



## Rassemblement camping et bivouac « festif » au Haut-Planet

**Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 septembre 2012**

*(Références des sorties : RC 29, 30, 31 et 32)*

Organisateurs : Dominique Renaut, Jean-André Cotin, Adrien Autret et Didier Roger  
Pour toute demande d'info complémentaire, passer par le « Kifaikoi » des organisateurs

**Niveaux** : Voir les détails des sorties de chaque organisateur dans l'espace membre

**Nombre de participants** : « illimité »

**Date d'ouverture des inscriptions** : 17 juillet 2012

**Date limite d'inscription** : vendredi 31 août 2012

**Accords préalables** : Voir les détails des sorties de chaque organisateur dans l'espace membre

**Frais administratifs** : "Sans". Les randos camping et bivouac WE situées en zone dite "franche", sont exemptées de tout frais administratif. Après l'accord des encadrants, pour des questions d'assurance, il est "**obligatoire**" de confirmer son inscription auprès du Secrétariat du club. Aucun argent pour un défraiement quelconque ne sera réclamé par les organisateurs...



**Important** : Ce rassemblement étant aussi des vacances pour les animateurs bénévoles, celui-ci est réservé aux personnes ouvertes et conviviales, qui ne se prennent pas trop la tête...

**Description** : Rando camping et bivouac autonome.

**Hébergement** : Sous tente.

**Terrain parcouru** : Chemins, sentiers et sentes (balisés ou non), avec dénivelés et tous terrains faciles.

**Horaires et itinéraires des sorties** : Pour obtenir les programmes complets des randonnées proposées par les organisateurs participant à ce rassemblement, il vous suffit de vous rendre sur « l'espace membre » du site Net du Club, de visualiser ce regroupement et de cliquer sur les titres des sorties.

**Ne pas oublier de prendre sa carte d'adhérent au club en cours de validité**



# Annexes

(Notices explicatives à lire attentivement)

## Equipement :

- Une tente légère ou un abri de bivouac.
- Un sac à dos d'une contenance d'au moins 50 litres -et c'est un minimum-. L'idéal se situant plutôt autour de 60/70 litres.
- Un protège sac à dos (les sacs à dos ne sont jamais vraiment impers). Astuce : On peut aussi utiliser un sac poubelle d'une capacité de 100 litres, pour un sac de 60/70 litres, à étaler comme seconde couche étanche, contre les parois intérieures et le fond du sac à dos. Il peut aussi servir au camp pour y mettre le sac à dos à l'abri de la pluie à l'extérieur de la tente, afin de gagner de la place à l'intérieur.
- Un sac de couchage en duvet d'oie, de canard ou en fibre synthétique, bien adapté à la saison et à l'altitude. **Nota** : Le duvet naturel est beaucoup plus léger et se compresse bien mieux que la fibre synthétique ; mais humide, il perd de son pouvoir isolant et sèche bien moins vite.
- Un drap de duvet (sac à viande).
- Un matelas autogonflant ou en mousse.
- Une couverture de survie, elle peut rendre de nombreux services. Eviter le modèle à usage unique, trop bruyant quand il est étalé.
- Dans le cas où l'on veuille dormir à la belle étoile, Un sursac de couchage, afin de protéger le duvet de la rosée et d'une petite averse.
- Des chaussures de marche montantes, à semelles épaisses et bien crantées ; avec une très bonne rigidité latérale pour une marche en montagne.
- Des guêtres ou des stop-tout.
- Des vêtements de pluie imperméables (cape, poncho, veste, blouson, surpantalons...). Une protection imperméable équipée d'une membrane dite « respirante », diminue (selon les marques) de 15 à 25% la condensation interne. Mais pour que cette évacuation d'une partie de l'humidité soit efficace, le tissu extérieur devra impérativement être déperlant. **Hiver** (en altitude) : Des tenues chaudes (blouson, pull en fourrure polaire, doudoune, grosses chaussettes en laine, caleçon, bonnet, passe-montagne, gants, moufles, sous gants...) et du recharge. Astuce : Deux ou trois tricots de corps peuvent remplacer avantageusement une ou deux couches plus épaisses. **Eté** (en altitude) : Penser aussi à apporter des vêtements chauds ; car il peut faire frais, voire froid, dans le brouillard, sous le vent, la pluie, et éventuellement la neige. Mais aussi au bivouac le soir et la nuit, même en moyenne altitude.
- Un réchaud léger (à gaz ou autre), plus recharge(s).
- Une popote et des ustensiles de cuisine (couverts, gamelle, quart, couteau...).
- Deux litres d'eau, et une gourde ou une poche à eau (recommandée) vide, à remplir dans le cas où le lieu du bivouac se trouve éloigné d'un point d'eau.
- Pour les craintifs et hygiénistes, prévoir aussi des pastilles pour purifier l'eau (Micropur, Hydrochlone, philtre à eau...). **Pour des raisons pratiques évidentes, il faut savoir que l'on prend l'eau au plus près du lieu du campement...**
- Une lampe électrique (la frontale à leds est idéale), avec des piles de recharge. En prévision d'un bivouac éventuel sous roche, grotte, grange, bergerie..., penser à apporter une ou deux grosses bougies.
- Un ou deux bâtons de marche ; utile(s) pour soulager les jambes du poids de son corps et du sac à dos dans les montées et les descentes.
- Un sifflet.
- Des lunettes de soleil, avec une bonne protection contre le rayonnement ultraviolet et bien adaptées à l'environnement (plaine, montagne...).
- Si nécessaire, de la crème de protection solaire et des produits contre les piqûres d'insectes.
- Une trousse de toilette et obligatoirement une petite pharmacie personnelle (hygiène, blessures...), ainsi que ses médicaments éventuels. **Important** : L'organisateur n'étant pas médecin, celui-ci n'est pas compétent pour fournir et faire prendre des médicaments, même ceux vendus sans ordonnances. Comme tout un chacun, il peut simplement appeler les secours et appliquer des pansements provisoires sur des entorses, des ampoules... Et désinfecter de petites plaies avec un antiseptique.

Avertissement : Ne pas prendre pour argent comptant les conseils donnés sur certains forums du Net, qui ne jurent que par les matériels de rando camping et bivouac dits « ultra légers ». Ils peuvent être vendus très chers par rapport à leurs performances. Et -de part leur extrême légèreté- se retrouver souvent bien trop fragiles, eut égard à une utilisation régulière tous temps et tous types de terrains. « À trop vouloir rogner sur le poids de son sac et de son contenu, on fini par oublier de penser à sa propre sécurité... ».



## Alimentation :

**1) Les rations lyophilisées individuelles complètes** : Utiles seulement dans le cas d'une rando longue, sans possibilités de ravitos en cours de route ; ou encore, pour les grands malades de la balance, et il y en a... Légères et faciles à préparer, elles sont cependant assez chères et pas très gustatives. En complément on peut y adjoindre des aliments hyper caloriques et riches en protéines pour un poids très réduit, ex : Le lait en poudre pour nourrissons, le pemmican, le pain suédois, les barres énergétiques, les gâteaux secs multi céréales, le muesli... On pourra arroser le tout de vin déshydraté... Et bon appétit quand même !

**2) L'alimentation légère courante** : Plus lourde à porter dans un sac à dos, mais moins coûteuse et plus correcte pour les papilles. Après tout, la nourriture fait aussi partie intégrante de la rando camping et bivouac itinérante...

**Viandes séchées** (toutes saisons) : De bœuf des Grisons, d'Aoste..., jambon de Bayonne, de Parme..., saucisson, chorizo, saucisses...

**Viandes cuites** (sauf en saison chaude) : Poulet, porc, dinde, bœuf, saucisses... et des œufs durs.

**Légumes** : Des purées de pomme de terre, de carottes... lyophilisées en sachet. Du riz ou des pâtes à cuisson rapide ou cuites et lyophilisées (types chinoises). Céréales (genre Tipiak), semoule de blé ou de maïs, tapioca... Soupes et potages lyophilisés.

**Assaisonnements** : Sauce tomate en tube, Parmesan ou Emmental râpé. De l'huile végétale (que vous pouvez mettre dans une petite bouteille en plastique d'une dizaine de centilitres avec bouchon à vis par exemple). Du beurre (sauf en saison chaude). Du sel et du poivre, des herbes aromatiques...

**Fromages** : En saison chaude, penser à prendre des fromages qui ne s'écrasent et ne coulent pas.

**Pain** : De campagne, complet, blanc..., artisanal ou industriel en sachet. Le pain industriel est moins savoureux que l'artisanal, mais il est plus léger et se conserve mieux.

**Petits déjeuners et desserts** : Café, capuccino, chicorée... lyophilisés, thé, chocolat en poudre, lait en en tube ou en poudre, sucre ou édulcorants. Gâteaux en sachets, secs ou levés, nature ou fourrés : Petits-beurre, palets, crêpes, Génoise, gâteau de Savoie, quatre-quarts, madeleines, pain d'épices, cake, gaufres... Corne flakes, pâtes de fruits ou d'amandes, tablettes de chocolat, nougats, fruits secs, barres de céréales...

**Vin** : Bienvenu le soir au bivouac. Et pour les petits porteurs, un peu de pastis transvasé dans un flacon en plastique par exemple ?! Un volume de pastis pour quatre volumes d'eau, cela donne un apéro...



La Fontaine Bleue où nous nous alimenterons en eau potable (et en vin) ...