



Cette revue technique se veut une aide précieuse lors de la préparation du Coureur des Bois de façon individuelle ou en unité en étant un recueil théorique sur un thème particulier.

Cette revue n'est pas sensée être exhaustive mais si vous estimez qu'un sujet devrait y être ajouté ou qu'une erreur s'est glissée, n'hésitez pas à le faire connaître auprès de l'auteur ou de l'éditeur responsable.

Nous espérons que ce livret vous aura apporté beaucoup et principalement l'envie de consulter les livres mis en référence. Si vous le photocopiez, faites le dans son intégralité. Vous pouvez le diffuser en autant d'exemplaires que vous le désirerez à condition que ce livret reste gratuit ou que le prix de vente ne couvre que les frais de photocopie.

L'équipe du Coureur des Bois remercie vivement tous les bénévoles qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce recueil (auteur, co-auteurs, relecteurs, ...)

Sincèrement de la gauche.



Editeur responsable:  
ASBL Beavers Lodge Biesme  
Section du Coureur des Bois  
C/O Horé François  
rue de Gerpinnes 137  
5621 HANZINNE



Revue technique sur ...

## Le matériel personnel

« *Le sac à dos, l'arme...  
... ou larmes du scout !* »

Version: 2002-01

Auteurs: Guépard—Charles Brihayé  
Renardeau— François Horé



## A. Introduction

Une 'sortie sur le terrain', cela se prépare. Plus les conditions climatiques que tu devras affrontées seront rudes, plus la préparation sera importante et le fait d'avoir 'oublié' quelque chose ou posséder un article non adapté se fera payé très chère.

Ce livret te permettra de t'ouvrir les yeux et de pouvoir comparer les différentes qualités lors de l'achat de nouveau matériel ainsi que de 'boucler' ton sac correctement avec juste ce qu'il faut dedans.

N'hésite pas néanmoins à demander conseils à des plus expérimentés.

Bonne lecture.

## B. Le matériel personnel

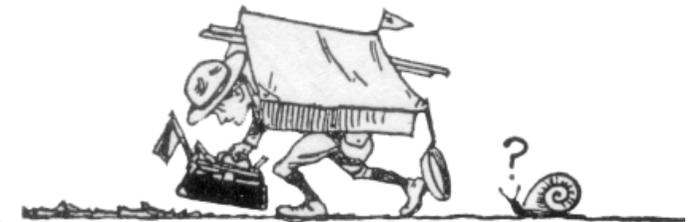
Tu dois emporter uniquement le stricte nécessaire. Tout ce que tu emporteras devra être porté...

Le poids du sac à dos ne doit pas dépasser 12 ou 13 kilos; choisis un équipement léger; élimine ce qui sert peu ou pas du tout. Saches que le poids idéal du sac à dos ne doit pas représenter plus de 10 % du poids total de celui qui le porte. Un homme de 90 kg peut donc porter sans peine un sac de 9 ou 10 kg.

Un sac correct aura donc un poids inférieur à 15 kg.

L'équilibre est très important, non seulement pour ne pas tomber dans des situations difficiles, graviers, passages de

clôtures, ... mais également pour ne pas revenir avec un dos en compte: répartis les poids; jamais d'objets lourds au dessus : les caler contre ton dos; bouche les vides pour former un bloc stable; n'accroche rien à l'extérieur. Lorsque ton sac se trouve sur ton dos, il faut que tu puisses te tenir droit et non pas penché vers l'avant (ou pire, vers l'arrière).





Remets bien tout ton matériel en ordre : ta tente (voir campisme), tes gamelles à nettoyer, tes godasses à broser et à graisser, ton uniforme à nettoyer, ta hache et/ou ta scie à entretenir, ton sac de couchage à aérer et à remiser déplié, ...



Comme toutes tes affaires ont une place dans ton sac à dos, elle doivent avoir une place dans ta maison. Sache où chaque chose se trouve. Tu économiseras bien du temps et du stress lors de ton prochain départ.

## E. Conclusion

Faire son paquetage de façon impeccable est un art. Cela permet de vivre un moment agréable au contact de la nature. A toi de te montrer à la hauteur.

Tu me diras que tout ce matériel coûte très cher et cela est vrai. Tu peux néanmoins fouiner et trouver une partie en occasion et n'acheter que l'indispensable sans mettre des sommes folles dans des accessoires superflus comme une lampe de poche frontale. Il vaut mieux une petite lampe de poche en état de marche et un bon sac de couchage qu'une super lampe bien chère et un sac de couchage à moins de 10 Euros qui te permettra juste de dormir dans un bâtiment chauffé !

De plus si tu prends grand soin de ce matériel, il durera toute ta vie. A bon entendeur salut.

Ton matériel Carto enfermé dans un porte-carte le protégeant de l'humidité et permettant une lecture suffisante de la carte sans la sortir :

- Carte topographique (distribuée lors du Coureur),
- Feuilles blanches 'brouillon', à dessin et millimétré (2 ou 3 feuilles de chaque)
- Crayon noir, gomme, crayons GRAS rouge-bleu-vert, feutres indélébiles (un bic ne fonctionne pas s'il gèle ou s'il fait humide)
- Equerre la plus grande possible (entrant dans ton porte carte) + petite équerre 'Aristo'
- Rapporteur 360°
- Ficelle à nœuds (voir livret 'Mesures'), grille topographique
- Un sac plastique super transparent (toujours utile comme protection pour ta carte contre l'eau)

Un complément d'information pourra être trouvé dans le livret 'Orientation'.

## **B.2. Dans ton sac...**

L'art de remplir un sac de façon à en mettre à profit tous les avantages s'appelle faire un paquetage. Cela semble un art assez difficile à apprendre lorsque l'on voit certains sacs 'sur le terrain'.

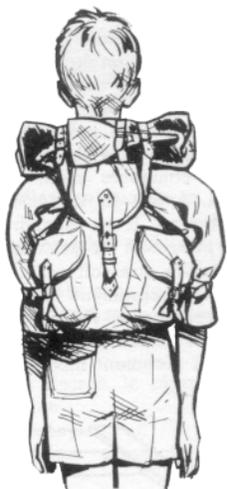
Certaines règles sont à respecter pour faire un bon paquetage :

1. Un capitonnage bien tendre doit être placé du côté qui repose sur le dos du porteur (principalement pour sac sans armature).
2. Il doit y avoir une place définie pour chaque partie de l'équipement.
3. Tout ce qui entre dans la même catégorie devrait être mis ensemble.
4. Il ne devrait pas y avoir de petits objets mis au hasard dans le paquetage.
5. Il faut pouvoir atteindre facilement les vêtements de pluie, sans exposer le reste de l'équipement.
6. Le paquetage ne doit pas tinter quand on le remue.
7. Le paquetage doit toujours rester dans l'ordre le plus parfait et tu dois être capable de dire immédiatement où tu peux trouver n'importe quelle partie de ton équipement.

La majorité de ces problèmes peuvent être résolus grâce au système des 'sacs dans un sac' car :

- il est plus facile de remplir des petits sacs que de tout placer dans un grand espace vide,
- et tout ce qui fait partie du sac reste ensemble.

**A l'intérieur** : en paquets bien distincts, contenus chacun dans un sac extérieurement reconnaissable :



1. Linge de rechange (chaussettes principalement, sous-vêtements, T-shirt, ...)
2. Affaire de nuit : pyjama, sac de couchage, matelas, couverture (éventuellement)...
3. Objets de toilette : bassin en toile, gant, peigne, brosse à dents, dentifrice, savon, essuie
4. Trousse de cuisine : gamelle, gourde + quart, cuiller, fourchette (tu as déjà ton canif sur toi), grille, brosse à vaisselle, essuie cuisine
5. Trousse de nettoyage ou de « décrassage »
6. Un bon pull en laine
7. Une paire de chaussures de rechange
8. Un imperméable 'tout plastique' (accès aisé à tous moments)

Dans les poches extérieures :

1. 2 lampes de poche, gants, bonnet.
2. Du papier WC, un grand couteau, un 'encas' (chocolat, raisin sec, lait sucré, ...), une boule de ficelle, une boîte d'allumettes ou un briquet de réserve, papier journal et allume-feux 'maison' (voir livret technique sur la cuisine sauvage), matériel de couture, ...
3. Un fin plastique (solide et léger) d'environ 1x2m
4. Une trousse de secours : pansements stérile, bande, sédergine, pommade pour brûlure, ... (voir livret secourisme pour le détail)

Et éventuellement : hache, petite scie bûcheron, chansonnier, instrument de musique (si petit), ...

## LE REVEIL

Tu es seul responsable de ton horaire. Afin de pouvoir te réveiller à l'heure prévue par l'horraire ou au moment où tu le désires, il te faut un réveil..

**« Rien ne sert de courir, il faut partir à temps. ».**

Un petit réveil, léger et compact suffira si tu n'as déjà pas une fonction alarme sur ta montre.

Si tu n'as pas de réveil, demande à un autre campeur de te réveiller mais ne t'endors jamais sans savoir quand tu te réveilleras lorsque tu as un horaire stricte à respecter.

## LE GSM... à tes risques et périls.

Nous demandons avec insistance de n'utiliser le GSM qu'en cas de grande nécessité afin de contacter du secours. Si tu ne sais pas t'y tenir, laisse-le chez toi ! Nous comptons sur toi.

## D. De retour à la maison...

Avec l'expérience, tu t'apercevras que tu n'emploies pas certains objets. Ces objets ont été une charge pour toi sans même t'apporter quelque chose. Evite de les prendre la fois prochaine. Mais attention au climat qui pourrait être différent.

Lorsque tu déballes ton sac, fais deux tas : l'un avec le matériel dont tu t'es servi et un autre avec le matériel dont tu ne t'es pas servi et à ne reprendre que si les conditions climatiques n'étaient pas ce qu'elles auraient pu être. Cela t'évitera quelques kilogrammes pour la prochaine expédition.

En comparant la liste de départ et d'arrivée, tu pourras évaluer ce que tu as perdu ou abîmé. Tires-en les conclusions qui s'imposent. Ton matériel personnel t'est un bien précieux. Il faut absolument en prendre le plus grand soin.

## C.3.e Divers

### LA LAMPE DE POCHE



Elle est nécessaire pour s'éclairer dans sa tente, pour cuisiner dans le noir, pour y voir lors de la marche à la boussole de nuit,... Il faut savoir l'éteindre le plus souvent possible. Tu dois t'habituer à vivre dans la pénombre. C'est même un bon exercice que

de se mettre au lit dans le noir. Fait des efforts de mémoire... et saches où tu places tes affaires.

Tu trouveras beaucoup de modèles différents à des prix variés. Personnellement, je m'en suis toujours bien sorti avec une lampe de poche à pile plate de 4.5 volt qui coûte trois fois rien. D'autre ne voudrons que des lampes frontales qui permettent de garder les mains libres.

Les qualités d'une lampe sont : l'étanchéité, la qualité des raccords entre la pile et l'ampoule, ampoule halogène, zoom,....

Prévois toujours deux lampes de poches pour une randonnée de plus d'une nuit.



### LA BOUSSOLE

La boussole de type 'Recta' te permettra de réaliser des visées avec précision.

Sur la carte, l'autre modèle présenté (Recta ou Silva) est également pratique

car il comporte des graduations mais est très imprécis pour une visée (principalement lors d'une marche à la boussole où l'erreur se répète à chaque fois que tu fais une visée ! !)



Ton sac doit avoir un aspect extérieur net et correct. Il faut éviter ABSOLUMENT tout objet fixé à l'aide de ficelles à l'extérieur du sac.

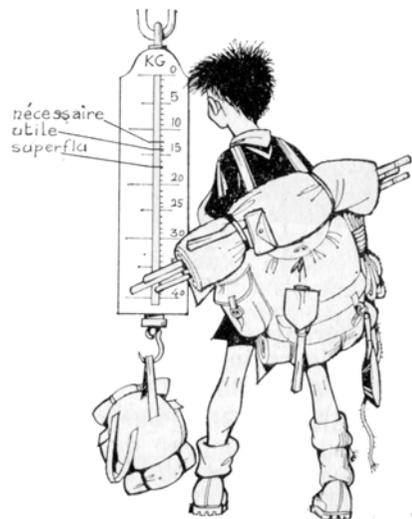
Le rangement des différents sacs dans le sac à dos dépendra du type de sac à dos (la majeure partie étant du type 'alpiniste', seul ce type sera pris en considération dans ce chapitre).

- Placer la nourriture (dans l'ordre d'utilisation) puis l'équipement de cuisine et la gourde dans la poche centrale inférieure. (s'il gèle il sera préférable de porter ta gourde en dessous de ta veste afin que l'eau ne se transforme pas en un bloc de glace)
- Placer ensuite les linges de rechange, la trousse de toilette, le sac de couchage (le pyjama s'y trouve à l'intérieur), la couverture puis le matelas dans la poche centrale supérieure. Le tout sera placé dans un sac poubelle. Le fermer et placer au dessus le ciré.
- Si cette partie du sac contient une poche côté dos, y placer le papier journal dans un sac en plastique et éventuellement une petite grille de cuisson légère.
- Remplir les poches extérieures des accessoires en sachant bien dans quelle poche se trouve ces objets.



Astuces :

1. Avant de remplir ton sac à dos, double le d'un ou deux sacs poubelle l'un dans l'autre. Cela le rendra imperméable. De plus, le sac de couchage DOIT être protégé par un sac plastique supplémentaire: FAIRE LA GUERRE A L'HUMIDITE !!
2. Ne jamais placer d'objet dans un sac plastique ficelé à l'extérieur de ton sac. Le sac plastique aurait vite fait de se faire déchirer (dans le coffre de la voiture, les premières branches rencontrées, ...) et de laisser pénétrer l'eau de la première pluie venue.
3. Avant de remplir ton sac, aligne d'abord tout ce que tu comptes emporter et demande-toi pièce par pièce son utilité.
4. Les premières fois, réalise une liste détaillée de ce que tu mets dans ton sac. Elle te servira lors de ton retour...
5. Le poids du sac ne doit pas être excessif et dans tous les cas, ne jamais dépasser 18 kg
6. ...



Pour l'épreuve du Coureur des Bois, comme la légèreté du matériel se paye très cher, nous vous proposerons toujours de transporter ta tente en voiture sur le lieu de ton bivouac.

La journée, tu devras transporter avec toi uniquement ce dont tu estimeras utile pendant ce temps. Tu retrouveras donc le gros de ton bardas sur place. Cette dernière 'règle' pourrait changer sans préavis et ne doit pas t'encourager à prendre des choses inutiles. Ton paquetage est vérifié au début de l'activité de toutes façons.

Menu 'type' pour un coureur des bois (Vendredi 19h00 à lundi 12h00)  
Vendredi : Tu as souper chez toi avant de partir.

Sur place : Casse-croûte :

Tartines ou sandwichs au fromage, jambon, ...  
Une soupe chaude est servie par l'intendance  
(après la marche de nuit)

Samedi :

Déjeuner : OXO, café ou cacao (soluble dans l'eau), céréale,  
lait (1/2 l - en poudre si possible)

Dîner : Pâtes à la bolognaise

Souper : Cuisse de poulet, oignons, pomme de terre  
et banane au chocolat

Dimanche :

Déjeuner : Boisson chaude, croque-monsieur

Dîner : Cuisine sauvage : ingrédients pour cuire un repas complet  
fourni par l'intendance

Souper : Sauté de porc, endives, pomme de terre  
et pomme au sucre dans la braise

Lundi :

Déjeuner : Boisson chaude, croque monsieur ou autre.

En-cas :

Ces en-cas te permettront de te donner des forces entre les repas si le besoin s'en fait sentir ainsi que de 'sauter' un repas dans des circonstances EXCEPTIONNELLES. Tu ne dois pas ne pas manger ton repas histoire de 'gagner du temps'.

- petite tablette de chocolat
- raisin sec, pomme, ...
- lait sucré
- bonbon type 'chocotoff'
- ...

Le déjeuner est le plus important des repas. Ne pas le négliger et le prévoir chaud et copieux.

## C.3.d Accessoires de cuisine + nourriture

### LE COUTEAU

Il doit avoir plusieurs qualités : une lame bien tranchante, avec si possible un cran de sécurité et un manche que tu as bien en main. Pas besoin cependant de prendre une lame énorme qui tranche comme une lame de rasoir ! Pas besoin, par contre, d'avoir le super-méga-canif-suisse avec microscope électronique et niveau d'eau intégrés!



*A éviter : les couteaux de 15 cm à la Rambo, peu pratiques et dangereux, les crans d'arrêts, les papillons,...*

### LA GAMELLE

La gamelle rectangulaire en deux pièces de dimension : 19x14x5,5cm et emboîtable, te permet d'y glisser tes couverts, ton essuie vaisselle et tes épices. Arrange- toi pour qu'en les secouant, elles ne fassent pas le bruit d'une timbale.

### LA NOURRITURE

La nourriture doit être adaptée aux conditions climatiques : ce n'est pas par -5°C ou par forte pluie et grand vent que l'on va se nourrir avec un sandwich sur le temps de midi. Rien de tel qu'une bonne soupe bien chaude et un morceau de viande, des légumes et des pommes de terre.

Pour combattre le froid et l'humidité, tu as besoins de brûler des calories. Ne compte pas sur tes 'réserves de graisse' pour les fournir. Tu DOIS manger plus riche et chaud le plus souvent possible.

Prévois des allumes-feux **maison** (exemple de réalisation dans le livret 'Cuisine Trappeur').

## C. Détails sur certains objets

Dans ce chapitre, nous allons analyser les différentes parties de ton équipement. Nous allons également tenter d'expliquer les critères qui doivent guider ton choix lors de l'achat de TON matériel.

### C.1. Le sac à dos

Tout d'abord, le sac à dos doit être assez grand pour contenir la quantité nécessaire de matériel. Avant de te fixer sur un modèle, essaye d'avoir en prêt celui d'un autre scout afin d'essayer de faire entrer tout ton paquetage dans ce sac.

Il doit être léger mais également solide (il ne faut pas qu'il se déchire au premier buisson traversé !) et imperméable (il pleut souvent dans notre pays !). La toile devra donc être tissée de façon serrée et être imperméabilisée.



Le sac à dos comporte quatre parties essentielles :

- Le corps est destiné à protéger le contenu. Tu le préféreras résistant et imperméable. Les poches latérales, ou sur le rabat, favoriseront l'accessibilité de quelques objets indispensables pendant la marche de la journée.
- Le dos conditionne tout ton confort puisqu'il répartit la charge. Du dos simple en tissu pour les plus petits sacs, on passe au rembourrage en mousse qui permet également l'évacuation de cette transpiration qui fait froid dans le dos lorsque l'on dépose le sac. Pour les sacs plus importants, au-delà de 50 litres de contenance, une armature renforce l'équilibre. Des sangles dorsales réglables sont indispensables.

## C.3.c Les vêtements

### LES GODASSES

Pour les activités scoutes, il est indispensable de disposer d'une bonne paire de bottines. En effet, tu te retrouveras souvent dans des chemins caillouteux, dans des prairies boueuses,...

Il existe une gamme extrêmement large de chaussures de marche disponibles dans le commerce, de la plus simple à la plus technique. Lors de l'achat, tu dois quand même bien garder à l'esprit qu'une bottine peut être aussi chère et aussi belle que tu veux, si elle ne correspond pas à ton pied (pointure, largeur, rigidité de semelle, hauteur de tige,...) tu ne te sentiras jamais bien dedans. Veille donc à te faire conseiller correctement ! Les chaussures les plus simples doivent être souvent réimperméabilisées, les chaussures en cuir doivent être nettoyées à l'eau puis graissées après chaque utilisation, pour garder leur souplesse. Les tissus GORE-TEX sont plus chers mais permettent aux pieds de respirer tout en assurant une excellente étanchéité. (mais gare si l'eau rentre dans la chaussure ; il te faudra bien la sécher ; afin de garantir un futur confort). Choisis aussi tes chaussures en fonction de tes autres activités. Si tu es un fan de la marche en famille, ça vaut peut-être la peine de te payer des chaussures de bonne qualité.



### T-SHIRTS – CHEMISETTES – CHAUSSETTES

Tu dois en prévoir en suffisance afin de pouvoir les changer tous les jours. Ces vêtements prennent la transpiration de ton corps et perdent très vite leur qualité isolante. Au minimum, tu dois en avoir pour la journée et d'autres pour la nuit. Ceux de la journée, s'ils sont légèrement humide, seront placés dans ton sac de couchage pour la nuit afin qu'ils soient secs (et chauds) le lendemain matin.

- Les bretelles et la ceinture facilitent le portage et contribuent également au confort. Dans le cas de grandes contenances les sacs proposent plusieurs bretelles. Les sangles de compression se trouvent sur le côté et permettent de resserrer l'ensemble du contenu de votre sac.
- La ceinture abdominale permet au sac d'être bien maintenu le long du dos; elle doit être au niveau de la taille pour les scouts, et des hanches pour les guides. Les rappels de charge sont situés entre les bretelles et le haut du sac, pour permettre de ramener le centre de gravité vers le dos.  
Les sangles de poitrine permettent un excellent maintien des bretelles et évitent qu'elles ne glissent et tombent sur les bras.

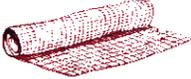
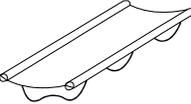
Une partie du poids vient naturellement sur les épaules à cause des bretelles, mais le paquetage devrait descendre assez bas pour placer la plus grande partie du poids sur les reins. Les reins et les épaules seuls font support.

Les bretelles doivent être assez larges et rembourées pour ne pas couper les épaules. Elles doivent également se rencontrer au milieu du haut de ton paquetage.

Le sac à dos est soit de type 'boule' soit de type 'alpiniste'. Le second à l'avantage que le centre de gravité est plus près du corps et par conséquent 'tire' moins sur l'arrière. Ce dernier comporte également plus de poches directement accessibles ce qui permet de ne pas tout sortir lorsque tu as besoin de quelque chose.

En résumé, le sac doit être :

1. De grandeur suffisante
2. Léger
3. Solide
4. Imperméable
5. Bien équilibré et
6. Supporté par les épaules et les reins.

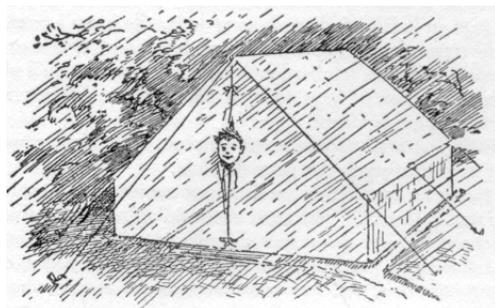
Type	Avantages - inconvénients	Entretien	Remisage	Poids
 matelat pneumatique	+ confortable, peut encombrant (dégonflé) - lourd, peut isolant et fragile.	le ménager avec prudence, éviter l'eau de mer, soleil, cailloux, éviter de le gonfler à la bouche car on y introduit de l'eau (vapeur d'eau de l'expiration)	Laisser sécher et talcer l'intérieur (s'il est complètement sec). Eviter de le rouler trop, ce qui favorise l'usure de la toile caoutchoutée.	2 à 3 Kg
il existe des modèles courts, sans oreiller, plus étroit, moins épais et moins lourd (+/-800 à 1200 g)				
 Matelat 'Mousse'	+ : Confortable, léger, pas de fuite ! L'air y est retenu dans des milliers de bulles, ==> excellente isolation - : fort encombrant même replié	La condensation restant sous le matelas, il faut l'aérer chaque matin et le faire sécher à chaque retour d'activité.	Ne pas le remiser roulé ou compressé, car il risque de ne pas se regonfler	900 à 1500g
Présente un côté couchage plat et un côté sol formé de gros reliefs ondulés.				
 Matelat 'Mousse dense'	+ : les cellules renfermant l'air sont fermées ==> isolation totale. + : n'absorbe presque pas d'eau et est solide - : Peu confortable. - : Rouleau non pliable	Il ne nécessite aucun entretien particulier.	Sécher	Env. 300g.
 Matelas 'film'	+ : Isolation maximum et poids minimum - : Confort plus réduit	Pas d'entretien spécifique	Sécher	Env. 100g
Composé de la même matière que le précédent, plus fin, sur lequel on a collé une feuille d'aluminium				
 Matelas autogonflant	+ : très confortable + : gonflage +/- auto. (repose 10'' puis 2 respirations) - : fragile	Pas d'entretien spécifique	Déroulé, valve ouverte, dans un endroit sec	0.9 kg
 Lit de Camp	- : N'est pas idéalement adapté aux activités scouts de par son poids et son encombrant - : Non isolant		Sécher	3 à 10 kg

Lorsque tu régles ton sac à dos pour la première fois, remplis le d'un poids factice et déserres toutes les sangles et courroies. Puis enfile ton sac et règle en premier les bretelles afin que le sac repose bien sur le dos. Ajuste ensuite les sangles du réglage dorsal afin que le sac soit aussi haut que possible. Serre ensuite la ceinture abdominale qui a pour but de transférer une partie du poids du sac sur le bassin. Tire ensuite sur les rappels de charge pour relever le centre de gravité et plaquer le sac sur le dos.

Si tu serres les courroies des épaules en relâchant la ceinture abdominale tu diminues la charge sur le bassin. Et vice-versa.

## C.2. La tente

UN TOIT  
POUR  
LA VIE ?



	Type Canadienne	Type Igloo
<b>Composition</b>	2 ou 3 mâts centraux + un faîte	
<b>Double toit</b>	+ : assure une isolation au vent et à la pluie	
<b>Dans le sac à dos...</b>	Armature souvent métallique → - : encombrant - : poids élevé	Armature en fibre de verre → + : encombrement réduit + : léger
<b>Rapidité de montage</b>	Danger que le double toit ne touche la tente	Simplifié
<b>Divers</b>	Type 'scout'	Difficultés de tenue par grands vents ou par fortes pluies. Il existe des tentes prévues pour les climats rigoureux mais leur prix de revient peut vite devenir excessif
<b>Photos</b>		

## C.3.a.4. La charge en duvet et le poids du sac

Le poids du garnissage (la "charge en duvet" pour un garnissage naturel) varie de 400 gr à plus de 1500 gr.

La plupart des sacs en duvet que l'on trouve dans le commerce ont une charge en duvet comprise entre 600gr et 1000gr avec une moyenne de 700gr.

La déperdition calorifique sera d'autant moins grande que la charge en duvet sera élevée et que la qualité du duvet sera meilleure.

L'épaisseur de matériel isolant pour le côté supérieur du corps nécessaire pour résister à certaines températures extérieures est la suivante:

4 cm	6 cm	7 cm	8 cm	9 cm	10 cm
+ 5°	- 10°	- 20°	- 30°	- 40°	- 50°

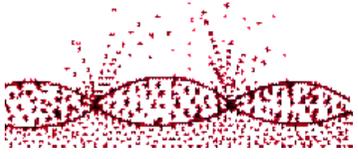
Pour garantir, un état de propreté de l'intérieur de ton sac ; prévois un « sac à viande » que l'on se sert pour emballer les grands quartiers de viande en coton dans lequel tu te glisseras et qui sera plus facile à laver que ton sac de couchage. Tu peux également t'en fabriquer un avec un vieux drap de lit.

## C.3.b Le matelas

Celui-ci aura 2 rôles :

1. Assurer un certain confort, pour passer une période de repos réparateur
2. Fournir une protection : contre le froid en constituant une couche d'air entre le sol et toi; contre l'humidité qui monte du sol et contre celle de la condensation qui se forme au contact de ton corps avec le sol.

### C.3.a.3. Les différents types de cloisonnement

Type de couture	Remarques
<b>Le sac classique</b> (ou cloisonnement par piquage simple). 	Dans ce type de cloisonnement, les coutures traversent de part en part les parois du sac. Le duvet y est donc écrasé. La déperdition calorifique y est non négligeable. Ce modèle de cloisonnement est l'apanage des sacs de forme "couverture". Le sac de couchage sera de qualité médiocre.
<b>Le sac semi-cloisonné</b> (ou cloisonnement simple). 	Ce type de couture n'écrase pas le duvet. A la longue, le duvet peut cependant se déplacer vers le centre des 'boudins' et de ce fait tendre vers le type de couture ci-dessus.
<b>Le sac cloisonné (ou cloisonnement double)</b> 	Ce sac est en fait constitué de 2 sacs classiques l'un dans l'autre. Les coutures ne correspondant pas, toute évacuation de chaleur est pratiquement impossible à ce niveau. La déperdition est quasiment nulle.

La quasi totalité des sacs de type "sarcophage" sont de modèles (simplement ou doublement) cloisonnés

Les dimensions de la tente doivent toujours être appropriées au nombre de personnes qu'elle devra abriter. Et ceci, principalement lorsque les conditions météorologiques sont dures.

Pour un bivouac en solo, prendre une tente de maximum 2 personnes. Le poids de celle-ci ne devrait pas dépasser les 3,5 kg.

Grâce aux critères énoncés ci-dessus et à l'utilité que le scout réservera à sa tente, il orientera son choix.

L'entretien, le rangement, le montage et le démontage de ta tente sont décrits dans le livret 'Campisme'.

## C.3. Le matériel de couchage

En préparant ton matériel de couchage, il faut absolument savoir qu'il faut s'isoler du sol.

### C.3.a Le sac de couchage

Un des éléments les plus importants du matériel de tout campeur est sans conteste le sac de couchage.

Voici ce qu'il faut savoir pour choisir un sac de couchage de bonne qualité, garant de nuits chaudes, récupératrices,.. et pleine de rêves d'évasion et d'aventure.

Attention que le pouvoir isolant de certains sacs de couchage diminuent avec les années.



### C.3.a.1. Les différents garnissages

Type Garnissage	Avantage	Inconvénient
<b>Garnissage synthétique</b>	Lavable et entretien facile	Pas compressible, pouvoir isolant moyen
<b>Garnissage naturel : Le DUVET</b>	Pouvoir isolant très élevé, compressible et léger	Pas lavable habituellement, entretien délicat

Ces dernières années, de nouveaux synthétiques ont fait leur apparition sur le marché et ont fait preuve de nouveaux avantages (compressibilité, pouvoir isolant augmenté).

Le meilleur garnissage naturel est le classique « **Duvet de l'EIDER** » (dit "à duvet") venu d'Islande, hors de prix.

Le duvet d'oie est supérieur en qualité à celui du canard.

Généralement, la garnissage est composé d'un mélange de duvet d'oie et de canard.

Le « **Duvet Vif** » (ce qu'il y avait de meilleur !), prélevé sur l'animal encore vivant a été interdit pour des raisons humanitaires compréhensibles dans certains pays.

On distingue le « **Duvet Neuf** » (+) du « **Duvet régénéré** » (-). Il existe une multitude d'appellation de qualité de duvet dont il est difficile de déterminer les normes.

La meilleure qualité de duvet est le duvet dit "FIN".

Attention : un truc pour ne pas vous faire refiler du gros duvet ou des plumes pour du duvet "fin" : palper le duvet au travers de l'enveloppe : ***vous ne devez pas sentir d'axe dur, de pennes coupées.***

Plus un duvet est de bonne qualité; plus il aura de gonflant (à poids égal de duvet, il gonflera beaucoup plus).

### C.3.a.2. Les différentes enveloppes

On distingue aux sac une enveloppe extérieure et une enveloppe intérieure qui peuvent être en polyamide (nylon laqué, imperméable,...) et/ou en coton (PERCALE,...).

Il existe des sacs avec enveloppes (tant intérieure qu'extérieure); en nylon, d'autre "tout coton", enfin, certains avec enveloppe extérieure en polyamide et celle intérieure en Percale.

Matière	Avantages
<b>Polyamides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prix de revient moins élevé</li> <li>• Légèreté</li> <li>• Légèrement imperméable car il sont généralement enduits.</li> </ul>
<b>Coton</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'oppose mieux à la déperdition du garnissage (surtout le <i>Percale</i> qui est un coton très serré)</li> <li>• Contact beaucoup plus agréable</li> </ul>

Sauf si des impératifs de poids sont prépondérant (alpinisme, ...) évitez le sac en "Tout synthétique"; son contact est désagréable et l'enveloppe intérieure en nylon est souvent humide le matin au réveil.

Le Nylon et le coton sont d'une robustesse équivalente.

Les propriétés désirées seront différentes pour les différentes enveloppes :

Enveloppe ...	Critère de qualité
<b>... extérieure</b>	Isolation contre l'humidité Réfléchissant le froid
<b>... intérieure</b>	Absorption de l'humidité Non plastique