

Petit guide du  
*bivouac*  
sur le chemin de  
*Compostelle*



L'instant  
*vagabond*


Suzanne Mahler



# Sommaire

Sommaire.....	<a href="#">2</a>
Introduction.....	<a href="#">3</a>
Charte du bivouac respectueux.....	<a href="#">4</a>
Législation.....	<a href="#">5</a>
Pourquoi pratiquer le bivouac ?.....	<a href="#">6</a>
Comment trouver un lieu de bivouac.....	<a href="#">8</a>
Quelques règles de sécurité.....	<a href="#">12</a>
Matériel spécifique pour le bivouac.....	<a href="#">13</a>
Les accessoires indispensables.....	<a href="#">16</a>
Les vêtements spécifiques.....	<a href="#">18</a>
Organisation.....	<a href="#">19</a>
Se faire à manger.....	<a href="#">22</a>
Hygiène en bivouac.....	<a href="#">29</a>
Présentation de l'auteure du livret.....	<a href="#">32</a>

---

À plusieurs reprises dans ce guide, vous trouverez ce logo , qui signifie qu'une vidéo spécifique sur le sujet est disponible sur ma chaîne Youtube. Il vous suffit de cliquer sur le logo dans le paragraphe qui vous intéresse pour être redirigé vers cette vidéo.

# Introduction

À qui s'adresse ce guide ?

Que vous soyez **débutant ou confirmé** dans la pratique du bivouac, que vous connaissiez le chemin de Compostelle un peu, beaucoup ou pas du tout, **ce guide est fait pour vous !**

Ce guide comporte **des informations de base** sur la pratique du bivouac, mais aussi **des astuces et conseils** liés à la spécificité du chemin de Compostelle, en France et en Espagne.

Attention !

**Les Chemins qui mènent à Compostelle sont nombreux et tous différents.** Si certains conseils peuvent s'appliquer pour plusieurs chemins, toutes les informations présentes dans ce guide concernent la **Via Podiensis (GR 65)** et le **Camino Frances**.

**Chacun a sa propre pratique et vision du bivouac.** Il existe de très nombreuses manières de bivouaquer, et ce petit guide, à travers des informations très concrètes, n'a pour but que de vous aider à trouver la vôtre !

Et si vous hésitez encore à vous lancer, rappelez vous que **c'est en bivouaquant qu'on apprend !**





# La charte d'un bivouac respectueux

## Quelques précisions importantes

- Je suis heureux de trouver un lieu propre pour poser ma tente. Au moment de quitter le lieu qui m'a accueilli pour la nuit, **je prends soin de ne laisser aucune trace derrière moi** (même le papier toilette est à emporter !).
- Afin de respecter la nature, **je n'utilise que des produits biodégradables** (et je ne met pas mon eau savonneuse directement dans un cours d'eau).
- **Je ne saute jamais aucune barrière pour trouver un lieu de bivouac.** J'aimerais que la nature appartienne à tous, mais je respecte toujours lorsqu'une propriété privée est indiquée ou qu'un lieu naturel est protégé.
- **Je suis discret**, je fais un minimum de bruit, et je m'installe dans un lieu à l'abri des regards.
- Afin de perturber le moins possible la faune et la flore, **je reste à proximité du chemin de randonnée pour poser mon campement** et je m'installe à une centaine de mètres minimum d'un point d'eau.
- **Je ne prends jamais aucun risque.** La sécurité passe avant tout et je ne me mets jamais en danger pour trouver un lieu de bivouac. Je prends le temps de choisir mon lieu de bivouac : si j'ai un doute ou que je ne me sens pas à l'aise dans un lieu, je n'hésite pas à en changer.
- **Je ne fais pas de feu de bois** à même le sol (surtout en cas d'interdiction pour risque d'incendies). J'utilise de préférence mon réchaud pour faire à manger.

# Petit point législation

À connaître avant tout bivouac !

En France, il n'existe aucune loi autorisant ou interdisant le bivouac. Il est donc généralement toléré, sous certaines conditions :

- Être à proximité d'un chemin de Grande Randonnée
- Avoir un campement léger et discret (petite tente, tarp, belle étoile...)
- S'installer une heure avant le coucher du soleil et repartir le lendemain matin (une heure après le lever du soleil)
- Ne dormir qu'une seule nuit dans le même lieu

**À noter :** En France, des restrictions s'appliquent dans certains parcs régionaux, réserves naturelles ou autres lieux spécifiques. Il est donc indispensable de se renseigner d'avance sur les lieux que vous traversez, selon votre itinéraire. Ces restrictions ne sont pas là pour nous embêter, mais bien pour préserver l'environnement.

Concernant les feux de bois, lorsqu'il n'y a aucune restriction claire dans le lieu où l'on se trouve, la loi est très floue. Il est donc conseillé de ne faire un feu de bois à même le sol que lorsque cela est absolument nécessaire.

En Espagne, la législation est plus complexe, et diffère selon chaque région. Pour connaître la législation dans chaque région traversée, je vous invite à regarder cette vidéo.



Toutefois, il faut savoir que le chemin de Compostelle est très respecté. C'est pourquoi il est toléré de faire du bivouac à proximité du chemin, tant que les lieux sont respectés.

## Bivouac ou Camping Sauvage ?

*On résume parfois le bivouac au terme de « camping sauvage », mais il existe bien une différence entre ces deux pratiques.*

*Le **bivouac** est le fait d'installer un campement léger, pour une seule nuit, à proximité d'un chemin de Grande Randonnée.*

*Le **camping sauvage** quant à lui, consiste à établir un campement fixe pour une plus longue durée (deux ou plusieurs jours), généralement dans un lieu accessible en véhicule motorisé.*

*Bien qu'il n'existe aucune réglementation en France sur l'un comme sur l'autre, on peut considérer que ces deux pratiques sont autorisées partout où il n'existe pas d'interdiction. Cependant, le camping sauvage est bien moins souvent toléré que le bivouac qui s'avère plus discret.*



## Pourquoi pratiquer le bivouac sur le chemin de Compostelle ? 📹

Lorsqu'on part sur les chemins avec l'intention de bivouaquer, on décide de lâcher prise sur beaucoup de choses, et on accepte le cadeau d'un bout de terrain que la nature nous offre le temps d'une nuit.

### La flexibilité

Si remplir son sac à dos d'une tente et d'un sac de couchage peut paraître contraignant en terme de poids et de place, cela permet cependant d'être totalement autonome.

Avec son matériel de bivouac, il est possible de dormir où l'on veut, sans avoir à se soucier des étapes et du nombre de kilomètres à faire par jour.

On est alors complètement libre et on a surtout l'esprit léger: il n'y a pas à se soucier de la logistique ni à s'organiser pour réserver les lieux où dormir.

Et puis, on n'a rien à prévoir, et toute la magie du bivouac est d'accepter de ne pas savoir où l'on dormira le soir : on avance sur le chemin pour avancer et non pas pour atteindre un but ou une étape, à la fin de la journée. *Je marche sans savoir où je vais, la seule chose qui compte c'est que je suis bien en chemin.*

S'il peut parfois paraître difficile de trouver un lieu où poser son campement chaque soir, il existe plusieurs petites choses à savoir pour trouver facilement un lieu où dormir. Vous trouverez toutes les informations nécessaires pour trouver un lieu de bivouac [page 8](#).

## Le coût

Sur Compostelle, le prix des gîtes et auberges varie entre 5 et 25€ la nuit, ce qui n'est pas très élevé en soi. Mais lorsqu'on part pour plusieurs semaines, voir plusieurs mois, cela revient vite cher. Sur le long terme, il n'est pas toujours possible d'envisager d'aussi grosses dépenses, et ce juste pour l'hébergement. Dormir dehors est donc un moyen d'économiser sur son budget.

Sur d'autres chemins de Compostelle (moins fréquentés), les logements peuvent être parfois encore plus chers que sur Compostelle, et plus rares. Il est donc encore plus intéressant de faire du bivouac pour ne pas avoir à payer hôtels ou chambres d'hôtes qui proposent des prix parfois très élevés.

Et pour en savoir plus sur le coût de la randonnée/bivouac, je partage l'intégralité de mon budget lors de mon pèlerinage de 3 mois sur le Chemin de Compostelle dans cette vidéo ici.



## Le retour aux sources

Dernier point, mais pas des moindre, on pratique le bivouac...parce qu'on aime ça ! En partant sur le Chemin on peut avoir envie de revenir à l'essentiel, à la simplicité. Dormir dehors est une des seules manières de vivre cette aventure en immersion totale dans la nature.

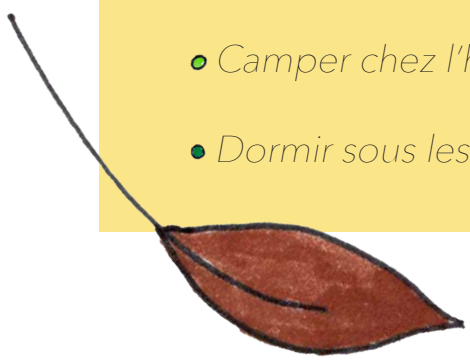
Faire du bivouac, c'est vivre en harmonie avec la nature, et complètement lâcher prise sur son quotidien. C'est aussi faire l'expérience des odeurs, des sons, et des sensations que la nature a à nous offrir. Dormir dehors est une expérience que l'on n'a pas souvent l'occasion de faire dans notre vie de tous les jours, et le chemin de Compostelle est une véritable opportunité de se lancer !

De plus, en dormant dehors, on se rapproche du pèlerin d'autrefois, en étant plus vulnérable et à la merci du temps qu'il fait. C'est vivre l'aventure pour de bon. Randonner à la journée sur le chemin et se réfugier entre quatre murs dans un gîte tous les soirs est presque trop confortable, comparé à ce que pouvait vivre le pèlerin du moyen-âge.

## *Les alternatives au bivouac*

*Il est tout à fait envisageable d'alterner les nuits de bivouac avec des nuits dans d'autres lieux tels que :*

- *Dormir dans des campings privés ou municipaux*
- *Camper dans le jardin des gîtes pour pèlerins*
- *Dormir dans les gîtes pour pèlerins*
- *Camper chez l'habitant*
- *Dormir sous les porches d'églises, dans les chapelles...*



# Comment trouver un lieu de bivouac

Quand on part faire une randonnée en itinérance, on ne sait jamais vraiment à quoi va ressembler son aventure, et encore moins où l'on va poser sa tente le soir... voici donc quelques astuces pour trouver le meilleur lieu où dormir !

**À noter :** Chaque lieu présente des caractéristiques différentes, les conseils présents dans ce guide sont généraux et ne peuvent pas toujours s'appliquer partout !

De plus, il est important de connaître un minimum l'environnement que l'on traverse au cours de sa randonnée, ainsi que la législation en vigueur, pour s'adapter au mieux et respecter les règles auxquelles la pratique du

bivouac sont soumises ([voir page 5](#) pour plus d'informations à ce sujet).

Sur le chemin de Compostelle (GR 65 et *Camino Frances*), il est facile de trouver des lieux où bivouaquer. Si la pratique du bivouac se fait généralement dans des lieux en pleine nature, il est tout à fait possible de dormir au cœur des petits villages ou sous les porches des églises.





## Quelques critères indispensables

- Un terrain le plus plat possible (même une très légère pente peut gâcher la nuit...)
- Un sol confortable et dégagé (pas de hautes herbes, pas de rochers...)
- À l'abri du vent, surtout si on est sur un plateau où le vent peut s'engouffrer (se mettre le plus possible derrière des arbres, buissons, rochers ou autres reliefs du paysage)
- Éloigné du chemin principal balisé, et de toute zone de passage
- À l'abri des regards
- Hors des enclos / pâturages d'animaux (vérifier les crottes sur le terrain, si on n'est pas sûr d'être sorti ou non d'un enclos)
- Avec un point d'eau à proximité (sans pour autant planter la tente trop proche)
- Et le summum : un lieu avec une belle vue !

Évidemment, il arrive souvent que l'on dorme dans des lieux où ces critères ne sont pas tous respectés... car en randonnée en itinérance, on s'adapte à ce que l'on trouve !



## Et en période de chasse ?

Etant encore une pratique courante en France, il est important de se renseigner sur les zones et les dates de chasse si l'on souhaite faire du bivouac en forêt. Ayant généralement lieu du 15 septembre au 15 février, soyez vigilants si vous faites du bivouac sur ces dates !

Toutes les infos sur les dates de chasse sur le site de l'ONF (Office National des Forêts) : <http://www.onf.fr/enforet/>



# Les astuces pour trouver un lieu de bivouac

- Commencer à chercher tôt son lieu de bivouac, pour être sûr de ne pas être pris au dépourvu par la tombée de la nuit et pour ne pas se retrouver à planter la tente n'importe où. Dans la fin d'après-midi, on peut commencer à regarder les endroits potentiels où dormir. Cela permet aussi, si on ne trouve vraiment rien, de pouvoir prendre la décision de marcher jusqu'au prochain village et de passer la nuit dans un gîte.

- Après avoir trouvé le lieu de bivouac, toujours attendre un peu (parfois même une heure ou deux) avant de monter le campement au complet. Cela permet de prendre le temps de voir si le lieu est fréquenté ou non. Et si jamais on souhaite changer de lieu pour quelque raison qu'il soit, il suffit de reprendre son sac à dos et de se remettre à marcher, sans avoir à démonter l'intégralité du campement.



- Lorsqu'un lieu semble convenir, explorer un peu les environs, pour mieux appréhender l'environnement, être sûr de ne pas être à la vue du chemin ou d'autres activités humaines...et pour voir si on ne trouverait pas un meilleur spot encore !

- Nous avons tous plus ou moins de peurs lorsque l'on dort en pleine nature. Il est vrai que l'on est plus vulnérable et qu'on s'imagine souvent toutes sortes de choses qui pourraient nous arriver. C'est pourquoi il est important de ne pas dormir dans un lieu qui ne nous inspire pas confiance, même si cela vient d'une peur irrationnelle. En randonnée, une bonne nuit de sommeil est importante pour reprendre la route le lendemain. Si on ne se sent pas en sécurité dans un lieu (quelle que soit la raison), il est certain que l'on ne dormira pas bien. Il est donc primordial de se sentir en confiance dans le lieu où l'on choisit de passer la nuit.

## Les applications utiles

Pour trouver un lieu de bivouac sur le chemin, voici quelques applications qui peuvent vous aider.

**Miam miam Dodo** : Bien connu pour être un guide de référence, le Miam Miam Dodo existe aujourd'hui sous la forme d'application payante, mais très complète. Elle couvre toute la Voie du Puy en Velay en France.

Cette application vous permettra d'avoir toutes les informations nécessaires pour vous ravitailler en eau et en nourriture, ou pour trouver un spot de bivouac sur la carte. Évidemment, elle répertorie aussi les gîtes si vous souhaitez alterner avec le bivouac.

Et le petit plus, c'est qu'il est possible de télécharger les cartes dans la mémoire de votre téléphone pour y avoir accès partout, même sans connexion internet.

Sur les chemins de Compostelle en Espagne, il y a du choix ! À vous de trouver l'application qui vous convient le mieux :

**Chemin de Saint-Jacques (Buen Camino) Camino Tool Perigrino online**

Enfin, pour la Voie du Puy en Velay, il existe l'application **Géoportail** qui propose gratuitement toutes les cartes IGN des sentiers de randonnées de France, dont le GR 65 fait partie. Les cartes sont très précises (elles vont jusqu'au 1:25000) et permettent de se géolocaliser sur le sentier. Le seul défaut est qu'on ne peut enregistrer les cartes hors-ligne et que l'application n'est donc pas disponible lorsque l'on a pas accès au réseau téléphonique.



## Animaux sauvages, quels dangers ?

*Les animaux sauvages sur le Chemin de Compostelle ne représentent pas un risque réel. Aucun animal, en France ni en Espagne ne viendrait vous attaquer. Toutefois, vous n'êtes pas à l'abri de rencontrer des petites bêtes attirées par la nourriture, qui ne vous feront aucun mal !*

*Voici donc quelques précautions pour ne pas avoir de mauvaise surprise :*

- *La seule raison qui peut attirer les animaux est la nourriture. Il faut donc l'éloigner de plusieurs mètres de votre campement et l'accrocher en hauteur. N'oubliez pas d'accrocher également votre poubelle et votre popote si elle n'est pas lavée.*
- *Évitez de vous installer sur un lieu de passage d'animal. Pour se faire, vérifiez qu'il n'y a pas de trace d'animaux sur le sol (empreintes, crottes...). Le cas le plus dangereux serait de s'installer dans un enclos, car en s'installant sur leur territoire, taureau, vaches, moutons ou chevaux peuvent manifester un comportement dangereux.*
- *Le seul véritable risque en forêt pourrait être le sanglier. Mais à moins qu'ils ne soit blessé ou que vous ne soyez proche des petits, le sanglier ne vous attaquera pas et reste un animal craintif.*
- *Les chiens errants sont très rares sur les chemins de Compostelle qui sont fréquentés (les maîtres tiennent leurs chiens, car ils savent que beaucoup de pèlerins passent). Si cependant vous êtes confronté à un chien agressif, utilisez vos bâtons de marche (ou si vous n'en avez pas, essayez de trouver un bâton au sol), pour le menacer et l'effrayer. N'essayez surtout pas de lui faire du mal, cela pourrait aggraver la situation.*



## Quelques règles de sécurité

### Avant le départ

- Prévenir quelqu'un du lieu (tracé, itinéraire) et des dates de votre randonnée. Ainsi la personne prévenue pourra contacter les secours si elle n'a pas de vos nouvelles après la date de retour annoncée.
- Connaître les numéros des secours à appeler en cas d'urgence. Le 112 est le numéro européen d'urgence que vous pourrez donc utiliser en France comme en Espagne.

### Sur le lieu de bivouac

- Examinez le terrain où vous allez poser votre campement afin d'éviter les potentiels dangers (arbres, point d'eau, passage d'animaux...) et vous installer correctement.

- Regardez quel est le village le plus proche. Cela permet de savoir où aller si vous avez besoin de demander de l'aide ou de vous réfugier à l'intérieur d'un bâtiment.

- Vérifiez que vous avez du réseau téléphonique pour appeler un proche en cas de difficulté. Sachez toutefois que si vous n'avez aucun réseau, vous pouvez tout de même appeler le 112.

- Vérifiez que vous êtes installé à l'abri des regards. Vous pouvez vous déplacer sur le terrain pour voir si vous êtes bien caché de tous les points de vue. Attention cependant à ne pas trop s'éloigner du chemin balisé. S'il vous arrive quoi que ce soit pendant la nuit vous pourrez plus facilement rejoindre le chemin.

# Le matériel pour le bivouac 📷

La pratique du bivouac peut être envisagée de bien des manières différentes. Il existe plusieurs «set up» de couchage, selon les préférences et selon les caractéristiques du terrain où l'on va installer son campement : hamac, belle étoile, tente, tarp...

## La tente

La tente est souvent l'option utilisée lorsqu'on fait ses premiers bivouacs. Entièrement fermée, elle permet d'être plus à l'abri des intempéries que sous une simple bâche ou à la belle étoile.

Néanmoins c'est souvent son poids qui freine son utilisation, notamment si on part seul et sur de la longue distance (à deux ou plus, il est possible de partager le poids de la tente).

Il existe tout de même des tentes ultra légères ou des tentes sans armature qui se montent à l'aide des bâtons de marche (mais elles sont souvent chères à l'achat).



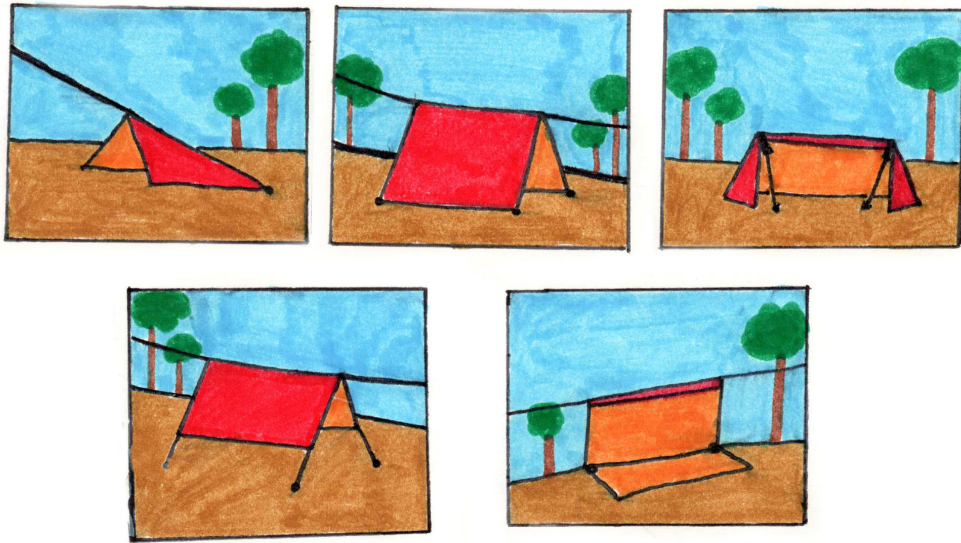
## Dormir à la belle étoile

Dans le cas de la nuit à la belle étoile, l'équipement varie. Il est important d'avoir de quoi se protéger soi et son matériel avec :

- Un grand sac poubelle (ou autre sac étanche), pour y mettre son sac à dos et tout son matériel, afin qu'ils ne soient pas mouillés dans la nuit ou par la rosée du matin.
- Un sursac qui vient se mettre par-dessus le sac de couchage. Il permet de couper le vent, et il est imperméable s'il pleut dans la nuit.



# les différentes installations du tarp

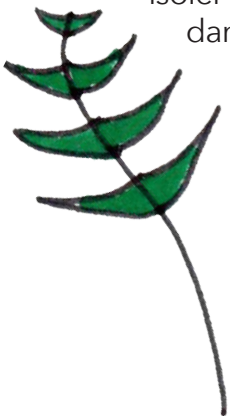


## Le tarp

Le *tarp* est une simple bâche ou toile de tente (sans moustiquaire) qui va servir d'abri sommaire. On peut l'attacher avec de la corde de différentes manières, selon les dispositions du terrain. On peut aussi utiliser son poncho de pluie pour réaliser un abri de ce genre.

Sous le *tarp* on peut ajouter une bâche pour éviter de mettre ses affaires et son matelas à même le sol. On peut utiliser :

- Une couverture de survie. Idéalement une qui soit réutilisable (plus épaisse qu'une couverture simple, ce qui permet de faire moins rapidement de trou dedans). À savoir qu'en cas d'orage, cela peut être dangereux de mettre sa couverture de survie sous soi.
- Un film survitrage transparent. Conçu pour isoler les portes ou fenêtres, on en trouve dans les magasins de bricolage.
- Du *tyvek*. Ce matériel conçu pour fabriquer des cerfs-volants ou les kite-surf est imperméable, difficilement déchirable et assez léger.



## Le hamac

Il existe des hamacs complets pour le bivouac, avec bâche et moustiquaire inclus. Autrement, il est possible de créer son propre set up avec hamac, avec une bâche, de la corde.

L'inconvénient de ce mode de couchage est qu'il faut trouver tous les soirs un terrain adapté pour installer le hamac.

## Le matelas

Il existe différents types de matelas que l'on peut utiliser seul ou les deux couplés ensemble pour agmenter confort et isolation.

- Le matelas de sol en mousse : léger et isolant, il reste assez encombrant et n'est pas des plus confortable. Il peut aussi servir dans la journée pour faire une pause ou une sieste.

Le matelas auto-gonflant : plus ou moins lourd et encombrant selon les matelas (et surtout selon le prix qu'on y met), il a l'avantage d'être plus confortable qu'un simple matelas mousse et d'avoir souvent une meilleure isolation.

Son inconvénient est qu'il faut le gonfler et le dégonfler pour le ranger dans son sac à dos chaque jour.



## Le sac de couchage

Il est indispensable d'opter pour un sac de couchage adapté aux températures extérieures, quitte à prendre un sac de couchage plus lourd. Avoir froid pendant toute une nuit peut vraiment avoir un impact négatif sur votre expérience du bivouac et de la randonnée (fatigue, inattention, irritabilité...).

Il existe de nombreux sacs de couchage, spécifiques pour toutes les températures. Lors de votre choix, il faut prendre en compte la «température de confort», qui est la température extérieure idéale, pour être à l'aise. En France ou en Espagne, en plein été (et à basse altitude), un sac de couchage 15°C est souvent suffisant. Au printemps ou à l'automne, il faudra s'équiper d'un sac de couchage dont la température de confort descend plus bas, entre 10 et 5°C, voire 0°C. Plus la température de confort du sac de couchage descend et plus son poids augmente, à moins d'investir dans un sac de couchage plus cher.

La forme «sarcophage» du sac de couchage est à privilégier (plutôt que la forme «couverture»), afin de bien garder la chaleur corporelle à l'intérieur du sac de couchage et de garder votre tête au chaud.

Le garnissage du sac de couchage peut être en synthétique ou en duvet (plumes d'oie ou de canard). À température égale, le sac de couchage en duvet est souvent plus léger et plus compressible. Par contre, il résiste moins à l'humidité.

## Le drap de soie

Le drap de soie (aussi appelé «sac à viande»), se glisse dans le sac de couchage afin d'y ajouter quelques degrés supplémentaires. Il existe également des draps en coton, mais ils apporteront un peu moins de chaleur.

Le drap de soie permet également de garder le sac de couchage propre (et donc de le laver moins souvent, ce qui est bienvenu quand on sait que plus on passe son sac de couchage en machine et plus il perd ses qualités).

Enfin, pour les nuits chaudes d'été, on peut n'utiliser que le sac de soie.

# Les accessoires indispensables 📹



## La cuichette

Autrement dit une cuillère et une fourchette en même temps ! Ce concept deux en un est très utile dès qu'on mange dehors dans la nature, lors du pique nique de midi ou du repas du soir au réchaud. Les cuichettes existent en plastique souple ou en titane, plus lourd mais généralement utilisable sur du plus long terme.

## Le couteau

Si on peut se passer de la cuichette sur le chemin, le couteau est, en revanche, un indispensable !

Il est très pratique pour tout : manger évidemment, mais aussi sculpter du bois ou couper toutes sortes de choses. Les plus courants sont le couteau Opinel ou le couteau suisse.

Le couteau Opinel est pliable et sa lame est en acier inoxydable. Il existe également un Opinel «Outdoor n°8», spécial pour la randonnée. Une partie de sa lame est crantée, et possède un sifflet incrusté dans le manche.

Le couteau suisse, lui, a une lame plus petite et est plus lourd. Cependant, il possède un grand nombre d'outils qui peuvent être utiles sur le chemin (notamment le tire bouchon!).



## La lampe frontale

C'est un accessoire qui pèse relativement lourd pour le peu d'utilisation que l'on peut en avoir sur le chemin. Pourtant, en bivouac c'est un objet indispensable lorsqu'on se réveille pour une quelconque raison en pleine nuit ou que l'on souhaite veiller un peu plus tard le soir.

Avant le départ sur le chemin, il est important de ne pas oublier d'y mettre des piles neuves (ou de les recharger).

## Les bouchons d'oreilles

C'est un accessoire qui sert surtout si l'on dort dans des gîtes pour pèlerins, afin d'éviter les nuits sans sommeil à cause des ronfleurs dans le dortoir !

Néanmoins, les bouchons d'oreilles peuvent aussi être utiles en bivouac lorsque les bruits extérieurs nous empêchent de nous endormir (vent, cours d'eau...).

## La trousse à pharmacie

Que l'on fasse du bivouac ou non, une trousse de secours pour faire des premiers soins en cas d'accident est toujours nécessaire en randonnée.

En plus de cette base de secours, on peut y ajouter quelques pansements ou crème de «confort» tels que les pansements pour les ampoules ou la crème hydratante pour les pieds.

Il n'est pas nécessaire de trop garnir sa trousse à pharmacie, car sur les chemins de Compostelle fréquentés (GR 65, Camino Frances ou Camino del Norte) on trouve tous les 15-20 kilomètres environ des villages avec pharmacie.





## La pochette étanche

Etant donné qu'en bivouac on est en permanence en extérieur, on est plus vulnérable à la pluie !

Afin de protéger au maximum les affaires importantes dans vos sac à dos, telles que vos papiers ou objets électroniques, il peut être très utile d'avoir une pochette étanche qui se ferme bien.

## La batterie nomade

Lorsqu'on bivouaque en chemin, on a rarement accès à une prise électrique pour brancher ses appareils électroniques.

Le téléphone portable étant bien souvent un outil que l'on utilise beaucoup (photos, gps, applications...) et dont la batterie se vide rapidement, il est donc inévitable d'utiliser une batterie externe (nomade ou solaire).

La batterie permet donc de recharger son téléphone (ou tout autre appareil électronique) pendant la nuit ou à tout moment de la journée.

La batterie nomade se recharge sur secteur, tandis que la batterie solaire, souvent plus lourde et plus encombrante, a l'avantage de se recharger avec le soleil pendant la journée (et permet donc d'être totalement autonome).

## Les épingles à nourrice



Plus légères et moins encombrantes que les pinces à linges, les épingles à nourrice sont parfaites pour accrocher votre linge qui sèche sur votre sac à dos. Elles sont d'ailleurs plus fiables, car elles évitent de faire tomber votre linge en cours de route ! De plus, elles pourront servir à toute sorte de chose au cours de votre chemin, pour accrocher quelque chose à votre sac, rapiécer un vêtement, réparer une partie de votre sac à dos.. bref elles peuvent être très utiles dans bien des cas.

## Le sifflet

Avoir un sifflet en permanence accroché à la lanière de son sac à dos n'est pas indispensable. Néanmoins, plus on se responsabilise sur les dangers en randonnée, et plus on se rend compte qu'il est important de s'équiper pour sa propre sécurité. Le sifflet fait partie de ces petits objets qui peuvent nous sauver la vie. S'il nous arrive de tomber ou de se blesser gravement et que nous ne sommes plus en mesure de bouger, on peut ainsi alerter les gens, en attrapant le sifflet juste avec la bouche !



## Où valider la Crédentiale en bivouac ?

La Crédentiale est le carnet du pèlerin qui vous accompagnera tout au long de votre chemin. Ce document est à faire tamponner au fur et à mesure de votre avancée sur le chemin, et vous permet d'attester de votre pèlerinage. La Crédentiale peut vous être demandée dans les hébergements pour pèlerins, mais aussi pour obtenir la fameuse Compostela une fois arrivé à Saint-Jacques de Compostelle).

En bivouaquant, vous n'aurez donc pas la possibilité de tamponner votre Crédentiale chaque soir dans un gîte pour pèlerin. Mais pas de panique : il n'est pas obligatoire d'avoir un tampon tous les jours. Et puis, vous trouverez toujours un endroit où tamponner la crédentiale au cours de votre journée de marche : dans n'importe quel commerce (café, bar, boulangerie...), dans les offices de tourisme, dans les églises, ou encore dans toutes sortes de lieux dédiés aux pèlerins. On trouve aussi des petits stands sur le chemin avec des tampons mis à disposition des pèlerins.

## Les vêtements spécifiques

### Rester bien au chaud

Le mot d'ordre lorsqu'on fait du bivouac, c'est de bien rester au chaud ! En restant dehors le soir après une bonne journée de marche, il faut avoir de quoi bien se couvrir, car sinon on attrape vite froid.

Même en plein été, les soirées peuvent être fraîches. Alors pour pouvoir profiter pleinement de vos soirées en pleine nature et ne pas à avoir à vous emmitoufler dans votre sac de couchage dès 20h du soir, prévoyez des vêtements en plus :

- Une paire de gants fins
- Des grosses chaussettes
- Un bonnet fin
- Une veste chaude ou une doudoune fine

N'oubliez pas non plus de prévoir une tenue complète différente de celle que vous portez dans la journée. Votre tenue vous servira pour le soir sur le campement et comme pyjama de nuit. Un legging confortable et léger, ainsi qu'un simple tee-shirt dans lequel vous êtes à l'aise feront l'affaire. Pensez à changer aussi vos sous-vêtements.

En plus du confort physique, vous changerez aussi un confort psychologique : vous statuez par ce changement de tenue que c'est votre moment de pause pour vous et votre corps.

### Se protéger de la pluie

En bivouac, on est en immersion dans la nature. Il est presque inévitable de rencontrer des intempéries sur le chemin.

Pour ne pas être trempé (et démoralisé par la même occasion), il faut donc bien se protéger de la pluie la nuit, mais aussi la journée lorsque vous marchez.

Le poncho ou cape de pluie est un indispensable. Il a l'avantage, comparé à un simple *k-way*, de recouvrir l'intégralité du corps ainsi que du sac à dos.

En complément, les guêtres permettent de protéger le bas de son pantalon qui n'est pas couvert par la cape de pluie.

Enfin, sachez qu'il existe même des modèles de cape de pluie qui se transforment en abri pour la nuit !

Pour protéger ses affaires, un protège sac étanche (souvent fluorescent et vendu avec le sac à dos) est nécessaire.

À l'intérieur de votre sac, placez vos papiers importants et objets électroniques dans une pochette étanche ou une simple pochette en plastique à zip.

De même, mettez votre sac de couchage dans un sac imperméable ou un sac poubelle. Car s'il lui arrive d'être trempé, vous n'aurez plus rien pour dormir au chaud !

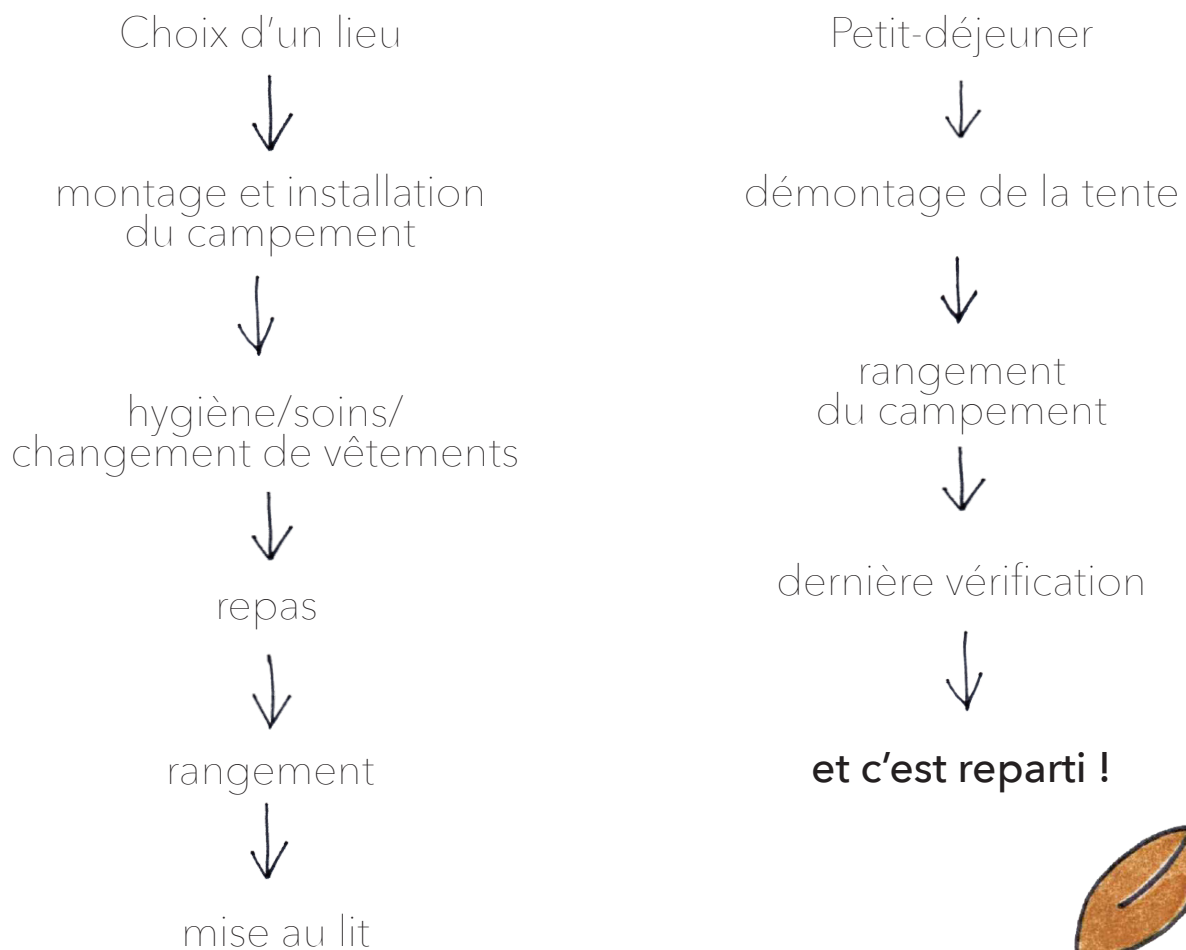
# Organisation du campement 🎥

Que ce soit la gestion de l'eau ou de la nourriture, l'installation du campement ou encore la gestion de l'hygiène, l'organisation en bivouac peut vite paraître complexe.

Ce qui est sûr, c'est que plus on bivouaque, et mieux on s'adapte ! Au fil de la pratique, on acquiert un sens de l'organisation, en fonction de son matériel et de sa propre manière d'envisager le bivouac.



## Les étapes d'un bivouac organisé



## L'emplacement de la tente

Le choix de l'emplacement où vous allez dormir est primordial. Le sol doit être le plus plat possible, car même une très légère pente peut s'avérer désagréable. Choisissez de préférence un sol dégagé de rochers, cailloux, morceaux de bois, ronces ou autres éléments qui peuvent être inconfortables pour dormir et vous faire passer une mauvaise nuit !

Pensez aussi à orienter la tente selon le vent : Il est préférable de placer la partie la plus aérodynamique face au vent. Cela empêchera notamment que la forte pluie fouette l'entrée de la tente. À l'inverse, s'il fait chaud, vous pouvez orienter votre tente face au vent dominant. Cela aidera à bien aérer l'intérieur.

## Stocker ses affaires la nuit

Organisez l'espace dans votre tente (ou sur votre campement) : chaque objet doit avoir sa place, afin de les retrouver rapidement lorsque vous les chercherez. Si vous vous éparpillez partout, vous perdrez du temps, et ne serez pas efficace lors du rangement de votre campement. Gardez donc un maximum d'affaires rangées à l'intérieur de votre sac à dos dès que vous ne vous en servez plus (comme les vêtements de jour une fois en vêtements de nuit, le réchaud après le repas, la trousse de toilette après s'être lavé les dents...).

Pendant que vous dormez, mettez les affaires utiles à portée de main (notamment la lampe frontale si vous deviez vous lever en pleine nuit, ou encore le papier toilette pour les envies pressantes). Il peut être utile également de placer la pochette contenant vos papiers, votre argent et votre téléphone à proximité ou avec vous dans le sac de couchage. Enfin, n'oubliez pas de recharger votre téléphone sur la batterie pendant la nuit, afin qu'il soit rechargé le matin.

Concernant la nourriture, bien que la plupart des animaux qui pourraient être attirés par les odeurs ne soient pas dangereux, il est tout de même préconisé de la placer hors de votre tente (ou éloignée de votre campement si vous dormez à la belle étoile). Le mieux est de placer les restes de nourriture, la poubelle et la vaisselle qui n'aurait pas été lavée dans un sac plastique accroché à une branche d'arbre, en hauteur. Cela évite également aux insectes ou aux rongeurs de venir se servir !

De même, pensez à cuisiner et à manger un peu éloigné de votre lieu de couchage pour ne pas attirer les grandes ou petites bêtes directement sur vous.

Concernant les besoins, éloignez vous de votre campement et creusez un trou que vous reboucherez avant de partir, afin de cacher au maximum les déchets solides. Et n'oubliez pas d'emporter votre papier toilette plutôt que de le laisser sur place (car c'est certes biodégradable...mais cela ne veut pas dire que c'est bon pour l'environnement, sans parler de la pollution visuelle !)





## Le ravitaillement

### En nourriture

L'offre en nourriture est très variée sur le Chemin de Compostelle. On y trouve donc un grand choix d'options pour se restaurer matin, midi ou soir : restaurants, cafés, boulangeries, bars...

Certains gîtes proposent également la « demi-pension », qui inclus le repas du soir et le repas du matin.

En revanche, il est un peu plus compliqué de trouver tous les jours des petites épiceries pour acheter de la nourriture à se cuisiner.

Cela demandera donc un peu plus de prévisions pour faire ses repas les soirs en bivouac (en général, il faut prévoir des réserves pour un à deux jours, mais pas plus).

Rien n'empêche d'alterner aussi entre repas cuisinés au réchaud, pique nique froid ou repas au restaurant.

Attention aussi à tirer de l'argent en quantité suffisante dans les villes, car dans de nombreux petits villages les cartes bancaires ne sont pas acceptées.



### En eau

Pour trouver de l'eau en chemin, c'est facile car il y en a vraiment partout !

Que ce soit la voie du Puy en Velay, sur le *Camino Frances* ou sur le *Camino del Norte*, il n'y a aucun problème pour se ravitailler : dans les parcs publics, les toilettes, les restaurants, les cafés, les gîtes pour pèlerins ou bien même parfois chez les particuliers.

Il est vraiment facile de trouver de l'eau tout au long du chemin car on traverse très régulièrement des villages.

En bivouac, il est bon de prendre l'habitude de remplir ses contenants en fin d'après-midi, pour être sûr d'avoir suffisamment d'eau si on trouve un lieu de bivouac loin de tout point d'eau. En plus du contenant que l'on utilise pour la journée (gourde ou poche à eau), il peut être utile d'en avoir un deuxième à remplir spécialement pour le soir en bivouac.

L'eau va servir pour les repas, la douche ou la toilette, et pour s'hydrater. Il est donc nécessaire d'avoir au moins 2L d'eau, voire 2,5 ou 3 litres en fonction de vos besoins.

# Les repas

## Chaud ou froid ?

*Il n'est pas toujours évident de choisir entre manger chaud ou froid en randonnée. Sur le chemin de Compostelle, on trouve régulièrement des cafés, boulangeries, snacks ou restaurants qui permettent de manger des repas chauds de temps à autre et d'alterner avec les plats froids (sandwichs, salades...).*

*Toutefois, les soirs de bivouac, manger un repas chaud est agréable, surtout après une grosse journée de marche. Avoir un réchaud permet aussi de se faire à tout moment un thé ou un café. Lorsque les soirées ou les matinées sont fraîches, c'est un vrai réconfort de manger ou boire quelque chose de chaud.*

*Un autre argument au repas chaud, c'est le prix. Avec un réchaud, on peut se faire notamment des pâtes ou de la soupe, qui reviennent souvent peu chers. Tandis que pour manger un sandwich ou une salade froide, il faut tous les jours acheter des produits frais qui reviennent, à la longue, plus couteux.*

*Mais le poids et l'encombrement du réchaud, du combustible et de la popote est un réel inconvénient. Ne pas avoir de réchaud est donc un choix qui permet de gagner du poids et du volume dans le sac à dos. Cela permet aussi de manger n'importe où n'importe quand, et plus rapidement. Car en mangeant froid, on réduit généralement le temps de préparation.*



## Quel réchaud choisir ?



En randonnée, il est important de bien manger après une grosse journée de marche. Chaque réchaud et type de combustible présente des avantages et des inconvénients, suivant différents critères : prix, poids, encombrement, rendement, conditions climatiques, lieu de la randonnée...

## Réchaud à bois



Faire des feux de bois dans la nature peut s'avérer très agréable les soirs de bivouac, mais ce n'est pas toujours toléré partout. Afin de faire un feu tout en respectant son environnement, le réchaud à bois est une solution. Il permet de contenir le feu et ne pas avoir d'impact direct sur le lieu.

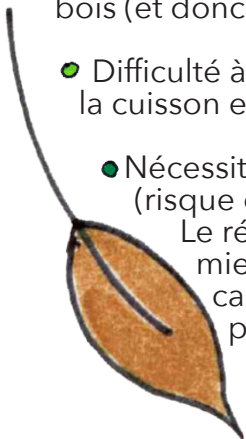
Il existe des réchaud en plaques de titane tel que la *Bushbox*. Il est également possible de réaliser son propre réchaud à bois à partir d'une boîte de conserve ou d'un égouttoir à couvert en inox (il existe des tutoriels sur *YouTube*, attention cela demande tout de même quelques outils et compétences).

## Avantages

- Léger et compact (pliable)
- Pas de combustible à transporter
- Combustible gratuit
- Ressource naturelle et écologique (on récolte le bois directement à sa source)
- Certains modèles sont compatibles avec d'autres combustibles (par exemple, on peut placer à l'intérieur un brûleur à alcool liquide).

## Inconvénients

- Certains lieux sont interdits aux feux de bois
- S'il pleut ou que le temps est humide, le feu sera plus difficile à faire
- Impossibilité de faire le feu sous l'avancée de la tente (en cas de pluie)
- La fumée laisse une odeur sur les vêtements
- La flamme salit la popote (suie noire)
- Nécessite de récolter chaque soir du petit bois
- Dans certains lieux (notamment en haute montagne ou dans les zones désertiques), il est difficile voire impossible de trouver du bois (et donc d'utiliser le réchaud)
- Difficulté à gérer l'intensité de la flamme, la cuisson est donc plus approximative
- Nécessite une attention particulière (risque d'incendie possible).  
Le réchaud reste tout de même mieux qu'un feu de bois classique car il est plus contenu et a un impact moindre sur le lieu.



## Réchaud à gaz

Différents modèles de réchaud à gaz existent. Pour la randonnée en itinérance le plus classique est le brûleur simple que l'on vient clipser ou visser sur la bonbonne de gaz.

De nombreuses marques proposent ce type de réchaud et de bonbonne. Cependant toutes ne sont pas compatibles: les bonbonnes *Camping Gaz* (que l'on trouve en grande majorité en France) se clipsent tandis que toutes les autres marques de bonbonnes (*MSR, Primus, Coleman...* que l'on trouve partout à l'international) se vissent. Ces dernières sont donc compatibles entre elles, mais sont plus rares à trouver en France.

Si on n'a pas de contrainte de poids dans le sac à dos, le réchaud à gaz est le plus confortable, car il est simple à utiliser et surtout très performant pour cuisiner adéquatement.

## Avantages

- Simple d'utilisation
- Cuisson rapide
- Contrôle de l'intensité de la flamme (la cuisson précise est possible)
- Fiable et stable
- Sécurisé (bien que le gaz soit inflammable, le risque de fuite est moindre)

## Inconvénients

- Combustible lourd à porter
- Combustible relativement couteux
- Pas de visibilité sur la quantité restante du gaz dans la bonbonne
- Problématique de compatibilité entre les bonbonnes selon les marques
- Impossibilité d'utiliser les bonbonnes de gaz sous pression en hiver à basse température (car elles supportent mal le froid)

# Réchaud à alcool

Les réchauds à alcool sont souvent très petits et très légers. Ils s'accompagnent en général d'un pare-vent afin de protéger la flamme des coups de vents (on peut également utiliser du papier aluminium pour cet effet).

Quand on opte pour ce type de réchaud, il est important d'apprendre à être précautionneux, sachant que c'est un réchaud peu stable et que l'alcool est hautement inflammable.

Il est aussi possible de créer son propre réchaud à alcool à partir d'une cannette de soda. Si cela demande de la pratique pour le réaliser convenablement (on trouve des tutoriels sur *Youtube*), ce réchaud fait maison est aussi performant qu'un réchaud acheté en magasin.

Pour ce type de réchaud, il existe 3 combustibles possibles : l'alcool liquide (alcool à brûler), solide ou en gel.

L'alcool à brûler classique se trouve en grand bidon au supermarché (que l'on peut reconditionner dans un petit flacon), ou dans certains pays, en pharmacie (mais pas en France où l'alcool est limité à 70° en pharmacie).

L'alcool sous forme de tablettes solides (souvent appelé *Esbite*), présente l'avantage de ne pas pouvoir couler dans le sac ou se renverser dans la nature, comparé à l'alcool à brûler liquide. Elles sont donc plus chères, mais un peu plus sécurisées à l'utilisation.

Le gel de la marque *Fire Dragon* a le grand avantage d'être écologique, comparé à l'alcool à brûler qui est très toxique. De plus le gel est beaucoup moins volatile que l'alcool à brûler, ce qui le rend un peu moins dangereux à l'utilisation.



## Avantages

- Très léger et compact
- Possibilité de réaliser son propre réchaud maison
- Combustible facile à trouver partout (en France comme à l'international) et peu coûteux
- Possibilité de reconditionner la quantité d'alcool souhaitée
- Utilisation en toute saison (l'alcool ne gèle pas)

## Inconvénients

- Cuisson moins contrôlable que le gaz, et moins rapide
- Assez délicat à utiliser quand on n'a pas l'habitude. Le réchaud est peu stable et l'alcool peut se renverser : Dans le sac, il va imbiber les vêtements ou le matériel. Sur le sol dans la nature il peut être la cause d'un incendie.





## La popote

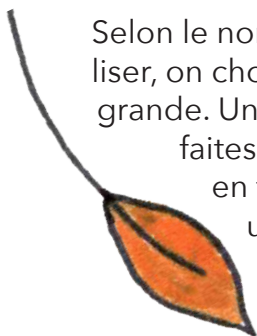
On appelle «popote» la casserole et son couvercle (qui peut souvent se transformer en poêle) que l'on utilise en randonnée ou en camping. Quelle que soit la popote choisie, elle est toujours optimisée pour ne pas être trop lourde, ni être trop encombrante : la poignée est souvent rétractable, et la casserole s'emboîte avec le couvercle pour se refermer. On peut ainsi y stocker d'autres choses dedans.

Selon le nombre de personne qui vont l'utiliser, on choisira une popote plus ou moins grande. Un grand nombre des popotes sont faites pour 2 personnes mais on peut en trouver des plus petites pour une seule personne, ou des plus grandes.

Le matériau dans lequel est faite la popote (aluminium, titane, inox...) a lui aussi son importance car il aura une incidence sur le poids total et la rapidité de cuisson. En randonnée légère, on se sert généralement de la popote pour chauffer mais aussi pour manger, en utilisant la casserole comme bol et le couvercle comme assiette.

## Le quart

Le quart est la tasse du randonneur. Souvent faite en inox ou en titane, elle se met directement sur le feu pour chauffer de l'eau à même la tasse. Elle peut être ainsi très pratique pour le thé ou le café du petit déjeuner ou même pour s'en servir comme un gobelet, pour l'eau ou le vin du soir !



## 3 Idées repas 🎥

Il n'est pas toujours évident d'avoir des idées de repas simples à réaliser, tout en étant nutritifs et un peu plus gastronomiques que de simples pâtes au fromage ou à la sauce tomate... Voici donc trois idées de repas que j'aime réaliser en bivouac en itinérance, car ils sont rapides à cuisiner et les ingrédients sont faciles à trouver, même dans des petites épiceries avec peu de choix !

### Taboulé

Le grand classique ! Certes, c'est un repas froid mais qui est tellement pratique pour les soirs où on ne veut pas se casser la tête, car la semoule gonfle sans même avoir à chauffer votre eau.

#### Réalisation du taboulé :

Ingrédients :

- huile olive
- sel
- semoule
- légumes frais (concombre, poivrons, olives, tomates, maïs...selon vos goûts).

Rien de plus simple que de faire le taboulé. Faites gonfler la semoule à froid dans une casserole. Découpez les légumes et crudités en petits cubes. Mélangez le tout, ajoutez un filet d'huile d'olive, salez et mangez !

Pour le bon goût : rajoutez des épices (cumin, curcuma...), ou alors chauffez l'eau avec un bouillon cube avant de la verser sur la semoule pour la faire gonfler.

Et pour ajouter plus de protéines, on peut y ajouter des dés de jambon, du poulet ou des petits cubes de fromage.



### La purée déshydratée

C'est le repas qui peut se décliner à l'infini ! Légère à porter et peu encombrante, la purée déshydratée est une bonne alternative aux féculents de base (riz, pâtes...). De plus, elle se cuisine très rapidement, et demande donc peu de combustible.

#### Réalisation de de la purée :

Ingrédients :

- Sachet de purée en flocon
- De l'eau
- Du sel...et c'est tout !

Remplacez la quantité de lait recommandée sur la boîte par de l'eau (ou alors, si vous le souhaitez, utilisez du lait en poudre).

Si elle peut paraître fade toute seule, on peut y ajouter toutes sortes d'ingrédients pour la décliner et la rendre plus appétissante : des herbes, des épices (cumin, curry, ail en poudre, origan...) ou divers aliments (fromage, jambon, olives, tomates séchées...).

# Chapatis et trempettes

En apéro ou en accompagnement de votre repas, les chapatis sont des galettes très faciles à réaliser et qui ne nécessitent que deux ingrédients : de l'eau et de la farine !

Il est possible de faire un repas assez nutritif avec plusieurs chapatis, et des *trempettes* diverses : guacamole, houmous, tapenade d'olives, sauce au yaourt... selon ce que vous trouverez dans l'épicerie du coin. Vous aurez alors le choix de faire votre trempette maison ou de l'acheter toute faite.

On peut également acheter des crudités (concombre, carotte, champignon...) en complément, à tremper dans la sauce.

## Réalisation des chapatis :

Ingrédients :

- eau
- farine (complète si possible)
- sel
- huile d'olive (facultatif).



Pour les proportions, comptez 100 grammes de farine pour 6 à 8 chapatis (selon la taille que vous leur donnez). L'eau se rajoute au fur et à mesure en fonction de la consistance de la pâte, comptez environ 75 ml pour 100g. Pétrissez longuement la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Si elle se casse, il faut y rajouter un peu d'eau. Si au contraire elle colle trop, rajoutez de la farine. Laissez ensuite reposer la pâte au moins 10 minutes (voire quelques heures, si vous avez le temps).

Prélevez une portion de votre pâte et aplatissez-la entre vos mains pour qu'elle soit la plus mince possible. Puis placez-la directement sur la braise vive de votre feu, ou dans une poêle sur un réchaud à petit feu. Laissez cuire et retournez-la régulièrement, en surveillant qu'elle ne brûle pas. Le chapati doit être bien cuit pour être digeste.

Le petit plus à rajouter : Pour rendre les chapatis plus savoureux, ajoutez à votre préparation de l'huile d'olive et des herbes (herbes sauvages comestibles trouvées sur votre chemin, ou bien herbes de provence, ciboulette...)

Pour finir, on peut accompagner presque toujours ses repas d'autres petites choses à manger, afin d'enrichir le menu : fromage ou charcuterie locale, pain, fruit, noix, yaourt ou chocolat pour le dessert...



# L'Hygiène en bivouac



## La douche

Pour commencer, si vous souhaitez avoir une douche chaude tous les deux jours parce que cela vous semble indispensable, il est tout à fait possible d'alterner les nuits en bivouac et celles dans les gîtes pour pèlerins.

Autrement, pour prendre une douche de manière alternative, il est possible de créer une douche «artisanale», à partir d'une bouteille d'eau, en perçant des trous dans le bouchon. Lorsqu'il fait chaud dehors, prendre une douche avec cette bouteille, même froide, peut vraiment faire du bien. Il est également possible de faire chauffer l'eau avec son réchaud avant de la verser dans la bouteille-douche, afin de bénéficier d'une bonne douche chaude ! Le seul inconvénient est qu'il faut transporter de l'eau en assez grande quantité afin de remplir la bouteille-douche (minimum 500 ml), ou avoir installé son campement proche d'un point d'eau.

Il est également possible de se baigner dans des points d'eau naturels (lac, rivière...). Attention cependant à bien faire attention de ne pas utiliser son savon ou shampoing directement dans l'eau (pour ne pas polluer le cours d'eau !).

Enfin, il arrive parfois de trouver dans les villages que l'on traverse des douches publiques, souvent situées sur la place principale. Cela ne se trouve pas partout mais n'hésitez pas à demander aux locaux !

## La toilette

Lorsqu'on ne trouve pas de douche ou que le lieu de son bivouac n'est pas situé à proximité d'un point d'eau, il faudra se contenter d'une toilette succincte. Lorsqu'il fait froid dehors, on a pas toujours très envie de se déshabiller au complet pour se laver. C'est pourquoi la toilette rapide est souvent l'option la plus pratique. Dans ce cas, l'utilisation d'un gant de toilette, d'une éponge ou d'un tissu va être très utile pour se laver le corps. Il existe également des lingettes compactes elles sont très pratiques car légères et toutes petites à emporter. Elles se présentent sous la forme d'un petit bloc (comme un comprimé), et prennent leur forme de lingette lorsqu'on y ajoute de l'eau. L'inconvénient c'est qu'elles sont à usage unique, ce qui n'est pas terrible pour l'environnement.

## Faire ses besoins

On pense souvent à tort que l'on peut faire ses besoins dans la nature sans que cela n'ait un impact sur l'environnement. Creusez donc un trou pour faire vos déjections, ou bien faites-les dans un sac poubelle que vous jetterez ensuite. Concernant le papier toilette, bien qu'il se dégrade avec le temps, il n'en est pas moins un produit avec des produits chimiques, qu'il n'est donc pas recommandé de laisser dans la nature, sans parler de la pollution visuelle qu'il crée. Il est nécessaire de ramener son papier toilette usagé avec soi pour le jeter ensuite à la poubelle. Si cela vous est impensable, alors utilisez des feuilles. C'est naturel, local, et donc 100% biodégradable.



## *Produit biodégradable, bon pour la nature ?*

*Lorsqu'on part en immersion dans la nature, il est nécessaire de faire la différence entre biodégradable et « bon pour la nature ».*

*Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le fait qu'un savon soit biodégradable indique seulement qu'il est naturel et donc qu'il ne va pas créer de déchet chimique. Ce n'est donc pas pour autant qu'il est bon pour l'environnement dans lequel vous le déversez. De ce fait, il faut éviter de verser votre eau savonneuse n'importe où dans la nature.*

*Mêmes naturels, les produits biodégradables vont s'infiltrer dans le sol et perturber la faune et la flore qui ne sont pas habituées à recevoir ce type de produit. C'est notamment le cas du savon dans les ruisseaux, lacs... Il vaut mieux, pour ne pas polluer l'eau, déverser son eau savonneuse à plus de 50 mètres du cours d'eau.*

*Les produits biodégradables et naturels sont donc indispensables pour se laver dans la nature, mais il est important de ne pas les utiliser n'importe où.*



## Les produits à utiliser

Lorsqu'on utilise des produits dans la nature, que se soit pour laver le corps, les cheveux, les vêtements ou la vaisselle, il est très important d'utiliser des produits naturels et biodégradables. Cela permet de préserver la nature et de limiter votre impact sur l'environnement.

### Le savon solide

C'est de loin le produit le plus adéquat pour voyager. Plus compact, il est moins lourd et moins volumineux qu'un savon ou shampoing liquide. L'idéal est de couper un morceau du savon de la quantité nécessaire selon votre randonnée, afin de ne pas s'encombrer d'un savon entier.

### Savon de Marseille ou Savon d'Alep

100% naturel ces deux types de savons sont des grands classiques, qui peuvent servir à faire presque tout. Il faut toutefois bien faire attention à prendre de véritables savons sans additif, car l'appellation du savon de Marseille, comme celle du savon d'Alep n'est malheureusement pas contrôlée. Vérifiez la liste des ingrédients lorsque vous achetez votre savon.

### Le savon multi-usage

Ce savon liquide, qui peut servir à tout faire, se trouve au rayon «Camping» des magasins de sport. La plupart de ces savons sont 100% naturels et vendus dans de petits flacons, dans un format concentré. Il faut donc le diluer dans une grande quantité d'eau pour s'en servir convenablement, ce qui n'est pas toujours évident en randonnée, surtout si on n'a pas de grand contenant.



### Le Savon du Dr Bronner's

Plus qu'un simple savon naturel, il peut servir à se laver les dents, se laver les cheveux, en déodorant, pour laver la vaisselle et pour laver le linge ! Bref, il sert véritablement à tout, ce qui permet d'économiser beaucoup de poids et de place dans le sac à dos.

Et le petit plus c'est qu'il se décline en différentes odeurs, selon les goûts de chacun : rose, lavande, amande, agrumes, menthe poivrée...



Et pour les cheveux ?

S'il est tout à fait possible d'utiliser les savons proposés ci-dessus pour vous laver les cheveux, ils ne conviendront peut-être pas à tout le monde.

Il est possible, pour les cheveux longs ou les cheveux qui ont besoin de soins spécifiques de trouver du shampoing solide, ou encore du shampoing en poudre.

C'est le cas notamment du ghassoul, qui est une poudre à base d'argile et qui s'utilise en shampoing. Non seulement c'est un produit 100% naturel, mais il est surtout très compact et on peut le reconditionner selon la quantité voulue, puisqu'il se présente sous forme de poudre.



## Laver la vaisselle et le linge en bivouac

Pour faire votre lessive et votre vaisselle, vous pouvez tout à fait utiliser tous les savons présentés dans [la page précédente](#).

Pour faire sa lessive en pleine nature, il est essentiel d'avoir un point d'eau à proximité. Si vous faites votre lessive dans un cours d'eau naturel, attention à ne pas déverser votre eau savonneuse directement dans le cours d'eau : utilisez plutôt un bac, un sac ou une bouteille pour jeter l'eau sale à plus de 50 mètres du cours d'eau.

Pour faire sécher le linge mouillé : si vous faites votre lessive le soir, il est important de la faire avant que la nuit ne tombe pour que le linge sèche un minimum. Vous pouvez installer votre linge en extérieur sur une cordelette entre des arbres, ou sur la tente. S'il reste des affaires humides à la tombée de la nuit, glissez-les à l'intérieur de votre sac de couchage. En dormant, la chaleur produite par votre corps viendra sécher vos vêtements.

Si vous faites votre lessive le matin ou dans la journée, il suffit d'accrocher vos affaires mouillées sur le sac à dos.

Utilisez plutôt des épingles à nourrice que des pinces à linges pour accrocher vos vêtements sur votre sac. En plus d'être plus légères, elles sont plus fiables et vous serez sûr de ne pas perdre un vêtement en route.

Comme pour la lessive, il est plus pratique de faire sa vaisselle lorsqu'on est à proximité d'un point d'eau. Trois options s'offrent donc à vous si votre lieu de bivouac n'est pas à proximité d'un point d'eau :

- Avoir emporté avec vous suffisamment d'eau pour faire votre vaisselle
- Laisser la vaisselle sale et la nettoyer le lendemain lorsque vous trouverez un point d'eau
- La nettoyer «à sec» avec des mouchoirs ou du papier toilette

# Suzanne Mahler



Vagabonde dans l'âme, j'ai toujours eu cette soif d'aventure, ce besoin de découvrir de nouvelles perspectives de vie et de m'émerveiller face à tout ce que ce monde a à offrir.

Privilégiant aujourd'hui les voyages à pied, j'aime marcher au gré du vent.

Afin de partager mes expériences mais aussi et surtout afin d'encourager d'autres personnes à enfileur leur sac à dos et à partir sur les Chemins, j'ai créé le blog et la chaîne de vidéos *L'Instant Vagabond*.



Retrouve moi sur les réseaux sociaux :



[Ma page Facebook](#)



[Ma chaîne Youtube](#)



[Mon compte Instagram](#)

---

Ce guide est disponible gratuitement sur <https://instantvagabond.fr> et ne peut être destiné à la vente.

Ce guide s'appuie sur des conseils provenant d'expérience personnelle. Par conséquent, l'auteure ne peut être tenue responsable ni être mise en cause en cas de problème rencontré sur le Chemin de Compostelle ou lors de de votre pratique du bivouac.

Tous les textes ainsi que les illustrations de ce guide sont la propriété de l'auteure, tous droits réservés.