



Détours en / montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure



Contact

06 84 79 04 84

- Accueil
- Treks bivouac
 - – A propos de bivouac
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Préparation
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Treks gîte & refuge
 - – A propos de trek
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Marche Afghane
 - – Explications
 - – Les ateliers
 - – Les séjours
- Programme

- [Séjour à la carte](#)

Le choix du sac à viande

Le choix du sac à viande !

Le « sac à viande » est ce sac que l'on utilise pour y mettre votre corps au confort pendant la nuit.

Plus petit qu'un drap de lit « normal », ce drap que l'on devrait appeler drap de sac (de couchage) sera de bonne compagnie lors de nos nuits en bivouac, ou en refuge.

Le choix du sac à viande ne peut être que subjectif, il est néanmoins des critères à ne pas mettre de côté.

Voici quelques infos si vous avez du mal à choisir votre « sac à viande », ou « drap de sac ».

Dans tous les cas, pensez à vérifier la taille de votre drap par rapport à la votre

Je précise que je vous parle en tant que professionnel qui a essayé, qui a observé ses randonneurs en plein ébats avec les différents types de draps, et que je ne suis pas sponsorisé !



Le choix du sac à viande « drap de sac »

Sur l'image, vous avez 3 draps différents, avec leurs avantages et leurs inconvénients.

Vous l'aurez compris je l'espère, il sera sur un matelas de sol (prochain article) et dans un sac de couchage (article déjà paru).

Le bon vieux sac S.N.C.F.

– A gauche.

C'est celui que nous avons dans les trains de nuit. Je m'adresse là à ceux qui sont nés avant les années 80.

Indestructible, il a fait tous les temps, il est en coton, confortable, lavable, ne se déforme pas. Et quand une couture finit enfin par lâcher, on le recoud facilement.

Ce drap m'a accompagné de nombreuses années.

Dormir dans un drap en coton permet de gagner 1 ou 2 degrés

par rapport à une nuit sans drap.
Son seul inconvénient : il pèse 490gr.

Le drap de soie

– Au milieu.

Vendu pour son poids plume (mais il n'est pas en plume, attention à la langue française).

Il conviendra parfaitement pour les personnes de petites taille, car très fragile, se retourner pendant la nuit, ou rentrer dedans sans le déchirer, ou sans agrandir l'ouverture relève de l'exploit.

Son gros avantage, il pèse 110gr.

Le coût : environ 45€

Gain de température : 2 degrés environ

Le drap « thermolite »

– A droite

Définition : *Thermolite, comme tous les isolants synthétiques, est constitué de fins filaments de polyester tissés de manière à créer des poches d'air entre chaque fibre.*

Je ne suis pas fan du tout des vêtements synthétiques, vous savez bien que je préconise le sous pull Mérinos, la doudoune en plume (en toute saison), et le sac de couchage en plume.

Mais là, je vous avoue que si vous chercher le confort, la solidité, et en plus le gain de chaleur, alors foncez.

Confort : vous êtes comme dans un pyjama, il est assez élastique, c'est parfait pour celui qui bouge beaucoup dans la nuit. De plus il semble bien respirant.

Solidité : Du fait de son élasticité, les coutures ne craquent pas.

Gain de chaleur : Vous gagnerez, en prenant la fourchette basse, 4 à 8 degrés dans votre sac de couchage.

La fourchette basse car j'ai divisé par 2 les gains de chaleurs annoncé sur l'emballage. Ces indicateurs sont donnés pour des températures positives, il est conseillé de diviser

par 2 ces données quand les températures sont négatives.
Son poids : de 150 à 400gr. Je vous conseille de partir sur le modèle « réactor » à 200gr, vendu pour un gain de 8 degrés.
Son prix : 50 à 70€

Je vous souhaite une belle réflexion et au plaisir de vous voir dans votre zone de confort lors de votre prochain bivouac.

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.
- [Le matériel de bivouac](#). Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse](#). Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



Détours en / montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)
 - [– A propos de bivouac](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Préparation](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)

- [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Du nouveau pour les bivouacs : « la tentarp »

Bivouac 3 saisons en « tentarp »

La « tentarp », c'est la tente qui fait tarp.

Cet abri associe les avantages du tarp (légèreté et ouverture des côtés si nécessaire)

et la protection qu'offre la tente, grâce à la possibilité de fermer les côtés en cas de mauvaise météo.

Les côtés sont en mesh (moustiquaires), il y a la possibilité de voir dehors, mais vous pouvez aussi laisser tout ouvert, ou au contraire fermer la double paroi.

Détours En Montagne dispose de 3 « tentarp » et de 3 tarps. Ce matériel est fourni.

Voici un petit descriptif de la « tentarp »

La tente est de dimension assez vaste pour 2 personnes.

– Chaque côté dispose d'une ouverture.

– Chaque abside permet d'y laisser son sac à dos de 60 litres à l'abri,

– La longueur est de 2,30 mètres, idéal pour les grands comme moi,

– il est possible de se tenir assis ; hauteur = 110cm,

– la largeur est de 120cm, identique à 2 matelas de sol l'un contre l'autre.

– Ce sont 2 bâtons de rando qui servent de mât.

- De forme polygonale aux pans obliques, la prise aux vents est plus faible que sous un tarp.
 - Le tout ; 950gr, cet abri fermé en cas de mauvais temps.
-



▪ [SuivreSuivre](#)


Détours en /ontagne
Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)
 - [– A propos de bivouac](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Préparation](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)
 - [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Bien préparer son sac à dos

Bien préparer son sac à dos !

Outre le choix du sac à dos et les attentions à porter sur certains éléments du sac lui-même (article déjà paru), un sac à dos bien préparé peut être d'un confort indéniable.

- Vous en avez marre d'avoir un sac qui penche d'un côté, vous mettant en travers ?
- Marre d'avoir mal au dos, et de devoir le soulager par le bas avec vos bras tout contractés ?
- Vous n'en pouvez plus d'être trempés par la pluie ou la neige avant d'avoir réussi à trouver de quoi vous couvrir ?

...cet article est donc pour vous.

– Le choix du sac à dos, en conséquence.

Il fait partie du premier équipement de randonnée : un sac à dos léger, qui tient bien le dos, qui tient bien au corps.

pour cela, il faudra qu'il soit équipé :

- d'une bonne ventilation dans le dos
- d'une bonne ceinture de décharge sur le bassin. avec ce système, la ceinture du tour de taille peut porter jusqu'à 60% du poids que l'on a dans le dos, c'est tout ça de soulagé pour les épaules et le dos. un élément primordial donc.
- enfin, de deux sangles latérales qui serviront à élargir ou resserrer le compartiment principal du sac à dos.
- un volume de 50 à 70 litres pour un séjour bivouac de 4 à 6 jours ne doit pas vous effrayer.

En effet, n'ayez pas peur de prendre trop grand, il vaut mieux avoir de l'espace non occupé que vous réduisez en resserrant les sangles latérales, plutôt qu'un sac trop petit qui déborde de tous côtés, qui mouille vos vêtements, qui ballotte, donnant à chaque pas, un a-coups sur les lombaires !



Bien préparer son sac à dos :

La répartition du poids.

Bien préparer son sac à dos, c'est s'occuper ...de soi ! Votre sac à dos, rappelons-le doit faire corps avec vous.

pas de ballottements de gauche à droite, pas d'a-coups dans les lombaires, non non non !

Il est aussi nécessaire de faire en sorte qu'il vous paraisse le plus léger possible, il est presque comme un membre de votre corps, relié harmonieusement à vous. Je dirai même, presque quelque soit le poids, voire, d'autant plus s'il est lourd et volumineux.

Comment faire ?

Mettre le plus lourd au milieu du sac. Pas trop haut, sans quoi ça vous tirera et créera des tensions au niveaux dorso-cervicales, pas trop vers le fond du sac, sans quoi les tensions s'installeront dans les lombaires.

Partant de là, vous comprenez donc que vous vous mettez déjà en mauvaise condition lorsque dans la poche supérieure, facile d'accès, vous mettez : le téléphone, la trousse de toilette, les clef de voiture que vous risquez de perdre, les gants, les moufles, le bonnet, les lunettes...tout quoi !

Pensez à charger de ses petits ustensiles les poches qui sont sur la ceinture de bassin.

Gants, moufles et bonnet, dans les poches, faciles d'accès, sans avoir besoin de tout défaire quand vous en avez besoin. Surtout que souvent, dans ces cas là, le besoin devient...pressant ! ☐

Ce qui veut dire que :

Dans le fond du sac se trouveront les vêtements sec dans un sac hermétique (rappelez-vous que je fournis les sacs étanches

lors de séjours)

Au milieu, la trousse de secours et toilettes, le pique nique, la 2ème gourde.

En haut, les vêtements d'appoint : polaire, coupe vent, doudoune (qui seront au dessus, donc protégés d'éventuelles fuites fréquentes de la boîte à pique nique)

La morale de cette première lecture :

Il faut être sélectif dans les habits que vous prenez,
La trousse de secours et de toilette doit se résumer au strict nécessaire et non pas « au cas où »,
La gourde, il faut en avoir une 2ème, au milieu du sac, à l'abri du gel.

Bien préparer son sac à dos :

Le rangement

Un peu de discipline enfin, de l'ordre, et de l'ordre encore !

Bien préparer son sac à dos, c'est bien ranger son contenu, mais pas que. Ranger le contenu d'un sac, ou quoi que ce soit, on sait tous le faire. Surtout le premier jour, en début de journée, un peu moins à midi, et ça devient la panique totale en fin de journée, surtout si l'on a eu à sortir des gants dans l'urgence, et que l'on ne sait plus où ils sont.

1) Tout a été sorti

2) Tout a été remis en vrac, parce que le groupe immobile commence à prendre froid, dans l'attente et l'énervement...

Quel est le secret ?

Il vous faut attribuer des lieux de rangement presque définitifs à vos affaires.

Il faut que le rangement et la recherche de vos gants soit

machinal.

En fait, il ne faut pas avoir peur de faire le maniaque.

Pensez à la fois à la logique et à la pratique.

La logique, c'est mettre la trousse de secours au même endroit que la radio de secours.

La pratique, c'est de mettre ça dans un lieu facile d'accès ; pour ma part dans la poche latérale du sac, toujours la même.

Dans l'autre, j'ai choisi d'y mettre les gants, moufles et bonnets, car ça c'est un truc à avoir en plusieurs exemplaires !

N'hésitez pas à prendre un peu de temps pour réfléchir à ce « genre d'obsession », faites vos choix, mais soyez logique, pratique, et définitif.

S'il vous convient, ce rangement devrait rester le même d'un séjour à l'autre !

Bonne lecture !

Marco

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins

une réalité.

- [Le matériel de bivouac.](#) Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse.](#) Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)
 - [– A propos de bivouac](#)
 - [– en rando](#)

- [– en raquettes](#)
- [_____](#)
- [– Préparation](#)
- [– Le matériel](#)
- [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [_____](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)
 - [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Le choix des gants et des moufles

Le choix des gants et des moufles.

L'article à lire en intégralité !!!

Le choix des gants et des moufles se pose, surtout en hiver, même s'il est recommandé de les avoir en toute saison. Je sais que ça paraît bête, vous pensez qu'il s'agit d'une erreur de ma part ? Non et non, même en été, les soirées ou certaines journées ventées, à plus de 2000m. peuvent vous faire amèrement regretter de ne pas avoir pris de gants, de même que le bonnet d'ailleurs.

Cet article vous apporte des recommandations.

Gant ou moufle ?

Dans tous les cas, pas de marque, non non non, toujours pas, elle fera grimper le prix, tout comme pour [les chaussures](#).

Le gant a un avantage : Nous sommes plus habile à bouger nos doigts lorsqu'il faut mettre les boutons à son coupe vent, resserrer ses raquettes...

Son inconvénient : Les doigts ne se touchent pas et par temps froid, surtout si vous êtes sensibles, vous aurez froid.

La moufle a un inconvénient : Vous serez malhabile, car cela fait un gros paquet au bout des doigts, et vous pourrez difficilement faire des manipulations avec dextérité.

Son avantage : Et c'est ça qu'il va falloir privilégier, les doigts se touchent les uns les autres, ils se tiennent chaud

La membrane ?

Je vous conseille une membrane dite imperméable, appellation Gore-tex ou autre. Toutefois, là encore, comme pour les membranes des chaussures ou de tout vêtement dit imperméable, ou déperlant, cette membrane ne protège qu'un temps. Plus ou moins vite, le soleil et la neige arriveront à bout de ce revêtement.

La membrane sera donc en tissu synthétique type polyester.

L'avantage sera qu'elle sèche plus vite, et qu'après chaque mouillage, il n'y aura pas de dégradation du matériau.

La moufle en plumes ou en duvet aura beau avoir une membrane déperlante, elle va finir par se mouiller, et votre protection respirante (la plume et le duvet) va se détériorer.

La moufle en plume ou en duvet n'est réservée que par temps sec, ou lorsqu'on est en bivouac, pour se réchauffer par moments, sous la tente.

Récapitulatif :

- 2 paires de sous-gants en polaire = 4€
- 2 paires de moufles = 20€.
- 1 paire de moufle en plume = 40€ (spécial bivouac ou spécial « je suis sensible des doigts »)

64€ pour être bien dans ses pattes, vous me remercirez !

Je sais, vous allez sans doute dire qu'il exagère le guide, « ça coûte des sous tout ça », bien je le dis quand même, bichonnez les vos mains !

Qui n'a jamais eu l'onglet à ski ou en raquettes ? Quelle torture, non ? De quoi tout gâcher ! ☐

Rassurez-vous, ce ne sont pas des articles bien chers, vous allez voir plus bas.

1) L'association sous gants en polaire et moufle synthétique vous sera utile (voir ci-dessous).

Si vous avez la chance d'avoir des moufles en plume, le sous-gant en polaire n'est pas utile. (voir ci dessous).

2) Je recommande fortement de ne pas avoir qu'une seule paire. Si nous sommes en gîte, ça pourra sécher le soir, certes. Mais avoir les mains glacées toute la journée...

Et si nous sommes en bivouac, il vaut mieux ne pas compter sur le séchage rapide, une 2ème paire sera bienvenue.

Le sous gant en polaire.



Le choix des gants et des moufles.

Le sous-gant en polaire.

Par beau temps il suffira, il assure la dextérité des doigts pour des manipulations diverses.

S'il fait plus froid, vous pouvez avoir une paire de moufles par dessus.

Fragile, il a tendance à se trouer par usure à force de frottements avec les bâtons.

Je recommande d'avoir 2 paires, car le polaire se mouillera très vite dès que vous allez vouloir lancer quelques boules de neige.

Lieu d'achat : Magasin du sport.

Ordre de prix : 2€

La moufle synthétique.



Le choix des gants et des moufles.

La moufle polyester synthétique.

Elle assure la chaleur des doigts les uns aux autres, vérifiez à ce que le pouce ne soit pas trop serré.

D'une manière générale, les doigts ne doivent pas être comprimés. Pensez à les essayer avec une paire de sous-gants dessous, car les 2 iront bien ensemble.

La moufle en polyester est lavable. Là aussi, surtout si vous êtes en bivouac et que les sécher sous la tente paraît difficile, je recommande d'en avoir 2 paires.

Lieu d'achat : Magasin du sport

Ordre de prix : 10€.

La moufle en plumes .



Le choix des moufles et des gants.

La moufle en plume et duvet.

Avec ça, vous êtes prêt pour la grande aventure. Bivouac et – 15 degrés !

Mais si vous êtes sensibles, faites vous plaisir !

La moufle reste très souple et vous permettra de tenir pleinement vos bâtons.

Attention ! Ne pas la mouiller, les plumes vont se casser, se tasser, et perdre de leur efficacité. Les laver le moins possible, surtout pas à chaque fin de séjour. Une paire

suffit, c'est la paire à laquelle vous allez faire attention. Elle viendra réconforter vos mains lors des grands froids.

Lieu d'achat : Magasin de sport.

Ordre de prix : 40€

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.
- [Le matériel de bivouac](#). Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse](#). Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



Détours en / montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)
 - [– A propos de bivouac](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Préparation](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)

- [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Le petit coin du bivouac.

Le petit coin du bivouac.

Lors d'un bivouac en montagne et pour un moment réussi, voire pleinement savouré, le petit coin, est d'une importance non négligeable, au même titre que le réchaud qui nous servira à cuisiner.

Le petit coin en montagne pourra être tant de lieux différents, l'important sera de s'y trouver bien.

[Je m'abonne à la Nouvelle de Détours en Montagne](#)

Le petit coin en bivouac, comment choisir ?

Tout d'abord, nous sommes en montagne, et là-haut, les terrains traversés sont très variés.

– ils peuvent être désespérément nus, d'alpages sans arbustes, sans cailloux, alors on choisira une légère déclivité du terrain qui nous abritera des regards inoffensifs ! ...ou bien l'on attendra que ces mêmes regards s'éloignent.

– Ils peuvent être jonchés de petits arbustes ou bosquets ou même de gros blocs,

– ou mieux, ces terrains peuvent être carrément boisés.

Il est donc évident que les « abris » des regards seront les lieux privilégiés.

Attention, car s'ils le sont pour vous, ils l'ont été et le seront pour d'autres.

En espérant que cet article soit le plus partagé du monde avant votre passage, vous trouverez alors sans doute votre petit coin choisi, propre, et vous le laisserez, comme vous avez aimé le trouver.

A éviter :

- les lieux abrités des intempéries, un surplomb rocheux,
 - un sol trop dur ou rocheux,
 - être juste au dessus d'un cours d'eau,
 - tout terrain à usage agricole.
-



Le petit coin, nous y voilà, ouf !

C'est finalement vers un terrain meuble que notre petit coin va s'orienter, car là, nous pourrions enterrer notre « offrande » :-).

1) Votre accompagnateur est équipé d'une petite pelle de jardinier. Une pour le groupe suffira.

2) Vous creuserez votre petit trou dans votre petit coin, d'environ 20 cm.

3) Là vous faites 1 ou 2 tours sur vous même, pour vérifier l'absence de serpent, de chenilles processionnaires, un état des lieux quoi !

4) 4ème étape..., elle est cruciale !

5) vous rebouchez le trou avec des pierres puis de la terre par dessus.

L'équipement nécessaire.

Il vous suffira:

- d'un petit sac plastique avec zip de fermeture
- de la petite pelle
- Papier toilette ? bof

Le papier toilette se dégrade très lentement (1 à 2 mois), mais il laissera dans le sol les additifs que les industriels y ont mis. Pire encore les mouchoirs, et à proscrire, les lingettes. Pour cette raison, vous les mettrez dans votre petit sac à zip, qui pourra servir plusieurs fois.



Pour vous essuyer :

- **La moins mauvaise solution**, ce sera le papier toilette biodégradable, et cela évitera de le mettre dans votre sac
- **La meilleure solution**, vous utilisez une petite bouteille d'eau, et vous la versez lentement entre les fesses pendant que votre doigt remontera plusieurs fois « à contre courant ».

Ne rigolez pas, n'ayez pas peur, l'eau a un pouvoir abrasif énorme ! Entraînez-vous à la maison, vous gagnerez en efficacité (propreté et minimisation de la consommation d'eau). Si vous n'arrivez pas à vous y mettre, pas de problème, la situation en bivouac sera l'occasion d'un nouveau mode de vie ! ☐

Et après ?

Pour vous personnellement, vous vous sentirez frais comme un gardon, et le retour au papier toilette vous paraîtra tellement sale...

Pour le lieu, si vous utilisez du papier, un seul comportement est viable, c'est de le ramener dans votre petit sac.

il est des coins paradisiaques qui sont souillés des laissées de chacun, éparses à chaque bordure de bosquet, ou concentrées derrière une cabane ou un abri plus conséquent !

Quelle misère en fin d'hiver quand la neige fond ou en fin de saison estivale...

L'idée du bivouac est de rester dans la montagne quand à la fin du jour tout le monde redescend. Le luxe du bivouac, c'est d'être déjà là-haut quand on se lève.

Le bivouac, c'est l'immersion dans la montagne, dans la nature, s'immerger pour la respecter et non la consommer. Alors nous la laisserons sans trace de notre passage, telle est l'éthique du vrai bivouac.

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique

comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.

- [Le matériel de bivouac.](#) Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse.](#) Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)

- [– A propos de bivouac](#)
- [– en rando](#)
- [– en raquettes](#)
- [– _____](#)
- [– Préparation](#)
- [– Le matériel](#)
- [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)
 - [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Sa trousse de toilette en bivouac

Sa trousse de toilette en bivouac.

Sa trousse de toilette en bivouac, y toucher, ahlala ! c'est un des moments qui ressemble à un déménagement.

Vous voilà prêt et prête à partir faire votre premier bivouac. Vous pensez avoir fait des efforts et même des progrès dans l'équipement que vous emportez par rapport à la dernière fois. Sa trousse de toilette en bivouac, et tout court, reste malgré tout le plus grand point de résistance de la part de beaucoup.

Vous n'osez pas trop y penser, ou alors vous vous dites que de toute façon ça, vous ne pouvez pas faire autrement !
Alors là, voici un à-priori qui doit sauter !

Faire le contenu de sa trousse de toilette en bivouac.

Voici quelques questions essentielles à vous poser, même pour un séjour en gîte ou refuge :

Est-ce que je vais prendre un bain ou une douche ?

Ni l'un ni l'autre.

En montagne nos bivouacs se trouvent à proximité d'une source, qui coule parfois par petit filet.

Les lacs sont souvent attirants mais...soit très froid car ils sont perchés là-haut, soit plus chaud, mais dans des zones de pâturage à vaches ou à moutons, la concentration en nitrate peut y être élevée !

La rivière ? Vérifiez que le courant soit assez fort pour que l'eau se soit rechargée en oxygène et lavée de ses nitrates !

Je vais donc privilégier le lavage ou le rinçage du corps, un membre après l'autre, je vous conseille, en vous habillant au fur et à mesure la partie lavée, et séchée.

Donc, un gant, un savon et un petit bout de serviette suffisent.

Aurais-je besoin de me sécher les cheveux ?

Besoin non, envie peut-être !

Alors ce sera avec le soleil, ou une serviette !

ouf, donc pas besoin de sèche-cheveux !!!

Le même petit bout de serviette que tout à l'heure !

Vais-je prendre un gel douche ou un savon ?

Et bien pas un gel douche, puisque je ne me douche pas !

Je préconise un bout de savon, le format qui correspond au mieux à la durée de votre séjour.

Quel savon ? Celui qui sera le plus polyvalent possible :

Le savon au pin d'Alep !

- *lavage du corps*
- *des cheveux*
- *du linge*
- *et même des dents*

Rasoir et blaireau ?

Non ! Le bivouac sera l'occasion pour vous Messieurs de tester votre charme avec ses quelques poils qui poussent et vous donnent un air de baroudeur authentique !

c'est le moment également de vérifier s'ils tendent déjà à grisailier.

Dentifrice ?

Non, si vous imaginez votre tube de dentifrice de 100 ml. Vous pouvez profiter de la polyvalence du savon au pin d'Alep, et vous lavez les dents avec.

Ce sera l'occasion de tester le lavage des dents sans mousse qui dégouline sur votre tenue de soirée! ☐

Oui si vous prenez un petit échantillon, vous pouvez en trouver en pharmacie ou en grande surface, dans une housse avec une brosse à dent qui se déboîte et prendra moins de place.

Sinon, il est temps pour vous de changer de brosse à dent (un mois d'usage), et vous la coupez en deux.

Le coupe ongles et la lime à ongles ?

– Le coupe-ongles, je vais vous étonner si je vous dis que vous devez le prendre ? c'est le petit outil recommandé dans la trousse voire même dans la pochette de ceinture du sac à dos.

Vous sentez que vous avez un mauvais appui ? C'est peut-être un ongle trop long, ou mal taillé ! Vous avez ramassé un caillou pour vous asseoir dessus, et aïe, vous vous êtes accroché un ongle. Pour ne pas plus faire de dégâts, le coupe ongle vous sera des plus utiles !

– Lime à ongle ? c'est si léger que je veux bien vous laisser prendre ça !

Et puis les accessoires nécessaires :

- boule quies, pour profiter de votre sommeil
- anti-inflammatoires et antalgiques que vous aurez pris après recommandation auprès de votre médecin !

En résumé : une trousse avec le minimum !

- Petit gant
- Petit bout de serviette
- savon d'Alep (Eventuellement échantillon de dentifrice)
- brosse à dent coupée en deux
- boules quies
- antalgiques et anti-inflammatoires
- morceau d'élastoplaste
- de quoi soigner les petits bobos (demander avis auprès de votre médecin qui vous connaît).

Le format de sa trousse de toilette.

Avec ce contenu de votre trousse de toilette, il vous est encore possible de vous tromper de format, et de prendre plus

que nécessaire pour être sûr de ne pas manquer !
Faites vous confiance, vous n'avez que 2 talons, vous risquez donc 2 ampoules, et si vous n'avez pas de chance, 4 ampoules !
Votre savon d'Alep, à moins de le laisser fondre dans de l'eau chaude, il n'est pas nécessaire de le prendre entier
La serviette, pas besoin qu'elle fasse 2m2, elle traînerait dans l'herbe et la terre mouillée autour du ruisseau ou de la source.
...etc !

Je vous renvoie de toute façon sur le reste de votre équipement : la page [« préparer son bivouac »](#)

A oublier de vos pensées



Sa trousse de toilette à bannir.

– Esthétique :

Elle est mignonne.

– Dimension : 30cm/15cm

– Poids à vide : 40gr

– Poids pleine : 6 à 9kg, ou presque !

– Avantages :

Elle reste légère si vous l'emportez, mais vide !

Elle est pliable, donc si vous avez un mental fort, vous pouvez n'y mettre que le minimum !

– Inconvénients : Vous plongez la main dedans, et pour trouver quelque chose vous devez tout vider au sol.

Lieu d'achat : Magasin de beauté.

Ordre de prix : 15€ !

La trousse après effort.



La trousse de toilette après des efforts.

– Esthétique :

Elle est mignonne aussi, en plus il y a des petits coeurs dessus.

– Dimension : 25cm/15cm

– Poids à vide : 100gr

– Poids pleine : 600gr

– Avantages : elle est imperméable, si quelque chose fuit, ça ne se répand pas dans tout le sac.

– Inconvénients : Toujours trop lourd et trop encombrant, mais vous avez fait un effort, bravo !

Lieu d'achat : Magasin de beauté pour enfant.

Ordre de prix : c'est la moins chère !

La trousse de toilette idéale .



La trousse de toilette idéale.

– Esthétique :

Elle est mignonne.

– Dimension : 25cm/17cm dépliée, 25/10 pliée et pleine.

– Poids à vide : 10gr

– Poids pleine : 200gr

– avantages : Elle se replie sur elle même, elle se pend dans la tente, sur un arbre ou à un des piquets de la tente.

Sa petite dimension vous oblige à prendre le minimum !

– Inconvénients : ??

Lieu d'achat : grande surface du sport.

Ordre de prix : 10€

[Je m'abonne à la Newsletter de Détours En Montagne](#)

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.
- [Le matériel de bivouac](#). Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse](#). Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



Détours en / montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)
 - [– A propos de bivouac](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Préparation](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)

- [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Bivouac autour du Béal Traversier, Queyras.

Bivouac, le Béal Traversier dans le Queyras.

Le bivouac autour du Béal Traversier, c'est le Queyras comme vous ne l'avez jamais parcouru !

- Un cheminement à la croisée des alpages, et hors du commun !
- Le tour du Béal Traversier
- Des bivouacs sur 4, 6 ou 7 jours, selon la météo
- un repas au refuge à mi-parcours.

A partir de 3 personnes, vous pouvez me demander la durée qui vous convient si vous souhaitez plus court ou plus long qu'indiqué sur le calendrier.

[Voir ce séjour bivouac](#)



Le Béal Traversier en bivouac dans le Queyras :

Le bivouac :

Il est composé de 3 tarps, toiles que l'on positionne selon la météo.

Nous serons au dessus de la vallée d'Arvieux, dans les alpages à 2300m. d'altitude.

Les 4 premiers jours, selon la météo, nous pouvons regagner à chaque fois le chalet !

Des sources, des torrents ou des lacs à proximité des campements.

La nourriture :

Les repas sont préparés à base de produits du terroir, cuisinés au réchaud à bois le plus souvent.

Les randos :

Parcours au fil des alpages, au fil des lacs, et hors des

sentiers fréquentés.

Durée/tarif :

Parcours proposé sur 4, 6 ou 7 jours, de 410 à 640€

Si vous souhaitez découvrir le Viso tout proche, Détours En Montagne le propose aussi en itinérant. [Le tour du Viso](#)

Pour arriver la veille.

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain avant de faire la route, vous pouvez loger dans le Guillestrois et je vous récupère à la gare de Mont-Dauphin, vers 18h.

Vous pouvez aussi arriver en train et passer la journée pour visiter Gap, le rendez-vous est devant la gare pour bénéficier du transport vers le Queyras dans notre minibus.

A très bientôt.

[Je m'abonne à la Newsletter de Détours En Montagne](#)

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.

- [Le matériel de bivouac.](#) Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse.](#) Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)
 - [– A propos de bivouac](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Préparation](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)

- [– A propos de trek](#)
- [– en rando](#)
- [– en raquettes](#)
- [– _____](#)
- [– Le matériel](#)
- [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)
 - [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Les articles sur la Marche Afghane

Les articles sur la Marche Afghane.

Ils sont destinés à vous faire découvrir cette activité.
A mi-chemin entre le yoga du Randonneur, la conscience à soi, c'est à la fois une activité physique dynamisante et un moment de retour à soi, plus méditatif.

Les articles sur la Marche Afghane pourront regrouper des idées que je souhaite diffuser, des informations d'actualité que je propose, mais aussi des articles plus scientifiques sur ces bienfaits !

Bonnes lectures !

Vous souhaitez participer à un [séjour rando en Marche Afghane](#) ?

[Je m'abonne à la Newsletter de Détours En Montagne](#)

Nouveau ! les week-end Marche Afghane.

(publication du 16/08/2022)

Pour partir d'un bon pied, je vous propose de préparer votre pas, de corriger votre posture, de respirer tout ce qui peut vous nourrir.

Vous en avez marre de vous essouffler en marchant ?

Vous souhaitez vous poser mais le stress du quotidien vous en empêche ?

Ou alors vous souhaitez améliorer vos performances ?
pulmonaires et cardiaques ?

Les techniques de la marche Afghane visent autant l'être et le bien-être, mais aussi l'amélioration de vos conditions physiques sportives.

Et si vous souhaitez par la suite participer à [un séjour plus long, c'est possible](#).

« J'aime le temps que tu prends
quand tu marches, affichant un
mépris souverain des agendas,
des tic-tac, du galop social
permanent »

Christian Laborde « La cause des vaches » éditions du rocher (2016)

Les techniques de la Marche Afghane sont basées sur la conscience que l'on met dans « notre respiration », je devrais même dire, dans « nos respirations ». Elle sera synchronisée au rythme de nos pas qui seront l'unité de mesure. La posture adéquate est la condition pour que cela fonctionne.

Pendant 2 jours, je vous propose un apprentissage de quelques techniques pour avancer à son rythme, pour avancer sans se dépenser, pour avancer mieux en mettant son corps en mode économique.

Les itinéraires de rando alternent entre piste et de sentier. Sur piste ce sera idéal pour la mise en place d'ateliers, statiques ou dynamiques, sur sentier, ce sera le plaisir de la rando, des paysages, de la mise en application des apprentissages.

Le groupe est limité à 6 personnes, ce qui permet aisément de répondre aux attentes de chacun. Vous ferez votre apprentissage personnel.

[Des dates sont programmées](#) au mois d'Octobre, mais à partir de 4, vous pouvez demander une date [« à la carte »](#).

Les ateliers sur demande.

(publication du 02/04/2022)

Pour partir d'un bon pied, pour aller de l'hiver au printemps, de cette période d'hibernation à votre remise en route énergétique !

Voilà comment j'organise les ateliers qui débiteront à partir du 15 avril :

- Les ateliers individuels sont toujours maintenus, à date choisie entre vous et moi.
- Les ateliers groupe : le calendrier hebdomadaire est remplacé par des mini cycles de 3 ateliers au moins.

Vous souhaitez faire un cycle court de 3 séances minimum (ça peut être 4 ou 5 ou plus) ? Dans ce cas à partir de 3 personnes, nous prévoyons des dates selon nos disponibilités, sur la Roche ou sur Veynes (si c'est ailleurs, parlons-en).

Le tarif est toujours de 20€/pers/atelier. Vous pouvez n'être que 2, mais ce sera au tarif de 30€/pers.

L'atelier hebdomadaire programmé est trop contraignant pour moi dans la mesure où vous ne venez que trop épisodiquement.

- Il existe aussi [les séjours rando marche Afghane](#), 2 sont confirmés, en avril et septembre, d'autres dates peuvent se rajouter selon la demande.
- Et puis nous pouvons aussi prévoir un mini séjour sur 3 jours, il suffit d'être 4 personnes.

Au plaisir de vous retrouver !

Marco

Des ateliers gestion de l'effort

Vous en avez marre de vous essouffler car vous marchez contracté en retenant votre souffle et en relevant les épaules ?

Marre de ne pas avancer ?

Détendez-vous au contraire, respirez pleinement, faites circuler les énergies !

Parlez-en autour de vous et contactez moi !

Au plaisir, là haut ou plus bas !

[Pour regarder les sorties proposées](#)



Les ateliers de Marche Afghane.

(publication du 16/09/2021)

C'est pour apprendre ou plutôt réapprendre à :

- respirer, en conscience et non pas en « réflexe de survie »
- marcher « de l'avant »
- faire le plein d'énergie,
- le vide de son toxique,
- se dynamiser physiquement et moralement.

Le programme suggéré.

Une série de 5 ateliers, à chacun d'eux un thème plus en avant, et le but est de vous amener vers la gestion autonome de votre respiration, synchronisée à votre/vos rythmes de pas.

4 ateliers de 2h où alternent selon les besoins du moment des exercices statiques et des exercices en marchant.

- la posture, pilier de la respiration,
- la respiration nasale,
- la posture synchronisée au rythme de son pas,
- le travail sur la capacité pulmonaire et la fréquence cardiaque.

A chaque atelier il y aura bien entendu des allers retours avec ce qui a été vu précédemment.

le 5ème atelier de 3h est plus une sortie en montagne en situation vraie !

...le tout débouche sur un bien-être et un dynamisme à la fois physique et moral.

La fréquence des ateliers.

J'en propose chaque semaine le mardi ou le mercredi, en fonction des demandes.

C'est à 10h à partir de la Roche des Arnauds.

Vous êtes nouveau ? Vous pouvez vous rajouter à un groupe qui a déjà commencé, l'effectif étant limité à 6 ou 7 me permet un suivi presque individuel.

Il y a les fidèles, et puis ceux qui viennent régulièrement en vacances, ceux qui souhaitent venir le week-end...

- soit vous vous joignez au groupe constitué,
- ou bien vous demandez un jour spécifique (il faut être 3 minimum, 4 c'est mieux)
- il y a aussi ceux qui suivent un atelier individualisé, et selon vos envies ou vos attentes, vous pouvez vous intégrer à un groupe.

Les formules sont souples, modulables, n'hésitez pas à me contacter pour en discuter.

Les articles Marche Afghane.

Les articles précédents vous indiquent les bienfaits de la Marche Afghane.

A bientôt de vous rencontrer sur [ce séjour rando en Marche Afghane](#). Vous pouvez vous regrouper entre amis, et à partir de 4 personnes, la date et le lieu peuvent être choisis selon vos souhaits.



Un séjour rando Marche Afghane.

(publication du 22/03/2021)

C'est pour apprendre ou plutôt réapprendre.

- à respirer par le nez,
- respirer en conscience,
- respirer par le nez en marchant,
- gagner en capacité pulmonaire,
- réduire sa fréquence cardiaque,
- diminuer son stress et marcher sans effort

C'est aussi marcher en synchronisant sa respiration avec son pas.

Marcher en conscience, respirer par le nez, respirer au rythme de son pas, c'est ce qu'on appelle la Marche Afghane, ou la marche en conscience, ou le yoga du Randonneur !

Cette respiration adopte différents rythmes en fonction des effets que l'on recherche sur notre corps, ou sur notre mental. Je vous propose un séjour pour découvrir cette technique, pour vous découvrir ou vous retrouver, et vivre le moment présent. Chaque journée sera centrée sur des exercices adaptés, en position statique, et de plus en plus pendant la marche.

L'idée est de vous amener vers votre autonomie de marche et de respiration.

Les articles Marche Afghane.

Les articles ci-dessous vous indiquent les bienfaits de la Marche Afghane.

A bientôt de vous rencontrer sur [ce séjour rando en Marche Afghane](#). Vous pouvez vous regrouper entre amis, et à partir de 4 personnes, la date et le lieu peuvent être choisis selon vos

souhaits.



La Marche Afghane, encore un truc nouveau ?

Cette activité est née dans les années 80 de l'observation des caravaniers nomades Afghans par E. Stiegler, pour comprendre ce qui les amenait à parcourir d'aussi grandes distances en si peu de temps, et avec si peu d'énergies consommées.

Car là est le secret de ce rythme calé à partir d'une respiration nasale consciente : un maximum d'efficacité dans la durée, dans l'effort, avec un minimum d'énergies demandées au corps.

Le principe : réapprendre à respirer.

La Marche Afghane, c'est un remède à cette maladie Occidentale liée au stress de la vie quotidienne, c'est ré-apprendre ce que nous avons dés-appris, c'est respirer mieux, voire respirer tout simplement pour aller plus loin, et mieux.

La respiration au coeur de la marche en est la solution.

Marcher « Afghan » et ses bienfaits.

C'est être à la jonction de la marche sportive et de la marche consciente et méditative. Le yoga du Randonneur.

La pratique de la Marche Afghane repose sur la synchronisation de sa respiration avec ses pas, avec des rythmes différents que nous adaptons à notre corps, et aux conditions du terrain.

Marcher Afghan, c'est compter intérieurement. Tant que notre effort se centre sur ce comptage, nous nous recentrons sur nous-même, nous sommes en silence, nous sommes en immersion avec notre espace et dans notre temps.

A qui s'adresse la Marche Afghane ?

Quels en sont les bienfaits ?

Comment se déroule un séjour rando et Marche Afghane, rendez-vous sur la page [Marche Afghane avec Détours En Montagne](#)

Nos articles sur la vie de Détours

en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.
- [Le matériel de bivouac](#). Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse](#). Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)
 - [– A propos de bivouac](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Préparation](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)
 - [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Je vous raconte un week-end raquettes avec bivouac.

Vous avez envie d'essayer l'aventure inoubliable d'un bivouac

(sous tente) dans la neige.

Vous pouvez posez quelques questions à juste titre !

» Mais on va avoir froid »

« Qu'est-ce qu'on va bien pouvoir faire avant le repas du soir » ?

Ou encore : « Comment va t'on porter tout ça, on mange lyophilisé ? Beurk ! »

Un week-end raquettes avec bivouac, c'est avec des pulkas et une tente yourte.

La pulka qui tire quoi ?

Un week-end avec la nourriture, la tente et les duvets, ça se fait avec des pulkas. Ces traineaux que l'on tire derrière nous, bien évidemment, le terrain sera de type nordique, avec peu de dénivelées.

Le matériel lourd est donc tiré dans les pulkas :

- Caisses de nourriture
- La tente yourte collective
- Sac de couchage et matelas de sol.

Le randonneur qui porte quoi ?

Le randonneur aura son sac à dos de la journée, avec :

- ses habits perso dans un sac étanche,
- ses boissons
- son pic nic
- le matériel perso lunettes crème solaire, jumelles...



Le parcours est relativement court

Je vous raconte : En effet, l'itinéraire avec les pulkas est relativement court. En prenant notre temps, nous montons directement au lieu du campement où nous nous installerons tranquillement, en milieu d'après midi en général.

Il s'agit du montage de la tente, nous mettons les affaires à l'abri, une petite boisson, puis nous allons repartir faire un tour, une sortie nocturne. Nous aurons moins froid à marcher qu'à rester immobiles. Et puis, c'est l'occasion de faire des rencontres, soit d'animaux, soit avec la lune !



La soirée sous tente

Nous rentrons à la pleine nuit, et avec émerveillement, nous n'avons pas froid, car ce n'est pas le moment le plus froid. Pourtant, c'est l'occasion rêvée d'un vin chaud, de la préparation d'une raclette sous la tente, qui l'eut crû !? Si si, il y a aussi les cornichons !

Cette fois-ci nous n'avons pas fait de feu car il y avait trop de neige.

Par contre, pas de feu possible sur le plateau du Vercors car nous sommes en réserve naturelle.



Le lendemain, des détours sans les

pulkas.

Le lendemain, nous attendons que le soleil viennent chauffer un peu la tente, ...et nos pieds.

Un petit déjeuner dehors ou à l'abri selon la météo, puis nous voilà partis, il est déjà 11h !

Nous marchons avec les pulkas qui nous suivent toujours, puis au bout d'un moment, notre choix est de les laisser au bas de la pente, cette pente attire notre attention. la neige est poudreuse, légère, là-haut la vue doit être grandiose.

Nous les retrouverons après une échappée en crête et des descentes folles.



Notre aventure touche à sa fin.

Nous retrouverons les pulkas après notre boucle enivrante, puis après un pique nique ce sera la descente du plateau, on se promet qu'on remettra ça !

Dans 2 mois pour certains, dans un an pour d'autres !

Vous voyez, un week-end en raquettes et en bivouac, c'est vivre intensément 2 journées, mais sans forcer pour ceux qui n'en ont pas envie. Les pulkas, nous ne les avons pas toujours, nous gardons l'ivresse des grands espaces, Notre week-end raquettes avec bivouac, est vécu au rythme de nos envies, avec plaisir, grandeur nature !

Demandez votre séjour « à la carte ».

N'hésitez pas à demander la date de vos souhaits, à partir de 3 personnes.

Au plaisir !





Détours en /ontagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure



Contact

06 84 79 04 84

- Accueil
- Treks bivouac
 - – A propos de bivouac
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Préparation
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Treks gîte & refuge
 - – A propos de trek
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Marche Afghane
 - – Explications
 - – Les ateliers
 - – Les séjours
- Programme

- [Séjour à la carte](#)

Le choix du sac de couchage

Le choix du sac de couchage.

Vous voilà prêt à essayer un bivouac en montagne, bravo, vous ne regretterez pas cette expérience inoubliable...sauf...si vous êtes mal équipé, en sac de couchage en l'occurrence.

Le choix du sac de couchage que vous allez prendre est lui aussi primordial !

Vous pouvez hésiter entre un duvet, en plume, en synthétique, chaud ou moins chaud, sarcophage ou coupe droite ! ouahou, je n'aurais pas dû me mettre à réfléchir !

Voici quelques questions à nous poser, quelques réponses à vous donner aussi.

Attention, ce n'est pas une bible, c'est une aide au questionnement.

Avant de vous lancer dans un achat, vous pouvez essayer un de ceux que l'on vous propose. Ils sont lavés à sec et emballés sous vide entre chaque utilisation. Je vous renvoie dans ce cas sur la page [« préparer son bivouac »](#)

Pour votre achat, voici les bonnes questions à vous poser.

Est-ce que je vais m'en servir souvent ?

* Plusieurs fois par an, tant mieux !

* Seulement deux fois par an, mais je veux profiter de mes nuits et du bivouac, sans être recroquevillé sur moi à cause du froid, sans n'avoir à espérer qu'une chose, le remballage des affaires au petit matin ou ma prochaine nuit à l'hôtel.

Dans quelles situations ?

1) en gîte ?

si vous partez pour un séjour en gîte ou refuge, les couettes vous sont fournies, on vous demande d'amener votre « sac à viande ». Vous pouvez préférer dormir dans votre duvet, et un petit en polyester prévu pour des températures de 10 degrés fera très bien l'affaire.

Malgré tout, comme il est en matériau non respirant, vous risquez d'avoir ce ressenti de moiteur, puisque votre corps évacue en permanence de la chaleur humide. Un sac à viande atténuera en partie cette sensation peu agréable

2) dehors en été ?

Pour dormir en bivouac, même l'été, il va falloir se protéger de nuits qui, même à cette saison, pourront être fraîches, voire froides.

3) dehors en hiver ?

Dans ce cas, vous choisirez un duvet similaire, mais prévu pour des températures plus basses.

Polyester ou plumes ?

Un sac de couchage en synthétique, vous l'avez compris, est non respirant, donc... pas de tout confort.

Il sera plus volumineux qu'un sac de couchage en plume, moins compressible, MAIS, gros avantage : il peut prendre la rosée du matin, essuyer quelques petites pluies fines, se mouiller ne lui fera pas perdre ses propriétés.

Un sac de couchage en plumes et duvet est respirant. Pour peu que sa température de confort soit limite, je vous propose de dormir habillé avec un sous-pull en mérinos, voire [d'une doudoune en plumes](#), les 3 couches étant respirantes, vous ne baignerez pas dans votre humidité.

Avantages : plus compressible, moins volumineux, moins lourd,

et dans le sac à dos, ça compte !

Inconvénient : il va falloir en prendre soin. Le moins de lavages possibles, quand vous rentrez de séjour, le laisser dans sa housse en filet pour qu'il ne reste pas compressé.

La compression casse les plumes et réduit le pouvoir gonflant (c'est le vide d'air entre les plumes qui donne le pouvoir isolant).

De même, lorsque vous le mettrez dans votre housse de transport, il faudra le bourrer en vrac et non pas le plier, afin d'éviter l'usure prématurée en ces endroits.

Quelle taille ?

Le choix du sac de couchage doit être adapté à votre taille. Pas trop d'espace entre votre corps et le sac de couchage, pas trop juste non plus, les pieds ne doivent surtout pas toucher le fond.

L'acheter ou le louer ?

de nombreux loueurs vous permettent de trouver du matériel de montagne et de bivouac d'occasion. Mais question sac de couchage, c'est plus rare. Certains loueurs en fournissent néanmoins, dans ce cas, il est livré 2 jours avant la date demandée. Parfois, le louer pour 1 ou 2 nuits est du même prix.

– Pour un achat correct :

A partir de 250€ pour un duvet plume résistant au froid dans un magasin du sport (équivalent à -10 degrés).

Pour 160€ vous avez déjà un sac de couchage plumes dans les grands magasins de sport (équivalent 0 degrés).

– [Si vous le louez](#), prévoir environ 50€ pour 1 nuit (parfois 2 nuits).

Pour dormir en été, le sac de couchage en synthétique.

Le sac de couchage estival, le plus accessible.

Il est peu volumineux, léger dans le sac à dos, assez robuste puisqu'il est lavable.

Son confort est relatif, car non respirant, il bloquera l'humidité de votre corps et vous aurez cette sensation de moiteur.

Lieu d'achat : Magasin du sport.

Ordre de prix : 30€

Pour dormir plus confortable, le sac de couchage 3 saisons, en plumes.



Le sac de couchage, plumes 3 saisons.

Ce sac de couchage est assez polyvalent, mais pourra être limite en hiver si vous êtes frileux.

En plumes, avec ses qualités de respirabilité, compressible, peu volumineux dans le sac à dos. Il pèse à peu près 1kg, selon votre taille.

En revanche, il demande à être soigné car moins vous le laverez, mieux il gardera ses propriétés calorifiques.

Lieu d'achat : Magasin général du sport.

Ordre de prix : 160€.

Pour mieux dormir, le sac de couchage 4 saisons en plumes .



Le sac de couchage, plumes, 4 saisons.

Il permet de passer les nuits d'hiver en bivouac, en mode cocooning.

Compressible, il est un peu plus lourd que le 3 saisons, il est respirant également, mais craindra l'humidité.

Prenez en soin, pour le laver à minima, dormez dans « un sac à viande »

Lieu d'achat : Magasin du sport.

Ordre de prix : 250€

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les

séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.

- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.
- [Le matériel de bivouac](#). Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse](#). Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.

[Niveau de marche](#)

[L'info-lettre](#)

[Contrat de vente](#)

[C.G. Vente](#)

[Mentions légales](#)