

Checklist matériel — Bivouac débutant

La liste pour ne rien oublier avant de partir. Coche au fur et à mesure : si tu as tout, tu es prêt·e pour ta première nuit dehors.

Portage

- ☐ Sac à dos (20-30 L journée / 40-50 L bivouac)
- ☐ Housse de pluie ou doublure (sac poubelle solide)
- ☐ Bâtons de marche (optionnel)

Abri

- ☐ Tente ou tarp + sardines
- ☐ Tapis de sol / footprint

Vêtements

- ☐ Chaussures de rando déjà rodées
- ☐ Chaussettes (+ une paire sèche pour la nuit)
- ☐ Système 3 couches (base mérinos, polaire, imperméable)
- ☐ Bonnet + gants légers
- ☐ Tenue sèche réservée à la nuit

Couchage

- ☐ Sac de couchage (température confort adaptée à la saison)
- ☐ Matelas isolant (valeur $R \geq 3$ pour 3 saisons)
- ☐ Bouchons d'oreilles (le concert des animaux !)

Cuisine & eau

- ☐ Réchaud + cartouche de gaz
- ☐ Popote 550-750 ml + couverts
- ☐ Briquet + allumettes (secours)
- ☐ Eau + gourde filtrante
- ☐ Repas lyophilisés / nourriture

Sécurité & divers

- ☐ Frontale + piles de rechange
- ☐ Trousse de secours + pansements anti-ampoules
- ☐ Crème solaire, casquette, lunettes
- ☐ Téléphone chargé + batterie externe
- ☐ Sacs à déchets (repartir sans laisser de trace)
- ☐ Itinéraire communiqué à un proche