussures de randonnée

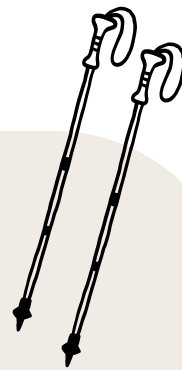
J'ai mis du temps à trouver mes chaussures de randonnée idéales, mais aujourd'hui, je suis satisfaite de mon modèle : **G Trek 3 GTX de chez Millet**. Elles sont suffisamment imperméables et hautes pour l'hiver dans la neige, et confortables pour l'été. La tige est ni trop basse, ni trop haute. Et surtout, elles ne sont pas trop lourde, et ne sont pas trop rigides ce qui me permet une marche confortable. Et bien sur, je me sens bien dedans. C'est l'équilibre parfait pour moi.

MON MATERIEL

Mes batons de randonnées

👉 Vous pouvez les acheter ici : [🔗](#)

Un bon compromis entre poids, praticité et prix.



➡ Gérer les ampoules

Si vous avez tendance à faire des ampoules facilement, il existe des solutions pour éviter ce désagrément.

Voici mes astuces :

- Appliquez de la crème anti-frottement avant de partir, et n'hésitez pas à en remettre régulièrement pendant la randonnée. Cela aide à limiter les frottements responsables des ampoules.
- Emportez des patches Compeed. Dès les premiers signes de frottement, vous pouvez les appliquer pour soulager la douleur et éviter que l'ampoule ne se forme.
- Portez des chaussettes bien ajustées. Choisissez des modèles spécialement conçus pour prévenir les ampoules, en vous assurant qu'elles sont bien adaptées à votre pied.



Les bâtons de randonnée : Pourquoi sont-ils essentiels ?

Les bâtons de randonnée ne sont pas réservés aux personnes âgées ! Ils sont très utiles pour tout randonneur, quel que soit son âge. En plus de vous apporter une meilleure stabilité, surtout avec un sac lourd sur les épaules, ils permettent de réduire de 20% la pression exercée sur vos genoux. Ce gain de confort peut faire une énorme différence, surtout lors de longues randonnées ou de descentes difficiles.

➡ Types de bâtons de randonnée

Il existe plusieurs types de bâtons de randonnée, avec des systèmes et matériaux différents. Voici les deux principales options à considérer :

- Les bâtons monobrin : Ces bâtons ne sont ni télescopiques, ni réglables. Ils sont généralement plus solides, mais leur taille est fixe et ils ne peuvent pas être ajustés.
- Les bâtons télescopiques : Ces bâtons sont réglables, ce qui vous permet d'adapter leur longueur en fonction du terrain et de votre morphologie. Ils sont pratiques à transporter, car vous pouvez les replier et les ranger facilement sur le côté de votre sac.

En général, la différence de prix entre ces deux types de bâtons dépendra principalement du matériau utilisé. Les modèles en matériaux légers, comme le carbone, seront plus coûteux mais offrent un meilleur confort de portage.

➡ Comment régler vos bâtons de randonnée ?

Si vous optez pour des bâtons télescopiques, il est important de bien ajuster leur longueur en fonction du terrain et de votre morphologie.

👉 Voici une règle simple à suivre :

Réglez la longueur de vos bâtons de manière à ce que vos coudes forment un angle droit lorsque vous les tenez. Cela vous permettra d'avoir un bon appui et de réduire les tensions inutiles.

- En montée : Il est conseillé de raccourcir légèrement vos bâtons. Cela vous aidera à mieux pousser sur les bâtons et à optimiser votre effort.
- En descente : Allongez un peu vos bâtons pour réduire la pression sur vos genoux et améliorer votre stabilité.





**POUR LA
SECURITÉ**

La trousse de secours : Préparez-vous à toute éventualité



Il est essentiel de préparer une petite trousse de secours avant de partir en bivouac. Voici les éléments de base à inclure dans votre trousse :

- ◆ **Couverture de survie** : Indispensable en cas de problème, la couverture de survie vous protège du froid ou de la chaleur. Elle est légère, compacte et peut être utilisée pour Protéger du froid : Retient jusqu'à 90 % de la chaleur corporelle, Protéger du chaud, Tapis de sol : Sous la tente ou le duvet pour plus d'isolation. Il en existe des jetables et des réutilisables.
 - ◆ **Crème solaire** : Indispensable pour protéger votre peau contre les coups de soleil, surtout si vous êtes en altitude ou dans des environnements exposés.
 - ◆ **Pansements** : Pensez aussi à emporter des pansements spécifiques pour les ampoules.
 - ◆ **Tire-tiques**
 - ◆ **Antalgiques** : Pour soulager la douleur en cas de mal de tête, de douleurs musculaires ou d'inconfort général.
 - ◆ **Collyre unidose** : En cas d'irritation oculaire ou de poussière dans les yeux.
- 👉 Vous pouvez étoffer votre trousse de secours en fonction du contexte et/ou de vos besoins spécifiques.



MES ASTUCES PERSONNELLES POUR COMPLÉTER LA TROUSSE :

- **Crème Cicatryl (ou équivalent)** : Compacte et légère dans un emballage type échantillon, cette crème est très efficace, mais aussi pour apaiser les lèvres gercées par le froid ou le soleil.
- **Sachets unidose d'antiseptique** : Très pratique pour désinfecter une plaie rapidement sans avoir à transporter un flacon lourd.



Matériel électronique : lampe frontale, batterie externe, téléphone et trackeur GPS

➡ Lampe frontale

La lampe frontale est un accessoire incontournable en bivouac. Elle vous permet de vous éclairer une fois la nuit tombée, pour installer votre camp, préparer vos repas ou tout simplement pour évoluer dans l'obscurité. Si vous devez marcher de nuit pour une raison quelconque, une bonne lampe frontale est indispensable pour assurer votre visibilité. Il existe des modèles à piles ou à batterie. Pour éviter la gestion des piles, je vous recommande d'opter pour un modèle à batterie rechargeable. Assurez-vous de bien la charger avant de partir.

➡ Batterie externe

Une batterie externe peut être très utile, surtout si vous devez recharger votre téléphone portable. À vous de décider si l'addition de poids en vaut la peine, selon vos besoins. Si votre téléphone se décharge rapidement ou si vous utilisez une application GPS pour suivre votre itinéraire, avoir une batterie externe peut être une bonne idée.

N'oubliez pas que votre téléphone peut également servir de moyen de communication en cas d'urgence. Assurez-vous qu'il reste chargé.



MON ASTUCE

Avec le froid, les téléphones ont tendance à se décharger plus vite. Pour éviter de vous retrouver sans batterie, gardez-le au chaud, près de votre corps, dans la poche de votre doudoune ou dans votre duvet. Passez-le en mode avion pour préserver sa batterie, surtout si vous êtes dans une zone où le signal est faible et que votre téléphone doit constamment rechercher un réseau.

➡ **Trackeur GPS satellite**

Les boîtiers GPS satellite, sont des appareils de sécurité essentiels pour ceux qui partent en randonnée ou bivouac dans des zones isolées, loin de toute couverture réseau mobile. Ces appareils sont conçus pour envoyer des messages d'urgence via un réseau satellite, permettant de contacter les secours même lorsque vous êtes hors de portée d'un réseau cellulaire.

Pourquoi c'est utile ?

- ◆ Contact avec les secours : En cas de situation d'urgence, ces appareils vous permettent d'envoyer des messages SOS ou de contacter directement les services de secours, en utilisant le réseau satellite, indépendamment du réseau mobile. C'est un outil de sécurité crucial, surtout lors de randonnées ou bivouacs en solo dans des endroits reculés.
- ◆ Autonomie et fiabilité : Ces appareils sont conçus pour durer plusieurs jours avec une faible consommation d'énergie. Ils sont robustes et résistent aux conditions de plein air.
- ◆ Tracage en temps réel : Certains modèles vous permettent également de partager votre position en temps réel avec des proches ou un centre de secours, ce qui peut offrir une tranquillité d'esprit supplémentaire en cas de problème.

⚠ Avant de partir, assurez-vous de bien comprendre le fonctionnement de l'appareil et de configurer vos contacts d'urgence pour qu'ils puissent recevoir vos alertes si besoin. De plus, certains modèles permettent d'envoyer des messages simples pour donner de vos nouvelles, ce qui peut être utile même en dehors des situations de crise.

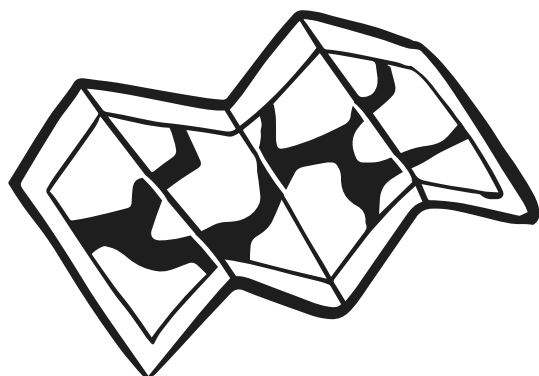
➔ Mais encore :

Le sifflet :

Indispensable en cas d'urgence, le sifflet vous permet de signaler votre présence. Il peut être intégré aux sacs de randonnée sur les accroches frontales, ou vous pouvez en ajouter un à votre sac. Un geste simple mais essentiel pour attirer l'attention en situation critique.

Extrait de carte papier :

Même si vous avez téléchargé la carte IGN sur votre téléphone, prévoyez toujours une carte papier. Les batteries de téléphone peuvent se vider rapidement, surtout par temps froid. Une carte papier, protégée dans une pochette plastique, peut être un sauveur en cas de problème.





LES PETITS ACCESSOIRES QUI FONT LA DIFFERENCE

➔ Les Boules Quies

L'utilisation des boules quies en bivouac dépend de vos préférences personnelles. Certaines personnes préfèrent ne pas entendre les bruits extérieurs, tandis que d'autres se sentent plus à l'aise avec une certaine forme d'isolation sonore.

Je vous conseille d'avoir une paire de boules quies dans votre sac. En effet, en pleine nature, bien que l'on s'attende souvent à un silence total, il suffit parfois d'un vent léger pour faire claquer la toile de la tente pendant la nuit.

Anecdote :

Lors d'un bivouac un soir d'octobre, je savais que des rafales de vent étaient annoncées. Consciente des conditions, j'avais mis mes boules quies et je m'étais endormie assez rapidement. En cours de nuit, le vent s'est intensifié en une tempête avec des rafales fortes. Grâce aux boules quies, je n'ai pas été réveillée par le bruit. Ce n'est que lorsque j'ai ressenti la toile de ma tente se plaquer contre mon visage que je me suis réveillée. Le vent était si fort qu'il avait couché la tente sur moi. J'ai fini la nuit dans la cabane à côté de laquelle j'avais installé mon bivouac.



ASTUCE

Si vous avez du mal à vous endormir ou si vous avez l'habitude de lire avant de dormir, envisagez de prendre une paire d'écouteurs ou un bandeau audio. Téléchargez un podcast ou un livre audio avant votre départ. Cela peut vous aider à calmer vos pensées et à vous détendre si l'environnement extérieur vous met mal à l'aise.

➡ Tapis d'assise pliable en mousse :

Léger et compact, le tapis pour s'asseoir est toujours dans mon sac. Il me permet de garder les fesses au sec, quelle que soit la situation. C'est un petit accessoire qui fait une différence.

➡ Les lunettes de soleil :

Elles font la différence mais sont aussi indispensable pour protéger vos yeux du soleil.



**ET POUR PORTER
TOUT CA ?
LE SAC A DOS**

Le sac à dos

Lorsque vous achetez votre sac de bivouac, n'hésitez pas à en essayer plusieurs en magasin pour choisir celui qui vous convient le mieux. Il existe des modèles spécifiques pour hommes et pour femmes, adaptés à nos différences de morphologie.

La capacité du sac doit être adaptée à la durée de votre randonnée. Pour un bivouac d'une nuit, un sac de 40 à 55 litres sera généralement suffisant.

➔ Réglage de son sac à dos

Un sac à dos qui cause des douleurs aux épaules et au dos peut rapidement devenir insupportable. Pour éviter cela, il est essentiel de bien le régler. Le poids du sac doit être majoritairement porté par les hanches, sans trop tirer sur les épaules. En général, vous pouvez ajuster : la hauteur des bretelles, la ceinture de hanches, les sangles des bretelles, les sangles de rappel de charge et la sangle de poitrine.

Je vous recommande de regarder une vidéo explicative sur le réglage de votre sac ou de demander à un vendeur de vous montrer comment faire. Par écrit, cela risque d'être difficile à expliquer de manière claire.



ASTUCE

Pour éviter de devoir vider votre sac en cours de randonnée pour accéder à un objet au fond, gardez à portée de main les éléments que vous pourriez avoir besoin rapidement, comme une barre de céréale ou un coupe-vent.

➡ Répartition du poids dans le sac à dos

La manière dont vous allez ranger vos affaires dans votre sac à dos est cruciale. L'objectif est encore une fois que la charge soit majoritairement portée au niveau des hanches. Le centre de gravité du sac doit être le plus près possible de votre corps. Il est conseillé de placer les objets lourds contre votre dos, au centre du sac, et de mettre les articles plus légers vers l'extérieur.

Pensez également à répartir le poids de manière équilibrée d'un côté à l'autre du sac, afin de ne pas créer de déséquilibre.

➡ Quel poids pour un sac ? Le bivouac ultraléger : Optimiser son équipement pour minimiser le poids

Lorsque l'on débute en bivouac, surtout lorsqu'on doit tout acheter en même temps, il est rare de s'équiper directement avec du matériel léger et coûteux. Ainsi, notre sac sera sûrement plus lourd que celui d'un bivouaqueur expérimenté, qui a investi petit à petit dans des équipements ultralégers (tente, sac de couchage, etc.). Soyez indulgent avec vous-même.

👉 **Éliminez le superflu.** Même si un objet semble léger et ne pèse que quelques grammes, si vous n'en avez pas réellement besoin, ne l'emportez pas. Privilégiez des articles légers et polyvalents, qui peuvent être utilisés à plusieurs fins.



MON MATERIEL

Mon sac à dos de bivouac

J'utilise le sac de randonnée Kyte 46 de la marque Osprey, modèle femme, depuis plusieurs années, et je le trouve confortable et pratique. Avec une contenance de 46 litres, il offre suffisamment d'espace pour mes affaires. La taille me convient parfaitement : il ne me faudrait pas moins de place, mais je ne serais pas capable de porter plus. C'est un modèle que je recommande sans hésiter.

À terme, j'aimerais le remplacer par un sac plus minimaliste, afin de gagner en légèreté.





**MAIS CA COUTE UN
BRAS LE BIVOUAC !!**



Bivouac à petit budget : Solutions économiques

Après avoir consulté cette longue liste de matériel, il est facile de penser que vous allez devoir vendre un rein pour financer votre projet de bivouac.

Pour un premier bivouac, surtout si vous n'êtes pas encore certain de vouloir réitérer l'expérience, vous n'êtes pas obligé d'investir dans du matériel neuf et coûteux.

Voici quelques solutions économiques :

- ◆ **Demander à un ami généreux** : Un ami qui accepte de vous prêter sa tente, son réchaud, etc. (Je déconseille de prêter un duvet, car il est difficile à laver et à entretenir).
- ◆ **La location de matériel** : Certaines enseignes, comme Décathlon, proposent un service de location de matériel, ce qui permet d'essayer sans investissement majeur.
- ◆ **Investir à petit prix** : Achetez du matériel économique ou d'occasion. De nombreux sites de seconde main proposent du matériel de bivouac en bon état à des prix réduits.
- ◆ **Se passer des équipements non essentiels** : Par exemple, si vous n'avez pas encore de poche à eau, une simple gourde suffira pour commencer.
- ◆ **Faire des économies sur les repas** : Les plats lyophilisés coûtent souvent autour de 8 euros minimum. Vous pouvez préparer vos repas à l'avance, comme de la purée Mousseline, que vous réhydraterez sur place.

Et si le bivouac nous permettait de faire des économies ?

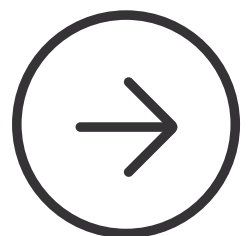
Il est vrai que l'achat de matériel peut être coûteux, et son renouvellement aussi. Cependant, une fois l'équipement en place, vous ne payez plus pour la nuitée, contrairement à un hôtel, une location Airbnb, ou même un refuge en montagne.

Les merveilleuses aventures et souvenirs que j'ai créés au cours des dernières années ne valent pas les centaines d'euros que j'ai investis dans mon matériel de bivouac.

En fin de compte, cet investissement est largement compensé par l'indépendance et les expériences uniques qu'il offre.



➡ Voilà, vous savez l'essentiel sur la manière de vous équiper pour un bivouac. Une fois prêt, il ne vous reste plus qu'à partir et vivre pleinement votre expérience !



CHAPITRE 4

UNE FOIS SUR
PLACE, BIEN VIVRE
SON BIVOUAC



Marcher jusqu'au spot de bivouac

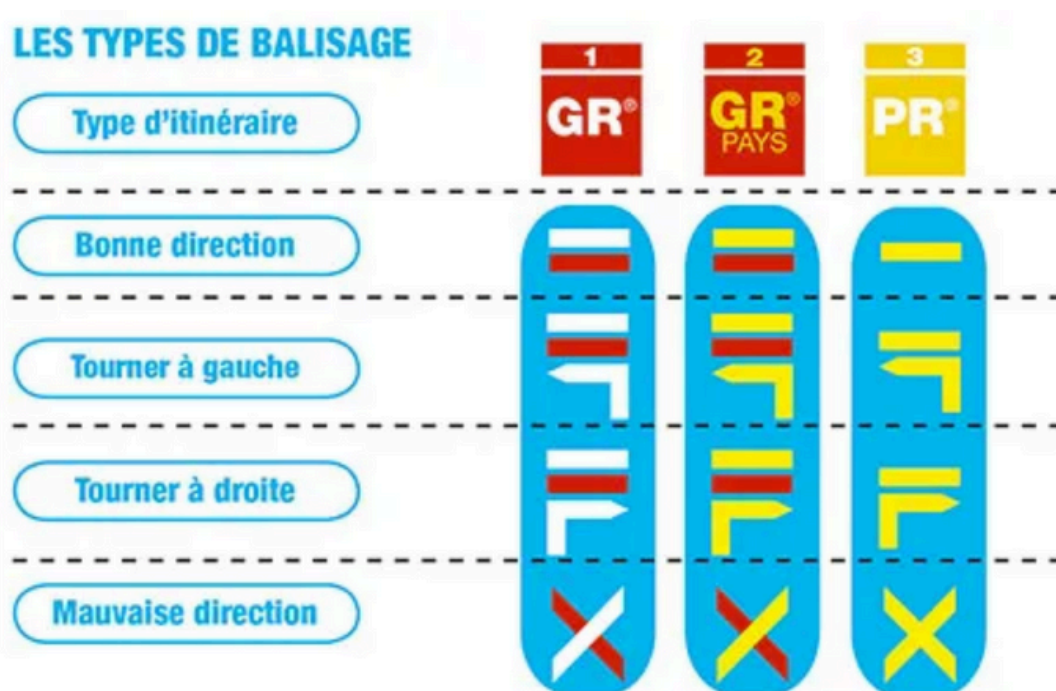
Ça y est, vous êtes prêts à partir !

Une fois sur le lieu du départ, votre sac sur le dos et prêts à partir, l'aventure commence réellement, et c'est là que tout prend forme. Voici quelques principes clés pour en profiter pleinement :

Suis ton itinéraire et avance à ton rythme. N'hésite pas à faire des pauses quand tu en ressens le besoin, ou simplement pour profiter du paysage. N'oublie pas de bien t'hydrater. Parfois, lors de la montée, lorsque l'effort devient plus difficile, tu te demandes ce que tu fais là. Mais une fois arrivé(e) en haut, tu oublies tout. L'effort en vaut la peine.

→ Le balisage des sentiers

En complément de votre itinéraire papier ou numérique, le balisage des sentiers vous aidera à vous orienter. Vous trouverez ci-dessous une illustration fournie par la FFRandonnée, qui montre clairement les différents types de balisage que vous pouvez rencontrer sur les sentiers.



CH 4 - UNE FOIS SUR PLACE

Ces marques sont généralement apposées sur les arbres, les rochers ou tout autre support, et elles se situent à chaque intersection ou à tout endroit où un doute pourrait se poser concernant la direction à prendre.

Le GR sont les sentiers de Grandes Randonnées.

Les PR sont les itinéraires de Promenades et randonnées.

Vous trouverez aussi, régulièrement, aux intersections, des panneaux multidirectionnels indiquant les différentes directions, parfois accompagnés de la distance kilométrique et du temps estimé pour y parvenir.



Comment bien choisir son emplacement

- ◆ **Un sol plat et dégagé** : Évitez les zones trop caillouteuses ou trop humides. Ne vous installez pas en pente, où vous risqueriez de vous retrouver mal positionné ou inconfortable.
- ◆ **Sécurité avant tout** : Assurez-vous que l'emplacement ne présente aucun risque pour votre sécurité. Évitez les zones proches des falaises où des chutes de pierres pourraient survenir, et éloignez-vous des rivières ou cours d'eau pour prévenir les risques de crue.
- ◆ **Protégez-vous du vent** : Si le vent est prévu ou s'il souffle déjà, repérez sa direction et utilisez le relief du terrain, ainsi que les roches environnantes, pour vous abriter. Positionnez votre tente de façon à ce que sa longueur soit orientée dans le sens du vent pour plus de stabilité.
- ◆ **Un peu d'intimité** : Éloignez-vous des sentiers ou zones trop fréquentées pour profiter d'un peu plus de tranquillité et d'intimité.
- ◆ **Vérifiez la réglementation** : Assurez-vous que l'endroit où vous vous installez permet le bivouac, en consultant les réglementations locales.

Choisir son emplacement de bivouac, c'est aussi une question de bon sens et de ressenti. Faites-vous confiance. Et n'oubliez pas de choisir un lieu agréable, où vous pourrez profiter d'une belle vue, que ce soit sur le coucher ou le lever du soleil.



ASTUCE

Lorsque vous bivouaquez près d'un lac, l'idée de s'installer juste au bord de l'eau peut être tentante. Cependant, gardez à l'esprit que le sol y est souvent humide, et que l'air devient plus frais et humide à la tombée de la nuit.

La vie sur le camp

➡ Appliquer le principe du Leave No Trace

Dormir en bivouac est une expérience incroyable, rendue possible grâce à la nature. Il est donc essentiel de respecter cet environnement pour préserver sa beauté et sa biodiversité.

◆ **Respecter la réglementation** : Nous avons déjà évoqué la réglementation dans le chapitre 2 de l'ebook. Si vous êtes arrivé ici, c'est que vous avez vérifié avant de partir que le bivouac est autorisé dans le secteur. Renseignez-vous en amont sur les réglementations spécifiques à la zone où vous souhaitez bivouaquer et respectez-les scrupuleusement.

◆ **Essayez de rester aussi discret que possible** pour impacter le moins possible la faune et la flore. Cela vous permettra même d'avoir peut-être l'opportunité d'observer des animaux dans leur habitat naturel. Veillez à ne laisser aucune trace de votre passage. Ramenez tous vos déchets et assurez-vous de laisser le site dans l'état où vous l'avez trouvé.

◆ **Ne faites pas de feu.** Même si l'idée d'un feu peut sembler agréable pour l'aspect chaleureux et esthétique, il comporte des risques : il peut se propager rapidement et provoquer des incendies. De plus, un feu au sol laisse une trace visible et détruit la biodiversité environnante. Il est également souvent interdit par la réglementation en vigueur dans de nombreuses zones naturelles en France.



ASTUCE

Pour les déchets, j'utilise des sacs pour chien que l'on trouve un peu partout en ville, en libre service. Ils sont petits et adaptés à la situation, parfaits pour ne laisser aucune trace.



Je comprends que ces règles puissent parfois sembler contraignantes ou frustrantes. Cependant, elles sont essentielles pour préserver notre environnement et permettre à chacun de continuer à en profiter.

Quelques astuces d'hygiène en bivouac

- ◆ **Rafrâchissez-vous avec l'eau d'un torrent** : Si vous avez accès à un torrent ou un lac, c'est une excellente option pour vous rafraîchir. Attention toutefois, n'utilisez pas de savon classique qui polluerait l'environnement. Privilégiez des savons biodégradables, spécialement conçus pour cet usage, ou bien vous pouvez vous passer de savon.
 Pour vous sécher, une serviette en microfibre est idéale : légère, efficace et qui sèche rapidement.
- ◆ **En l'absence d'eau, utilisez des lingettes** : Si vous n'avez pas d'accès à de l'eau, les lingettes peuvent être une solution pratique. Ne prenez pas le paquet entier, mais mettez-en quelques-unes dans un sac plastique zippé pour qu'elles restent humides. Et surtout, ne les jetez pas en pleine nature !
- ◆ **Brossage de dents** : Optez pour des pastilles de dentifrice, qui sont légères et peu encombrantes. Si vous préférez, un petit tube d'échantillon ou un tube de dentifrice presque vide fera aussi parfaitement l'affaire.
- ◆ **Le choix des vêtements** : Privilégiez des vêtements dans des matières qui limitent la transpiration et qui séchent rapidement. Les vêtements en laine mérinos, par exemple, sont parfaits : ils résistent aux odeurs et séchent vite, ce qui est idéal pour les conditions de bivouac.

CH 4 - UNE FOIS SUR PLACE

◆ **Baignade en lac de montagne** : ⚠ Attention, la baignade dans les lacs de montagne est interdite. Ces écosystèmes fragiles ne doivent pas être perturbés, car se baigner dans ces eaux est nuisible à la biodiversité. Alors, **pas** de baignade dans les lacs de montagne !

◆ **Pour aller aux toilettes** : Il est essentiel de respecter quelques règles de base : éloignez-vous des points d'eau, creusez un petit trou si nécessaire (que vous reboucherez ensuite), ⚠ et surtout, ne laissez pas votre papier toilette sur place. Placez-le dans un petit sac et ramenez-le pour le jeter plus tard.



Comportements à adopter en cas d'imprévu :



➡ Conduite à tenir en cas d'orage en montagne

En montagne, les orages peuvent survenir très rapidement, et il est facile de se faire prendre par surprise. Avant de partir, consultez toujours les prévisions météo. Si un orage est annoncé, il peut être plus sage de reporter votre bivouac pour éviter de vous retrouver dans une situation inconfortable, voire dangereuse. Les orages en montagne comportent plusieurs risques : la foudre, bien sûr, mais aussi de fortes précipitations, de la grêle et des vents violents.

Il est important de savoir que la foudre peut vous frapper directement ou indirectement. La zone de foudrolement indirect s'étend sur un rayon d'environ 30 mètres autour du point d'impact de la foudre.

◆ Que faire si vous êtes pris dans un orage ?

- Perdre de l'altitude : Si vous voyez l'orage arriver et qu'il n'y a pas d'abri à proximité, descendez le plus possible, sans courir pour éviter de vous blesser. Ne restez pas sur un sommet, une crête ou une grande étendue dégagée, car votre corps pourrait devenir une cible pour la foudre.
- Accroupissez-vous au sol : Si l'orage est proche, arrêtez-vous et accroupissez-vous sur le sol. Placez vos pieds joints, vos bras autour des genoux, et mettez votre tête entre vos genoux. Si vous êtes debout, écartez vos jambes, car si la foudre tombe à proximité, le courant électrique pourrait traverser votre corps.

CH 4 - UNE FOIS SUR PLACE

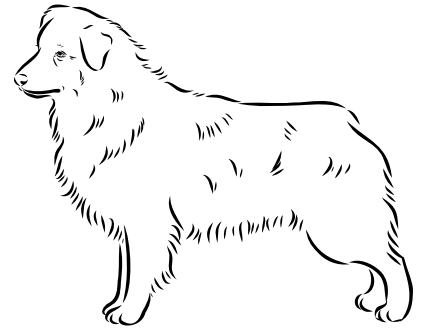
- Rangez tous les objets métalliques : Retirez vos bâtons de marche et tout autre objet métallique pour limiter les risques d'attirer la foudre.
- Ne vous abritez pas sous un arbre : Un arbre attire la foudre et peut être dangereux en cas d'orage.
- Évitez de rester proches les uns des autres : Si vous êtes en groupe, séparez-vous pour éviter que la foudre ne se propage entre vous.
- Ne touchez pas les murs d'un abri en pierre : Si vous trouvez un abri, comme une cabane en pierre, ne touchez pas les murs, car ils peuvent conduire l'électricité.



ASTUCE

Pour connaître la distance de l'orage, comptez le nombre de secondes entre l'éclair et le grondement du tonnerre. Multipliez ce chiffre par 300 (vitesse du son en m/s) pour obtenir la distance en mètres.

⚠ Les orages en montagne surviennent souvent en fin de journée. Ils se forment et se déplacent rapidement, donc restez vigilant. Levez régulièrement les yeux au ciel pour repérer tout signe menaçant et ainsi anticiper l'arrivée de l'orage.



➡ Conduite à tenir en cas de rencontre avec un patou

Si vous partez en zone de paturage, il est possible que vous rencontriez des patous au milieu et à proximité des troupeaux de moutons. Leur présence est la plupart du temps indiqué en amont sur des panneaux. Le rôle des patous est de protéger le troupeau. Lorsqu'il vous voit approcher, ils vous considèrent comme un danger potentiel pour le troupeau. Adaptez votre comportement pour leur faire comprendre que vous n'êtes pas une menace :

- Dans la mesure du possible **faites un détour** pour éviter le troupeau, ou contournez le plus possible,
- Lorsque les patous vont vous voir, ils vont aboyer et venir vers vous. **Restez calme, arrêtez vous, ne partez pas en courant, ne faites pas de gestes brusques ou agressifs.** Ils protègent leurs troupeaux et viennent voir que vous n'êtes pas une menace pour les brebis. Une fois qu'ils vous auront identifié et senti, vous pourrez continuer à marcher tranquillement dans votre direction.
- **Ne fixez pas le chien dans les yeux, vous pouvez lui parler calmement, vous pouvez également mettre un objet entre vous et le chien** pour mettre de la distance entre vous et le chien.
- Si vraiment vous ne le sentez pas, et que le Patou semble trop agressif et ne se calme pas, **n'hésitez pas à rebrousser chemin.** De la même manière calmement.

👉 Vous pouvez regarder cette petite vidéo qui explique et illustre bien le comportement à adopter : <https://dai.ly/x7bzygp>

➔ Conduite à tenir en cas de blessure

Si vous vous êtes blessé(e), que vous ne vous sentez pas bien ou que vous estimez ne pas être en mesure de redescendre, contactez les secours en montagne **en composant le 112**.



Profitez de votre bivouac !

➡ **Mais surtout :**

Voilà, vous y êtes ! Savourez le moment. ✨

Il arrive parfois qu'avec l'appréhension, notre envie de tout contrôler et d'anticiper, on oublie de vivre pleinement le présent. Oui, il est important de prévoir certains aspects pour votre sécurité, et vous l'avez fait.

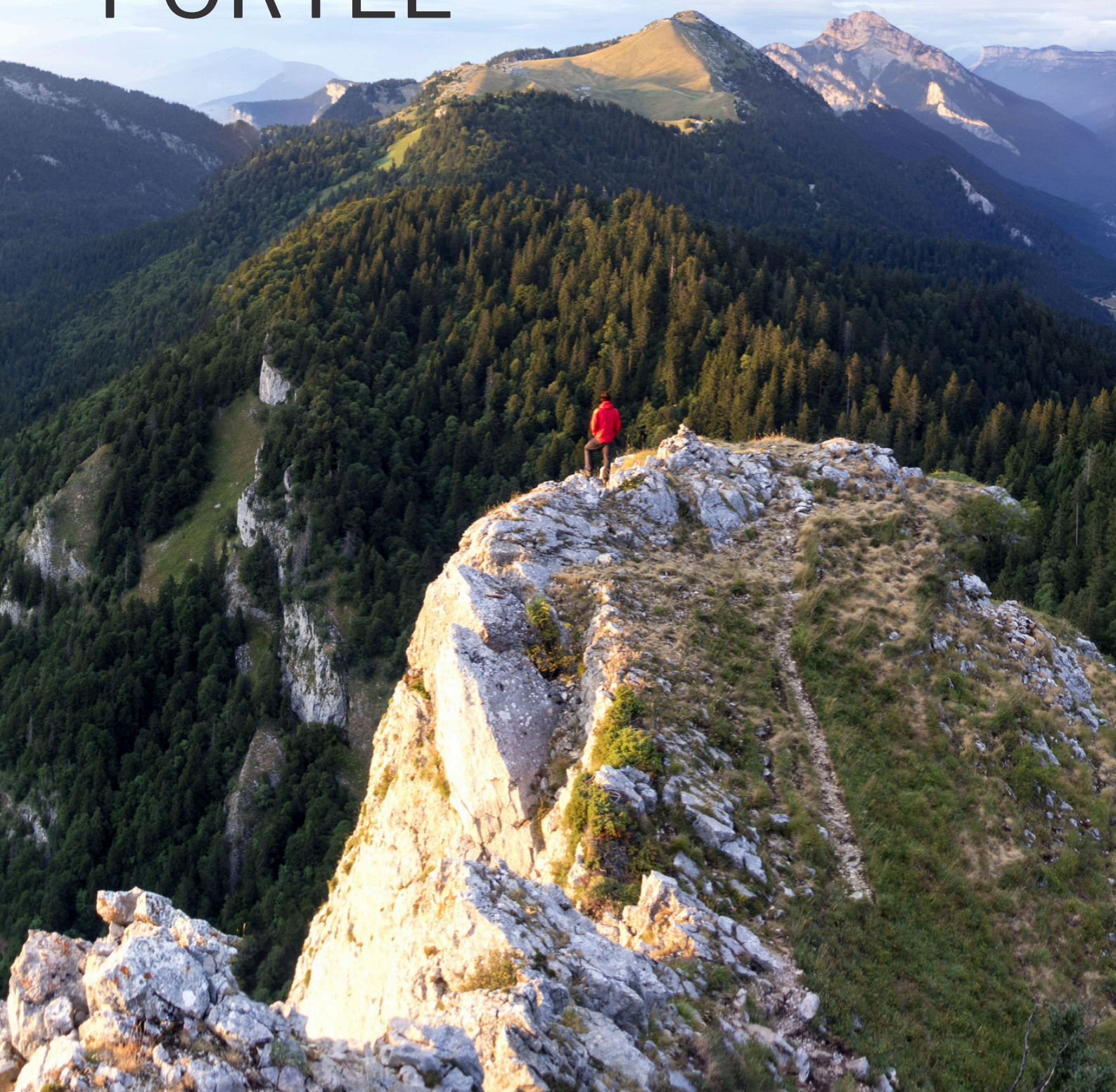
Maintenant, laissez-vous porter par l'instant. Acceptez que tout ne se passe pas forcément comme prévu. C'est tout à fait normal. Il y a toujours quelques imprévus. L'important est de savoir s'adapter.

☞ **Alors, profitez de chaque instant de cette aventure que vous êtes en train de vivre. Vous pouvez être fière de vous.**



POUR FINIR

OSER L'AVENTURE,
ELLE EST À VOTRE
PORTÉE



POUR FINIR : OSER L'AVENTURE !

Faire son premier bivouac (solo) demande un peu de courage, mais vous avez maintenant toutes les clés pour vous lancer. Rappelez-vous que le plus dur est souvent de faire le premier pas. Une fois que vous aurez franchi cette étape, vous vivrez une aventure unique au cœur de la nature, et vous vous reconnecterez à l'essentiel.

➔ Créer une aventure dans son quotidien

Je suis intimement convaincue de deux choses : d'abord, il n'est pas nécessaire de partir loin pour vivre une expérience authentique et incroyable, et ensuite, l'aventure peut se trouver tout près de chez soi, que ce soit dans une forêt voisine, au bord d'un lac ou en montagne. Le bivouac en est une parfaite illustration : il permet de créer de l'aventure dans notre quotidien. L'essentiel est de sortir de sa zone de confort, même pour un court moment, et de profiter pleinement de l'instant.

Je suis également consciente que notre quotidien, souvent rythmé par le travail, les transports, et les obligations, nous pousse à vouloir nous reposer pendant les weekends et les vacances. Un bivouac demande effectivement de l'énergie, tant dans l'anticipation et la préparation que dans l'effort sur le terrain. Mais croyez-moi, cela en vaut largement la peine. Le sentiment d'accomplissement et la sensation de liberté que l'on ressent après une nuit en pleine nature n'ont pas d'égal.

En intégrant des aventures dans votre quotidien, vous enrichissez votre vie de moments de découverte, de challenge et de liberté.

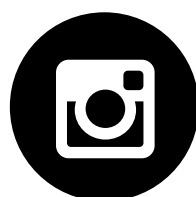
POUR FINIR : OSER L'AVENTURE !

Chaque bivouac, même le plus simple, est une opportunité d'apprendre, de grandir et de se reconnecter à la nature.

Alors, n'attendez plus pour oser votre premier bivouac. C'est dans ces moments que vous vous reconnectez à vous-même et à ce qui est vraiment essentiel. L'aventure vous attend, à portée de main, à portée de bivouac.



Si ce guide vous a donné l'impulsion et les conseils qu'il vous manquait pour partir en bivouac, et que vous avez vécu votre première expérience, n'hésitez pas à m'envoyer un message et une photo via mon compte Instagram @cloe.explore, ou à me taguer sur vos photos. Je serai heureuse de les découvrir et de les repartager. 😊



cloe.explore