

3^E C : LE COUVRANT

Le **COUVRANT** regroupe tout le matériel pour s'abriter des intempéries et se protéger du froid.

Une tarp et une veste imperméable pour vous protéger de la pluie, des vêtements respirants et chauds, un sac de couchage, on voit tous les détails.



L'ABRI

La tarp est un outil léger et polyvalent, qui vous permet de vous créer un abri dans de nombreuses configurations différentes. C'est une bâche conçue dans un tissu en sylnylon imperméable et résistant aux déchirures grâce à la technologie ripstop.

Elle est très légère, ne prend pas beaucoup de place et est très versatile. Elle se monte dans de multiples combinaisons à l'aide de sardines et de cordelettes. Certaines méthodes permettent d'obtenir un abri presque complètement fermé qui protège parfaitement du vent et de la pluie.

Associée à un footprint en polycro, vous pouvez obtenir un confort qui se rapproche de celui d'une tente pour un poids et un encombrement bien plus réduits.

La tarp peut être complétée par un sac de bivouac ou une moustiquaire si les conditions sont vraiment mauvaises. Le sac de bivouac est une sorte de tente miniature qui s'enfile par-dessus le sac de couchage et offre une nouvelle protection contre la pluie ou l'humidité du sol et le vent.

Le **poncho-tarp** est un deux-en-un pratique pour se déplacer sous la pluie et s'abriter au camp. Avec quelques sardines et deux cordelettes en polypropylène, j'ai un kit minimaliste pour me protéger d'un orage soudain. J'ai déjà pu éviter l'hypothermie avec ce kit.

LE COUCHAGE

Pour vous isoler du sol, vous pouvez fabriquer un footprint à partir de Tyvec, un matériau de construction vendu au mètre, solide et bon marché.



Ne stockez jamais votre sac de couchage dans son sac de compression, à terme, la couche isolante risque de ne plus pouvoir se gonfler suffisamment. Stockez-le plutôt dans un filet qui lui laisse de la place.

Le **quilt** est un sac de couchage plus proche de la couverture que du sarcophage. Une isolation comprimée ne sert à rien, donc la partie entre le sol et votre corps ne sert à rien, le quilt permet donc de ne pas s'embarrasser de cette partie.

J'ai un quilt *Gramxpert* qui se serre autour du matelas grâce à des cordelettes.



L'inconvénient du *quilt* est qu'il ne possède pas de capuche, il faut donc utiliser un bonnet et un tour de cou en supplément si besoin.

J'ai aussi un sac de couchage classique pour deux saisons de la marque *Carinthia*. Il peut s'accoupler à un autre avec la fermeture éclair sur le côté opposé.

Les fabricants vous donnent 3 températures indicatives. La température de confort, la température limite au-delà de laquelle vous aurez froid et la température extrême au-delà de laquelle le froid vous met en danger.

Plutôt que d'acheter un sac de couchage pour chaque saison, vous pouvez compléter votre sac de couchage avec un sac à viande type *thermolite* de *Sea to Summit* pour gagner quelques degrés.

Les fibres synthétiques d'un sac de couchage conservent leur pouvoir isolant même dans des conditions humides, ce qui n'est pas le cas d'un sac en plumes.

Le matelas est primordial pour dormir au chaud, il maintient une couche d'air entre votre corps et le sol. Je préfère les matelas gonflables aux matelas en mousse.

Si vous partez bivouaquer en hiver, je vous recommande un matelas d'une valeur R au-dessus de 7 (échelle de mesure de l'isolation).

LES HABITS, LES CHAUSSURES ET LE COUVRE-CHEF

Les vêtements sont rangés au cœur du sac à dos, dans un sac de compression étanche pour les protéger de l'humidité. **C'est votre sanctuaire !**

30 % de la chaleur du corps se dissipe par la tête. N'oubliez pas d'emmener avec vous un petit bonnet en laine.



La règle des 3 couches

Pour lutter efficacement contre le froid, pensez à la règle des 3 couches :

1. Une première couche dite seconde peau, proche du corps, respirante et qui sèche vite (j'utilise principalement du **mérinos** ou du **synthétique**) ;
2. Une deuxième couche isolante type **pull en laine** ou **doudoune** ;
3. Une troisième couche coupe-vent et imperméable type **veste en goretex**.

Ces 3 couches sont modulables (1+2 quand il fait froid mais qu'il ne pleut pas, 1+3 lorsqu'il fait chaud mais qu'il pleut, etc...) et vous pouvez doubler voire tripler les couches 1 et 2 si la température continue de baisser.

Prenez une veste goretex légère pour un usage régulier. Pensez à la nettoyer régulièrement et à la réimperméabiliser avec des produits adaptés.

Le *nikwax* se présente sous deux bouteilles, une pour nettoyer le tissu et la fibre goretex et l'autre pour lui redonner un pouvoir déperlant.



Un poncho couvre quasiment la totalité du corps, mais ne cherchez pas à courir, sauter, ou passer au-dessus de branches avec, il n'est pas taillé pour.

Prenez un pantalon de randonnée que vous ne craignez pas de salir, type cargo avec des renforts et assez élastique pour ne pas gêner les mouvements.

La laine tient chaud, régule la chaleur et ne retient pas les odeurs de transpiration. Et contrairement au synthétique, elle ne prend pas feu !

Pour les chaussures, ne vous arrêtez pas sur l'imperméabilité, vous finirez de toute façon avec les pieds mouillés à un moment ou à un autre. Privilégiez des chaussures respirantes qui sèchent rapidement.

