



Dossier spécial

LES 5 RÈGLES POUR UN BIVOUAC EFFICACE

LES 5 RÈGLES POUR UN BIVOUAC EFFICACE

SOMMAIRE

NE NÉGLIGEZ PAS LA CONSTRUCTION DE VOTRE BIVOUAC !	4
1 - PROTÉGER DU FROID	8
2 - PROTÉGER DE LA PLUIE	11
3 - PROTÉGER DU VENT.....	12
4 - ISOLER VOTRE COUCHAGE DU SOL	14
5 - ÊTRE DISCRET, TOUJOURS	16
CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES.....	18
ENTRAÎNEZ-VOUS !	20
BONUS : PRENEZ VOTRE (SUR)VIE EN MAIN !	22

5 CONSEILS POUR CONSTRUIRE UN BIVOUAC EFFICACE

En situation de survie, en bushcraft ou simplement pendant une randonnée, il est fréquent de devoir construire un bivouac pour passer la nuit.

Quelles techniques, quel équipement et quel matériel utiliser ?

C'est souvent difficile de savoir comment s'y prendre.

Alors voici quelques conseils pour passer une bonne nuit.

Ou, en tout cas, la moins pire possible...

NE NÉGLIGEZ PAS LA CONSTRUCTION DE VOTRE BIVOUAC !

Après une journée d'efforts, votre corps a un besoin vital de se reposer.

Mal dormir peut vous mettre dans une situation délicate.

Ou aggraver encore plus une situation déjà délicate.

Pour vous reposer et bien reprendre des forces, il vous faut donc un abri efficace.

RAPIDE ET PROTECTEUR

Un abri efficace, c'est un abri rapide à créer et qui vous protège des agressions extérieures.

LE JOUR N'EST PAS LA NUIT !

La plus grande erreur est de penser que les conditions météo du jour seront les mêmes la nuit.

Selon l'altitude, le moment de l'année et la zone géographique...

La température peut chuter de plusieurs dizaines de degrés entre le jour et la nuit.



ET JE SAIS DE QUOI JE PARLE...

Il y a quelques années, en pleine canicule dans la vallée, je suis allé monter un sommet avec un ami.

35 degrés à l'ombre et pas un nuage à l'horizon.

On est parti naïvement, en prévoyant de dormir à la belle étoile.

Avec des sacs de couchage qui avaient une température limite de seulement 10 degrés.

On a campé au pied du sommet.

LA NUIT, LA TEMPÉRATURE EST TOMBÉE JUSQU'À 2 DEGRÉS...

On a tous les deux fait une nuit blanche, **impossible de s'endormir avec ce froid.**

Et en haute montagne, impossible de trouver de quoi faire un feu.

On a payé notre erreur et le sommet du lendemain a fait mal !



JE NE VAIS PAS VOUS DONNER DES PLANS DE BIVOUACS « TOUT FAITS »

UN BON BIVOUAC S'ADAPTE AU TERRAIN

C'est la règle d'or dont vous devez vous souvenir.

Il est donc plus intéressant d'aborder les diverses problématiques que vous pouvez rencontrer.

Pour qu'un bivouac soit réellement efficace, **il doit respecter 5 critères :**

1 - PROTÉGER DU FROID

Pour limiter la perte de température, **la structure de l'abri doit être la plus couverte possible.**

Ne laissez qu'une petite ouverture pour entrer et sortir.

Et **rajoutez un isolant thermique** sur la structure.

En fonction de ce que vous avez sous la main, ce peut être :

- Des feuilles mortes ;
- De l'herbe ;
- De la terre ;



- De la neige ;
- Etc.

La mousse est particulièrement efficace et légère dans cette situation.

ATTENTION !

Si vous utilisez un isolant léger, pensez à rajouter une structure par-dessus **pour éviter qu'il ne s'envole** pendant la nuit.

SI VOUS ALLUMEZ UN FEU, DEVANT OU DANS VOTRE BIVOUAC :

- Prévoyez assez de combustible pour toute la nuit ;
- Prévoyez une évacuation pour la fumée ;
- Faites très attention au **risque d'incendie** !

Avec le feu, la moindre erreur peut être dangereuse et empirer une situation déjà difficile.



J'ai déjà fait l'erreur de m'endormir alors que le vent rabattait la fumée sur moi.

Résultat : je me suis réveillé proche du malaise, avec les poumons dans un sale état.

2 - PROTÉGER DE LA PLUIE

Construire un abri réellement étanche demande du temps et de l'expérience.

Aidez-vous au maximum du terrain !

La nature a souvent tout le matériel nécessaire.

Les arbres, les rochers, les grottes ou les falaises vous protègeront naturellement de la pluie.

DANS TOUS LES CAS, POUR VOUS PROTÉGER DE LA PLUIE :

- **Construisez toujours un toit avec une forte pente** pour que l'eau s'écoule facilement ;
- **Évitez les matériaux qui retiennent l'eau** (comme la mousse) et privilégiiez ceux qui lui permettent de s'écouler (comme les feuilles).

3 - PROTÉGER DU VENT

Là aussi, le plus efficace est d'utiliser le terrain.

Le vent peut être violent et vite vous empêcher de dormir, voire de monter un bivouac.

Dans certaines zones, un effet « couloir » peut même le rendre encore plus puissant.

"CASSER" LE VENT

Vous pouvez « casser » le vent et **diminuer sa puissance en construisant grossièrement un mur de pierre ou de neige, par exemple.**



Pour que votre bivouac résiste au vent, **sa structure doit être particulièrement solide** et ses matériaux isolants fermement attachés.

Privilégiez les pierres.

Si vous utilisez des branches, plantez-les fermement dans le sol.

SOYEZ MALIN !

Ne vous fatiguez pas inutilement en essayant de vous protéger à 360 degrés.

Identifiez d'où vient le vent et ne créez des protections que contre cette direction.

4 - ISOLER VOTRE COUCHAGE DU SOL

Trop souvent négligée, et à tort, l'isolation au sol est un point clef de votre bivouac.

La nuit, le sol est froid et humide.

Si vous vous endormez à même le sol, **vous risquez de ne pas réussir à conserver votre chaleur corporelle.**

Et de vous réveiller trempé...

FORMER UNE LITIÈRE

Pour rester au chaud et sec, vous devez former une litière.

Pour cela, **utilisez de fines branches, des feuilles ou de la mousse.**



Idéalement, **disposez des branches en dessous pour l'isolation avec le sol.**

Et recouvrez ces branches de mousse ou de feuilles **pour un meilleur confort.**

5 - ÊTRE DISCRET, TOUJOURS

En cas de grave rupture de la normalité (ou de bivouac en terrain privé...), la discrétion est souvent indispensable.

Pour que votre abri se fonde dans le décor, construisez-le avec les matériaux que vous trouverez sur place.



Si vous utilisez des matériaux qui ne sont pas naturels (comme une bâche en forêt), **recouvrez-les de matériaux locaux**.



FINIR AVANT LA NUIT

Arrangez-vous pour finir votre bivouac avant la nuit et avoir le temps de **vérifier la qualité du camouflage à la lumière du jour**.

Si vous devez allumer un feu, **creusez une fosse et allumez-le au fond de celle-ci**.

Vérifiez qu'il soit bien invisible en faisant le tour de votre bivouac.

4 CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- Comptez toujours **au moins 2 heures d'avance avant la tombée de la nuit** pour finir votre bivouac ;
- **Si vous avez de la nourriture, placez-la en hauteur** sur une branche ou recouvrez-la de grosses pierres.

Ces précautions vous éviteront de vous la faire voler au milieu de la nuit par une bête sauvage.

Ça arrive plus souvent qu'on ne le pense...



- Si vous bivouquez dans un lieu de passage (chemin de randonnée, par exemple), **repérez les lieux des précédents campements.**

Ces campements sont souvent établis aux meilleurs endroits, et parfois même déjà aménagés !

SOYEZ FEIGNANT

Pour être efficace, il faut être feignant !

Utilisez au maximum le terrain pour dépenser le moins d'énergie possible.

ENTRAÎNEZ-VOUS !

Vous avez maintenant toutes les informations qu'il vous faut pour construire votre bivouac !

Je vous conseille vivement de ne pas attendre d'être en situation de survie pour tester ces conseils.

Ce n'est pas en urgence, avec quelques brindilles et un de vos lacets que vous apprendrez à construire un abri pour vous protéger vous et vos proches.

Mieux vaut « s'amuser » à passer quelques mauvaises nuits à cause d'un abri mal conçu quand tout va bien...

...que de se retrouver en difficulté en situation d'urgence.

Une randonnée ou sortie bushcraft, c'est toujours l'occasion d'apprendre plein de choses !

En plus de votre abri, profitez-en pour tester plusieurs techniques et du matériel :

- Comment **allumer un feu** ;
- Identifier et consommer des **plantes sauvages** ;
- Filtrer et **purifier de l'eau** ;
- Etc.

Si vous avez des enfants, n'hésitez pas à les prendre avec vous.

C'est l'occasion de **partager un bon moment en famille**, de leur transmettre les bases de la vie en forêt et de **les rendre plus autonomes !**



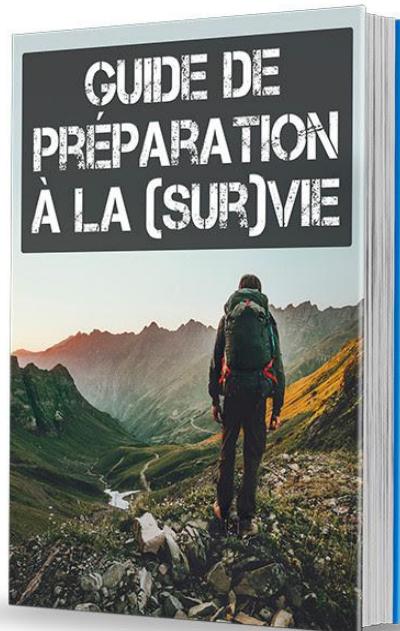
Préparez-vous !

Antoine,

Apprendre Préparer Survivre

Toute reproduction, modification ou diffusion de ces contenus sans le consentement d'APS Formations est interdite.

BONUS : PRENEZ VOTRE (SUR)VIE EN MAIN !



Quand j'ai commencé à m'intéresser à la survie il y a quelques années, j'ai eu du mal à trouver des informations pertinentes en français...

J'ai fait pas mal d'erreurs...

J'ai perdu du temps et de l'argent.

Et en survie, les erreurs peuvent se payer cash.

C'est pourquoi j'ai regroupé dans un seul livre toutes les connaissances que j'ai acquises sur mon chemin.

A force de travail et d'expérience.

C'est le **Guide de préparation à la (sur)vie** !

Il contient tout ce que j'aurais aimé savoir quand j'ai commencé.

[**DECOUVRIR LE GUIDE DE PRÉPARATION À LA SURVIE**](#)

Le guide aborde tous les aspects de la survie :

- **La gestion des ressources vitales** : eau potable ; stockage alimentaire ; gestion des finances ; production d'énergie, etc.
- **L'équipement** : sac d'évacuation d'urgence ; kit de premiers secours ; trauma kit ; outils de base ; lumière ; préparation du véhicule, etc.
- **La formation** : survie en milieu naturel ou urbain, secourisme, techniques d'autonomie...
- La sécurité !
- **La planification** (en cas d'urgence mais aussi au quotidien, dans les finances) !
- Etc.

Pas de blabla, **du concret** !

Dans mon guide, tu ne trouveras que des conseils utiles pour **te préparer TOI**.

Ils peuvent réellement te sauver la vie.

Mais aussi te tirer des mauvais pas dans ta vie de tous les jours.

A toi, et à tes proches



TELECHARGER LE GUIDE DE PRÉPARATION À LA SURVIE !