



Check- liste matériel

BIVOUAC



Sac à dos

- ☐ Sac 40 à 60 L
- ☐ Housse de pluie pour sac
- ☐ Sacs étanches ou sacs poubelle résistants pour protéger le contenu

Poids du sac pour un TMB confortable en bivouac :

Très léger : 8-10 kg hors eau et nourriture

Confortable : 10-13 kg hors eau et nourriture

Au-delà de 15 kg, les longues étapes deviennent nettement plus fatigantes.

Couchage

- ☐ Tente légère ou tarp (selon réglementation et conditions)
- ☐ Sardines et haubans
- ☐ Sac de couchage confort 0 à -5°C
- ☐ Matelas de randonnée isolant
- ☐ Oreiller gonflable (optionnel)

Vêtements

Marche

- ☐ 2 t-shirts techniques
- ☐ 1 short ou pantalon léger
- ☐ Sous-vêtements techniques (2-3)
- ☐ 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée

Protection contre le froid

- ☐ Polaire légère
- ☐ Doudoune compressible
- ☐ Bonnet
- ☐ Gants
- ☐ Chauffeuses

Protection pluie/vent

- ☐ Veste imperméable respirante (type Gore-Tex)
- ☐ Surpantalon imperméable
- ☐ Casquette ou chapeau

Camp & Chaussures

- ☐ Vêtements secs pour le soir
- ☐ Chaussures de randonnée déjà rodées
- ☐ Lacets de rechange (optionnel)
- ☐ Paire de tong, crocs

Cuisine et alimentation

- ☐ Réchaud léger
- ☐ Cartouche de gaz compatible
- ☐ Popote
- ☐ Cuillère/fourchette
- ☐ Briquet
- ☐ Éponge ou chiffon
- ☐ Nourriture quotidienne
- ☐ Quelques repas de secours
- ☐ Sachets de thé, café, électrolytes (optionnel)

- ☐ Eau
- ☐ Gourdes ou poches à eau (capacité totale 2 à 3 L)
- ☐ Filtre à eau ou pastilles de purification
- ☐ Petits sacs poubelles pour transporter mes déchets

Navigation

- ☐ Téléphone avec cartes hors ligne
- ☐ Carte papier IGN 1/25^{ème}
- ☐ Batterie externe (10 000 à 20 000 mAh)
- ☐ Câble de recharge
- ☐ Boussole (recommandée)

Sécurité

- ☐ Trousse de premiers secours
- ☐ Pansements
- ☐ Compeed anti-ampoules
- ☐ Désinfectant
- ☐ Bande élastique
- ☐ Antalgiques
- ☐ Médicaments personnels
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Lampe frontale + piles/batterie
- ☐ Sifflet
- ☐ Couteau multifonction
- ☐ Tire-tique

Hygiène

- ☐ Brosse à dents et dentifrice
- ☐ Brosse ou peigne
- ☐ Mouchoirs
- ☐ Papier toilette
- ☐ Gel hydroalcoolique
- ☐ Savon biodégradable
- ☐ Petite serviette microfibre
- ☐ Crème solaire SPF 50
- ☐ Stick à lèvres
- ☐ Répulsif à insectes (optionnel)

Documents

- ☐ Carte d'identité ou passeport (France, Suisse, Italie)
- ☐ Carte bancaire
- ☐ Espèces
- ☐ Assurance/numéros d'urgence

Les +

- ☐ Bâtons de randonnée
- ☐ Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4
- ☐ Appareil photo
- ☐ Livre ou liseuse (optionnel)

TOUT EST COCHÉ,
JE SUIS PRÊT(E) !



A garder sur soi

NUMÉROS
D'URGENCE



LE SEUL NUMÉRO À RETENIR

112

Urgence européenne valable en
France, Italie et Suisse

Joignable sans crédit, sans forfait
local et capte sur le réseau n'importe
quel opérateur disponible.

Hors zone blanche.
Sans réseau, se rapprocher d'un
gardien de refuge.



FRANCE

15

SAMU
secours médical

18

Pompiers

17

Gendarmerie
Police

114

SMS / sourds et
malentendants



ITALIE

112

Numéro unique
d'urgence

118

Secours
médical

115

Pompiers



SUISSE

144

Ambulance
secours
médical

1414

REGA
secours hélicopté

117

Police

C'EST DANS MON SAC
JE SUIS PRÊT(E) !

