

Matériel essentiel Bivouac :

Bien choisir son sac à dos

Evidemment le but est d'obtenir un sac chargé le plus léger possible !

Le poids idéal d'un sac à dos chargé est de 15% du poids du porteur

Ne pas dépasser les 20%

Poids du sac seul : de 1, à 1,5 Kg , contenance 40à 50 Lmax

Exemples

Osprey femme Eja 48 1,22 kg 172€ charge max 12Kg homme exos 48

Décath MT900 UL Simond 50L +10 1,3Kg 150€

Bien choisir sa tente de randonnée et son emplacement

Dépliée et montée chaque soir, repliée chaque matin, votre tente de bivouac doit donc être à la fois facile à monter pour vous éviter un casse-tête hebdomadaire, mais également légère, car elle sera présente sur votre dos tout au long de votre périple.

Vous l'aurez compris, un matériel de bivouac léger est crucial !

Optez pour une tente auto-portante offrant une imperméabilité au sol d'au minimum 1 500 Schmerber, afin d'essuyer les orages ! Bien pratique si une fois montée, vous vous êtes rendu compte que l'emplacement choisi ne convenait pas !

Outre votre tente de randonnée, l'emplacement est également déterminant pour vous faciliter la tâche. Ainsi, veillez choisir un espace plat, débarrassé des pierres et autres indésirables qui pourraient abîmer cette dernière. Aussi, prenez soin de placer l'ouverture principale de votre tente à l'abri du vent, et, si possible, votre tente de bivouac elle-même à l'abri du vent !

Pour encore plus de confort, vous pouvez également disposer de l'herbe sèche supplémentaire sur votre emplacement, avant d'attaquer l'étape finale, à savoir le montage de votre tente de randonnée. En l'occurrence, une règle doit être respectée : ne surtout pas attendre la nuit pour installer cette dernière : moment désagréable et mauvaises surprises assurés !

Exemple de Tentes + tapis de sol :

Tente MSR freelite 2 v3 1060g (2,7m²) 500€ lyophilise.fr

+TDS MSR Universal footprint 2p régular 208x122 200g 50€ lyophilise.fr

Big agnes copper spur Hv ul2 total 1,42Kg 1,22Kg (2,7m²) 350€ privatesportshop.fr

+TDS Big Agnes 145g 18x11 plié 90€

Décath Tarp hybride 1p MT900 920g 150€ <https://bit.ly/3w4G5Jo>

Bien choisir son matelas de randonnée

Un matelas autogonflant, tu prendras ? Si le confort est crucial pour vous, un matelas auto-gonflant est, en effet, idéal. Le matelas en mousse, quant à lui, est indéniablement moins moelleux, mais présente l'avantage d'une résistance à toutes épreuves, quels que soient le sol ou la météo. Outre l'aspect confort, l'isolation est également importante dans le choix de votre matelas de randonnée. A ce titre, votre matelas de randonnée peut réellement faire la différence en cas de températures très basses, en formant une barrière entre vous et le sol. L'isolation d'un matelas de randonnée s'exprime en valeur R (R-Value), qui se décompose comme suit :

•R-Value < 1 : matelas 1 saison - été uniquement

- R-Value 1 à 2 : matelas 2 saisons - mi-printemps à mi-automne
- R-Value 2 à 3 : matelas 3 saisons - printemps, été, automne
- R-Value > 3 : matelas 4 saisons - toute l'année

Si l'isolation joue un rôle crucial pour votre confort, l'épaisseur de votre matelas de randonnée joue également directement ce dernier. De manière générale, les matelas de randonnée auto-gonflants offrent le meilleur ratio épaisseur/poids.

Exemples

Nemo therm-a-rest NeoAir Xlite NXT 370g Rvalue 4,5 R 183/51/7,6 204€ (trouvé à 168€)

Nemo tensor insulated regular 395g Rvalue2,4 183/51/9 190€

Decath MT900 Air 183x54x9 615g 130€ <https://bit.ly/4bf8zPr>

Bien choisir son sac de couchage

En grande partie responsable de la qualité de votre sommeil, votre sac de couchage doit faire l'objet d'un choix mûrement réfléchi. En effet, vous ne prendrez pas le même sac de couchage pour réaliser un bivouac en montagne ou un bivouac dans des endroits chauds et humides. À températures et situation géographique différentes, sac de couchage différent ! Ainsi, l'un des premiers aspects à prendre en compte dans le choix de votre sac de couchage n'est autre que sa température de confort. A noter : une température de confort comprise entre 0°C et 5°C est généralement suffisante pour vos bivouacs et représente le meilleur ratio poids/température/compressibilité. Veillez à bien vous renseigner sur le lieu dans lequel vous vous rendez, une erreur d'appréciation sur la température de confort de votre sac et c'est un risque d'hyperthermie que vous encourez. Le second aspect, tout aussi primordial, concerne le choix de l'isolation de votre sac de couchage. Autrement dit, votre choix doit-il se porter sur un sac de couchage en duvet, ou un sac de couchage synthétique ? Il n'y a en l'occurrence pas de bonne réponse. Globalement, un sac de couchage en duvet est généralement plus léger et plus compact, et tient plus chaud. Il est néanmoins plus fragile et sensible à l'humidité. Un sac de couchage synthétique, quant à lui, se distingue plutôt pour ses qualités hydrophobes et de séchage rapide. Toutefois, le matériel de bivouac a grandement évolué ces dernières années, réduisant ainsi les défauts de chaque typologie. Vous trouverez à ce titre des sacs de couchage en duvet hydrophobe, ou des sacs de couchage synthétiques extrêmement compressibles et légers. A votre coeur (et à votre porte-monnaie !) de décider donc vers quel modèle se porter pour vos bivouacs !

Exemples

Wilsa down ultra lite300 momie 675g limite confort 0° duvet volume range 27x13 200€
triplezero Quilt 330 640g (M) duvet d'oie 330€

Décath MT900 5° 830g (M) 180€ <https://bit.ly/3UhsK8A>

Bien choisir son filtre à eau / pastilles purificatrices

Si s'alimenter est important, s'hydrater l'est tout autant ! Pour vous assurer d'avoir de l'eau potable à disposition durant votre périple, un système de purification d'eau vous sera nécessaire et doit ainsi faire partie de votre liste de matériel de bivouac. En effet, même l'eau la plus claire peut être contaminée, de diverses manières. Or, une contamination pourrait vous causer bien des problèmes, voire mettre fin prématurément à votre périple. Pour éviter ce genre de possibilité, deux solutions existent sur le marché : les filtres à eau et les pastilles purificatrices. Si les filtres à eau proposent en général une solution

immédiate de traitement de l'eau, les pastilles purificatrices nécessitent généralement 30 minutes à 2 heures d'attente. Ces dernières peuvent être utilisées seules, ou en complément d'un filtre à eau, pour encore plus de fiabilité. Aussi, si vous faites le choix d'un filtre à eau dans votre équipement de bivouac, sachez qu'il en existe plusieurs sortes : les filtres à eau avec pompe, les filtres à eau par gravité, les pailles et gourdes filtrantes et les purificateurs par UV.

Exemples :

Katadyn befree 0,6 L 104g (38,21€) 1000 L alpinstore.com

Gourde oko 1L 172g (70€) 400 L lyophilise.fr

Gourde oko 650ml 147g (63€) Chullanka.com

Bien choisir son réchaud

En matière de réchaud, votre destination guide majoritairement votre choix. Plusieurs critères de sélection entrent en compte comme, par exemple, le type de combustible, l'environnement dans lequel vous allez vous trouver, les éventuels transports, le temps d'ébullition moyen ou encore la puissance de son réchaud. Pour un bivouac dans nos montagnes françaises entre le printemps et l'automne, un simple réchaud à gaz sera largement suffisant pour votre excursion. Offrant un bon rapport qualité/prix, leur cartouche contient un mélange de propane et de butane. Autre option qui s'offre à vous, le réchaud multi-combustibles. Ce type de réchaud est particulièrement adapté si vous partez dans des contrées très froides. En effet, ce type de réchaud fonctionne avec de l'essence, qui a pour vertu, contrairement au butane, de ne pas geler lorsqu'il fait très froid. De plus, on peut trouver de l'essence partout dans le monde, c'est donc une bonne option si vous devez voyager en avion !

Exemples :

popote en titane ToaksUltralight 550ml 72g 10x10x8 30€ -- 700ml 90g 11,5x11,5 x7,2 40€

Réchaud BRS 3000T plié 5,2x3,7 26g 20€ (peut se glisser ds la popote avec gaz 100g)

Cuillère en titane longue 19g 10€

Cartouche gaz msr 113g 6,80€

Decath popote MT500 900ml 15€ Réchaud MT900 55€ 50g <https://bit.ly/3JCOQil>

Bien choisir sa lampe frontale

Que ce soit pour reprendre son chemin avant le lever du jour, ou pour vous éclairer durant votre repas au pied de votre tente le soir, une lampe frontale est tout simplement indispensable. A ce titre, nous vous recommandons d'opter pour une lampe frontale d'une puissance de 100 à 150 lumens, ou entre 200 et 300 lumens si vous comptez marcher de nuit. Aussi, pour choisir entre deux modèles à la puissance lumens identique, prenez également en compte l'autonomie de la lampe frontale. Plus elle est élevée, mieux ce sera !

Bien préparer sa trousse à pharmacie

De la même manière qu'une blessure ne se prévoit pas, il en va de même pour une piqûre d'un quelconque insecte, une tique, un éraflure, ou tout accident inopiné. C'est pour cette raison que votre matériel de bivouac doit inévitablement contenir une trousse à pharmacie composés de produits essentiels, à savoir :

- Antiseptique

- Bandes adhésives élastiques (Elastoplast, Urgo)
- Pansements
- Compeed (de différentes formes)
- Pince à épiler
- Épingles à nourrice (x 2)
- Aiguille
- Petite paire de ciseaux
- Compresses stériles
- Sérum physiologique ou collyre
- Tire-tiques
- Sparadrap
- Ibuprofène ou autre anti-inflammatoire
- Antihistaminique pour traiter les réactions allergiques
- Pommade anti-bactérienne
- Aspivenin
- Manuel d'utilisation et d'information avec numéro de téléphone des secours etc.

Matériel bivouac : pharmacie & hygiène

- Serviette microfibre
- Trousse de toilette
- Crème solaire
- Anti-insectes
- Papier hygiénique
- Trousse de secours
- Savon de voyage
- Sacs étanches
- Tire-tiques
- Corde à linge
- Sac à déchets

Autres effets personnels utiles

- Appareil photo
- Jumelles
- Boussole
- GPS
- Cartes IGN
- Téléphone portable et chargeur
- Chargeur solaire
- Bâtons de randonnée

Exemple liste de Matériel

Sac à dos	1240	1650	150
Tente	1130	1900	400
Matelas	307	470	200
Oreiller	97	179	
Popote + bol+gaz	468	409	75
Pharmacie	173	200	
Lampe frontale	38	82	
Protection tente	115	138	70
Gourde filtrante	69	181	60
Lunette de soleil	60	90	
Crème solaire	60	177	
Lunette soleil secours		174	
Serviette + savon	132	200	
Batterie externe	200	229	
Bonnet + gants	71	195	
Cuillère + verre	45	37	
Duvet + sac	638	950	250
Tongs	178	390	
Veste de pluie	157	600	
1 t shirt		182	
1 caleçon		240	
1 short		169	
2 chaussettes		112	
2 slips	1000	83	
Brosse à dent		14	
Téléphone		315	
Eau			
Bouffe			
Total	6073	9366	1205