

EQUIPEMENT – TRAVERSEE EN BIVOUAC DANS LE MONT-BLANC

Principes :

1. Etre au sec et à l'abri du vent : matériel imperméable et vêtements qui sèchent vite (= pas en coton)
2. Etre au chaud le soir et au frais la journée
3. Etre à l'aise : chaussures adaptées à la montagne, vêtements confortables, plutôt amples, pas de jeans
4. Etre léger : on porte tout sur le dos !

Si vous pensez faire l'acquisition d'équipement, n'hésitez pas à me consulter auparavant.

Pour votre confort et votre sécurité ainsi que celle du groupe, merci de prêter attention à chacun des éléments de cette liste. Par exemple, il ne serait pas juste que quelqu'un porte votre part du matériel commun car votre sac est trop petit ;)

Équipement nécessaire :

Pour porter :

- Un sac à dos 45l ou plus. Le sac doit être confortable et imperméable suffisamment grand pour contenir vos vêtements, de la nourriture commune pour deux pique-niques, un diner et un petit déjeuner, votre duvet, un tapis de sol, et une partie de la « dinette ». Possibilité de louer un sac à dos par exemple [ici](#). Si vous avez des doutes sur l'imperméabilité de votre sac, ajoutez un sursac étanche, rien de pire que le duvet mouillé le soir ;)

Aux pieds :

- Des chaussures de montagne avec une bonne semelle crantée en bon état et imperméables. Préférez les chaussures hautes pour les pierriers. Prévoyez une demi ou une pointure au-dessus de votre pointure de ville.
- Vous pouvez prévoir une paire de tongs pour le bivouac mais ceci fait partie du « superflu » si on doit alléger le sac.

En bas :

- Un pantalon confortable et léger
- Un collant en plus si vous êtes frileux pour le bivouac

En haut :

- Un TShirt à manches courtes (attention, le soleil peut être féroce)
- Un TShirt à manches longues pour le soir/dormir
- Un pull chaud et une doudoune pour le soir où la température peut tomber assez fortement
- Un KWay ou veste Gore Tex

A la tête et aux mains :

- Un chapeau de soleil
- Des lunettes de soleil
- De la crème solaire
- Un bonnet et des petits gants
- Des bâtons de marche si vous le souhaitez (fortement recommandés pour amortir le poids du sac)

Pour dormir :

- Un duvet. Si vous en avez un, prenez votre duvet de montagne. Si vous investissez, prenez un duvet dont la température de confort se situe entre -5 et 0°C (plutôt -5°C si vous êtes frileux). Sinon, contactez-moi ou louez par exemple [ici](#). On sous-estime souvent le fait que les nuits sont très fraîches en altitude même en été et même quand la canicule sévit en bas.
- Un tapis de sol, plutôt gonflable et peu encombrant. Possibilité d'en louer par exemple [ici](#)
- Un sac à viande à mettre dans votre duvet, pour éviter de le laver trop souvent. Ça ressemble à [ça](#).
- En bivouac, nous n'aurons pas l'occasion de nous laver. Une brosse à dent suffit ☺. J'aurai un bout de savon naturel si nous trouvons un filet d'eau.
- Une lampe frontale avec des piles neuves (mais pas de piles de rechange)
- Des boules quiès (au cazoù...)
- A priori possibilité de louer une serviette de toilette au gîte (à confirmer avant le départ)

Pour manger et boire :

- Une gourde d'au moins 1l par personne.
- Des barres/ fruits secs si vous en mangez
- Une petite spécialité à partager ?
- Votre pharmacie perso (petite !)
- Papier toilette pour la journée et un petit sac en plastique pour le ramasser ;)
- Si vous en avez,
 - o un couteau suisse ou opinel,
 - o un bol
 - o une tasse
 - o une cuillère

Pour apprendre si vous le souhaitez :

- Une boussole
- La carte IGN du coin (me demander)
- Une appli GPS sur téléphone (Oruxmaps sur Android ou iPhiGéNie sur iPhone mais payant)

Equipement fourni par Immersion Montagne

- Réchaud + gaz
- Gamelle collective et individuelle
- Pharmacie commune de première urgence

S'il vous manque quelque chose, n'hésitez pas à me contacter, je peux vous donner des conseils.