

## **MATERIEL BIVOUAC LEGER – HAUTE ÎLE (93)**

**FOND DE SAC EN PERMANENCE**, un sac à dos entre 30/40/50 litres max selon choix de matériels.

- **UN TAPIS DE SOL ISOLANT** = Quelques euros chez décathlon. Pour dormir et/ou pour s'asseoir. Un autogonflant seul ce n'est pas bon car s'il perce c'est fichu !
- **UN SAC DE COUCHAGE** approprié à la saison - 0 ° C O N F O R T minimum à la norme EN13537. Si c'est un 0° pas confort c'est pas bon (ne sont donc pas bons : 0° extrême ou 0° limite confort). Et si c'est pas la norme EN13537, c'est pas bon non plus. La norme EN13537 est valable pour un homme de 1m73, 73 kg et 25 ans, dormant sous tente, sur un tapis de sol épais, avec des couches de vêtements thermiques. Ce ne sera pas notre cas. Donc il faut prévoir large. Décathlon est un excellent rapport qualité prix.
- **UN TARP DE 3X3M** pour se construire un abri en cas de pluie. Une bonne base chez décathlon. Pensez à la corde (pas de ficelle de cuisine) et aux sardines pour le fixer facilement (ou 5 tendeurs). Si votre tarp n' en possède pas.
- **2/4 litres d'eau par tête** (les bouteilles en plastiques sont plus légères que les gourdes), selon vos habitudes et surtout il fait très chaud...
- **3 repas** facile à préparer sans feu ! On ne fera pas de feu de plaisance ou de cuisine le soir. Je vous conseille rapide et froid le midi. Chaud et sympa en mode "on prend son temps" le soir. La possibilité de se faire rapidement une boisson chaude est indispensable. Un thermos est recommandé.

### **DIVERS :**

Les tiques seront de la partie. Un tire- tique et un petit miroir de poche. En fait c'est même indispensable. Prenez-les et gardez-les à portée de main.

Pensez à prendre de quoi noter.

Vous pouvez prendre des photos, mais ne rien diffuser sans l'autorisation des participants.

### **FACULTATIF** mais vite indispensable !

- HAMAC ou pas selon les envies et les habitudes et l'attitude !
- Des vêtements adapter à la saison : et s' il fait froid... vêtements thermiques, un change si les vêtements de la veille sont mouillés pour le lendemain.
- Trousse de toilette minimaliste, brosse à dents, un savon naturel et un tire-tique, etc.
- PQ ou paquet de mouchoir en papier.
- Sac poubelle.
- ZIP- LOC pour tout mettre à l'abri de l'humidité !
- De bonnes chaussures pour marcher en forêt et confortables pour le soir.
- Réchaud avec une bouteille de gaz chargée
- Une lampe de poche ou frontale (vérifiez que les piles fonctionnent).

- 2 Trousses dont 1 BOBOlogie avec les médocs à part
- Carte d'assurance maladie (assurance rapatriement pour les étrangers).
- Téléphone portable chargé et allumé + un chargeur !
- Une couverture de survie > Couverture lourde « All Weather Blanket - Orange » pour se faire un abri ou mettre au sol sous son matelas.
- Un poncho pour marcher et protéger son sac, et/ou se faire un abri = contre la pluie - C'est une toile qui se déplie en entier car elle n'est pas fermée par des coutures. On peut la replier pour en faire un vêtement et la fixer, en général avec des boutons pression. Un poncho n'est pas une pèlerine, s'il y a des manches ou que ça ne devient pas une toile simple, c'est pas bon.

... Liste non exhaustive à vous de voir selon vos habitudes.

Du matériel que vous serez prêts à salir un peu (on dort dehors !) et le nécessaire pour être bien et passer une nuit confortable en sous-bois, dans un parc.

« SAC TROP LOURD, attention sachez que souvent on porte ses peurs » alors allégez-vous tant que vous pourrez ! tout en prenant le nécessaire pour votre confort.

**CONTACTEZ L'ORGANISATEUR  
POUR LE PRET DU MATERIEL QUE VOUS N'AURIEZ PAS !  
clement.charleux@graine-idf.org**

Info pour la météo :

[https://www.meteociel.fr/previsions/33241/neuilly\\_sur\\_marne.htm](https://www.meteociel.fr/previsions/33241/neuilly_sur_marne.htm)

[https://www.meteoblue.com/fr/meteo/semaine/neuilly-sur-marne\\_france\\_2990612](https://www.meteoblue.com/fr/meteo/semaine/neuilly-sur-marne_france_2990612)