



PRÉPARATION AUX EXPÉDITIONS ESTIVALES

Préparer votre séjour

Équipement

EN BASE

- 1,5 litres d'eau minimum par personne, pour la rando
- De quoi vous protéger du soleil et de la chaleur : crème solaire, chapeau ou casquette
- De quoi vous protéger du froid : bonnet, une paire de gants légers, une doudoune légère
- Un vêtement coupe-vent type Goretex (lutte contre le vent et la pluie)
- Une polaire fine et une polaire chaude épaisse
- Quelques barres de céréales (4 minimum)

SANS OUBLIER

- Un sac à dos de 50 litres minimum
- Deux couvertures de survie
- Un sac de couchage (température de confort conseillée : 0°C)
- Une lampe frontale
- Un sachet de 600 grammes de fruits secs (noix, noisettes, amandes, raisins secs...)
- Un couteau type Opinel

Préparation physique

Merci de prévoir un certificat de non contre-indication à la pratique de la randonnée en montagne.

POUR ÊTRE AU TOP

- Être en forme physique normale, et pratiquer la randonnée en montagne
- Être capable de marcher avec un sac à dos de 6 à 9kg pendant 3h
- Ce stage est ouvert aux personnes qui n'ont jamais bivouaqué.

LE BIVOUAC

selon Explore Aventure

Un art de dormir sous la voute céleste

Le bivouac, c'est comme une parenthèse naturelle dans nos vies frénétiques. Planter sa tente quelque part dans la nature, loin des commodités modernes, et apprécier l'essentiel pourrai paraître simple et facile au premier abord, mais cela demande une certaine démarche dans la tête ! Pas de grands équipements, juste l'indispensable dans un sac à dos, et oser dormir sous un toit éphémère souvent loin de la civilisation...

Partir bivouaquer avec l'équipe d'Explore Aventure sera l'occasion de partager un moment hors du temps avec, comme oreiller, l'arrivée du crépuscule et de son balai d'étoiles au-dessus des sommets, puis le retour du soleil au petit matin et l'impression d'avoir vécu une nuit unique.

La pratique du bivouac consiste donc à porter avec soi le (strict) nécessaire, pour passer une nuit à l'extérieur en autonomie. C'est à dire de quoi manger, et dormir. À chacun d'évaluer son niveau de confort exigé, en gardant à l'esprit qu'il faudra porter l'ensemble sur son dos !

Bien préparer son bivouac

Le poids devient donc l'ennemi : gardez à l'esprit qu'il faudra trouver le juste milieu entre minimalisme et confort.

Un bivouac au pied des falaises du Wadi Rum en Jordanie n'a rien à voir avec un bivouac au sommet des 4 têtes à 2360m d'altitude face au Mont-Blanc. Alors voici quelques conseils:

BIEN DORMIR

Le sac de couchage : il doit être léger et chaud. Préférez un sac de couchage garantissant un confort à 5°C pour un bivouac en altitude jusqu'à 2500m en été. Au-delà, vous devrez, au contraire, opter pour un sac en duvet, plus performant avec une température de confort à -5°C entre juin et septembre. Là-haut, à partir de cette altitude, ça peut geler tous les mois de l'année !

Le matelas aura une importance prépondérante pour ne pas laisser la fraîcheur du sol vous refroidir le dos. Le drap de sac, aussi appelé « sac à viande » augmente le confort thermique dans le sac de couchage de 1 à 2°C. Le sac de couchage vous protège de la fraîcheur, et évite que la chaleur corporelle ne s'évacue par le dessus, mais côté sol, votre poids écrase les caissons isolants du sac de couchage : seul le matelas pourra vous éviter la déperdition de chaleur ou la remontée de fraîcheur !

La tente, aussi légère soit elle, permettra de vous garder au sec et d'éviter le petit vent frais du matin.

Prenez une vraie couverture de survie réutilisable, elle sera plus performante que les jetables elle pourra être utilisée pour vous protéger de l'humidité du sol, voire de la pluie durant la nuit.

BIEN MANGER

Nous vous bichonnerons avec nos petites surprises gustatives lors des séjours bivouac, mais si vous partez seul, privilégiez plutôt les lyophilisés qui restent le meilleur rapport poids/calories.

Prévoyez une popote légère et un réchaud type « Jetboil ».

BIEN S'HYDRATER

Prévoyez une poche souple vide pour stocker l'eau. Vous pourrez la remplir avant l'arrivée au bivouac. Sinon, il est possible de faire bouillir l'eau de certains ruisseaux ou la neige des névés. Pensez juste qu'il n'est vraiment pas conseillé de boire de l'eau de ruisseau qui se trouve à proximité d'alpages fréquentés par les animaux, vous risquez un vrai séisme dans l'estomac et les intestins...

Munissez-vous de pastilles de purification d'eau type micro-pure.

BIEN PROTÉGER SES AFFAIRES

L'humidité arrive avec la fraîcheur de la soirée. Pensez à mettre vos rechanges, doudounes et autres chaussettes dans des sacs étanches. Moins cher et très efficace : le sac poubelle ! En compartimentant vos effets personnels, vous vous donnez toutes les chances de rester au sec.

Petite astuce pour retrouver des vêtements chauds et secs au petit matin : pensez à mettre les chaussettes, tee-shirt, voire pantalon de randonnée dans le sac de couchage, pour les garder au chaud pendant la nuit !

Merci !