



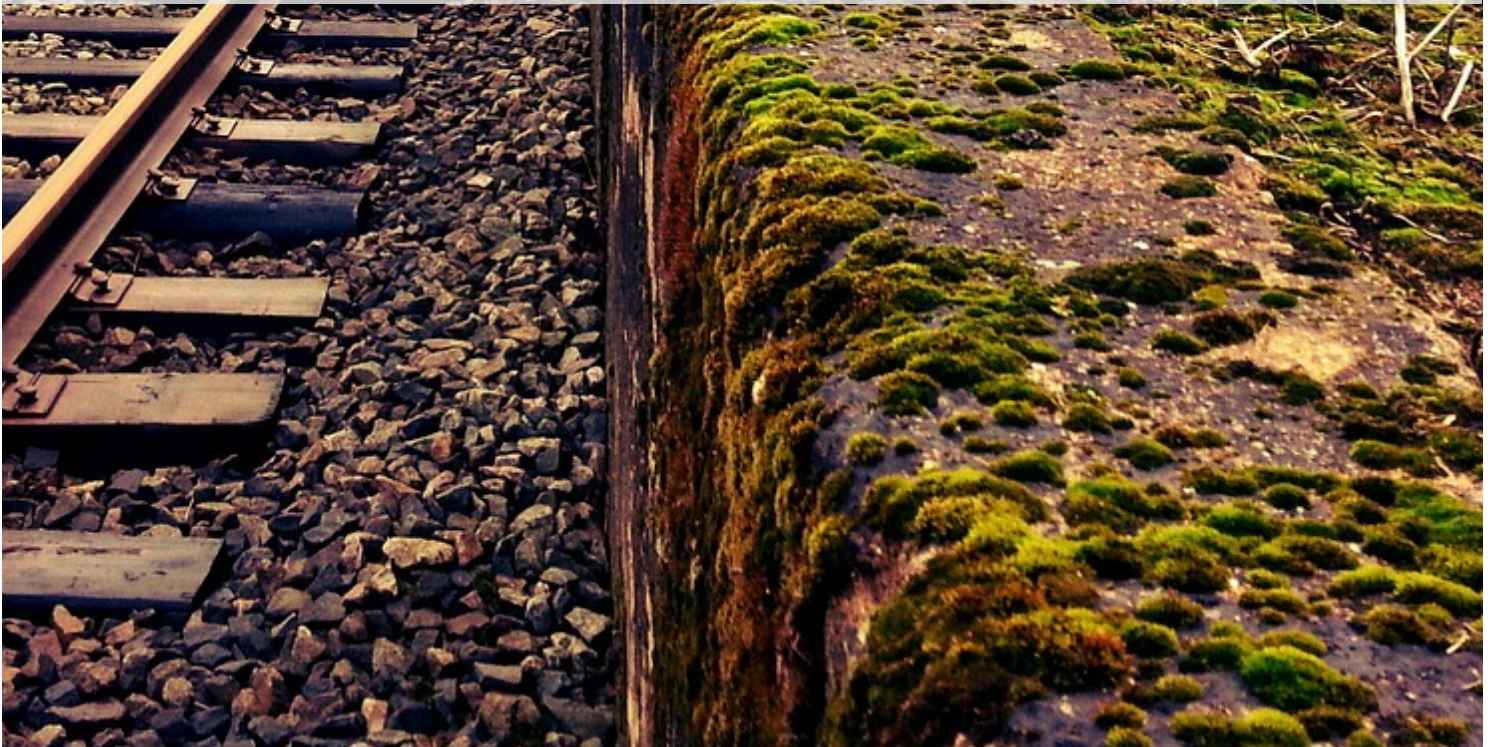
**RANDONNER MALIN**

Des conseils pratiques et techniques pour la randonnée pédestre

François Jourjon

# **Votre première randonnée de plusieurs jours, votre premier bivouac ou votre première nuit en refuge**

<http://www.randonner-malin.com>



# Votre première randonnée de plusieurs jours, votre premier bivouac ou votre première nuit en refuge

*Copyright 2011 - SARL Jourjon Etc. / François Jourjon - Randonner Malin - <http://www.randonner-malin.com>. Tous Droits Réservés*



Nombreux sont ceux qui n'osent pas se lancer dans une randonnée de plusieurs jours alors qu'ils font régulièrement des randonnées à la journée.

Et pourtant, nombreux sont ceux qui au fond d'eux aimeraient franchir le pas et goûter au plaisir de passer plusieurs jours, dont une ou plusieurs nuits dans la nature (attention, c'est addictif ;-)).

Beaucoup sont bloqués par l'inconnu, car ils ne savent pas à quoi s'attendre, pensent que ce n'est pas pour eux, ne savent pas quel matériel emporter, ne savent pas s'ils tiendront le coup physiquement, ne sont pas sûrs de ceci ou de cela, etc.

Au final, cet inconnu et ces incertitudes se transforment en **peur** – une peur qui est limitante pour se lancer dans sa première grande randonnée.

Vous êtes d'ailleurs peut-être dans ce cas. Et c'est plutôt une bonne nouvelle, car cette peur est nécessaire pour vous maintenir en vie. C'est ce qui vous empêche de faire n'importe quoi, de prendre des risques inutiles et de vous mettre en danger. C'est ce qu'on appelle la peur rationnelle.

Par contre, il y a sûrement aussi une partie de **peur irrationnelle**, une peur alors qu'il n'y a pas de danger pour vous. Par exemple : la peur d'une araignée inoffensive ou la peur du vide en haut d'une falaise derrière une barrière de sécurité. Cette peur ne nous apporte rien d'un point de vue de la sécurité et la survie. Pire, cette peur peut parfois être dangereuse à cause de réactions incontrôlées.

Bref, je vous rassure tout de suite, on n'est pas partie pour une séance de psychologie. ;-)

A travers cet article, je vais essayer de **rendre l'inconnu moins inconnu** en partageant mon expérience des randonnées de plusieurs jours et en répondant aux questions que l'on me pose souvent sur le sujet. Mais, même si vous n'avez pas d'appréhensions pour vous lancer sur des randonnées de plusieurs jours et que vous êtes à la **recherche d'informations**, cet article devrait aussi vous intéresser.

Il ne se veut pas extrêmement complet et détaillé, mais il est là pour vous **donner les bases**, quelques **pistes de réflexion** et des conseils pour vous lancer dans votre première randonnée de plusieurs jours. Comme toujours, le but dans un premier temps est que ça se fasse en toute **sécurité** et en y prenant **plaisir**. Le reste viendra avec l'expérience et la lecture d'autres articles sur Randonner Malin. ;-)

Nous allons d'abord voir quelles sont les **différences principales avec les randonnées à la journée** et ce à quoi il faut penser et nous nous intéresserons dans une seconde partie à votre **première nuit** – qu'elle soit en **bivouac** ou en **refuge**.

Note : J'ai choisi de ne parler que des nuits en bivouacs et refuges, car si vous décidez de passer la nuit dans un hôtel, une chambre d'hôtes ou un camping, il y a des chances que vous sachiez déjà à quoi vous attendre. Par contre, beaucoup de personnes ne savent pas vraiment à quoi s'attendre pour une nuit en refuge

ou en bivouac.

## Principales différences avec des randonnées à la journée

Comme pour les randonnées à la journée, la réussite d'une randonnée de plusieurs jours passe par une bonne préparation. Et sans surprise, plus la randonnée durera, plus la préparation sera longue.

Voici quelques différences avec les randonnées à la journée, qu'il est important d'anticiper pour que votre première grande randonnée se passe bien.

## Préparation de son itinéraire



Crédit photo rosefirerising

La préparation de l'itinéraire se fait de la même manière que pour des randonnées à la journée, à part qu'il faudra y intégrer les **points de ravitaillement** en eau, en nourriture (s'il y en a) et les **endroits où vous dormirez**.

Si vous comptez **dormir en refuge, en gîte d'étape, ou bivouaquer à côté d'un refuge**, le choix sera souvent assez limité et vos étapes (journées de randonnée) vont se construire autour de cela en prenant en compte la difficulté de chaque étape par rapport à votre condition physique.

Si vous comptez **bivouaquer n'importe où** (je vous conseille d'ailleurs de lire cet article sur le [bivouac](#) et le [camping sauvage](#)), vous serez plus autonome et le choix de l'itinéraire sera plus libre – même s'il peut éventuellement être contraint par des zones où il est interdit de bivouaquer ou difficile de bivouaquer (marécages, pentes rocheuses trop raides, etc.). Mais, on reviendra là-dessus dans la section spécifique au bivouac.

## Evaluer la difficulté

Pour créer votre itinéraire, il va falloir que vous **déterminiez une distance maximale, des dénivelés cumulés maximaux et une durée maximale par étape.**

Par exemple : maximum 30 km, 1000 m D+ (dénivelé cumulé positif), 1000 m D- (dénivelé cumulé négatif), 7h.

Vous pouvez par exemple vous servir d'[Openrunner](#) pour **estimer les distances et les dénivelés**. Si vous n'avez aucune idée de votre condition physique et de votre vitesse de marche, je vous conseille d'effectuer une ou plusieurs [randonnées « test »](#) et de lire cet article sur les [vitesses de marche](#). Prenez bien en compte les **terrains traversés** : marcher sur un sentier dégagé, marcher dans du sable ou dans des éboulis n'a pas le même effet sur notre corps.

On reviendra là-dessus dans la partie « condition physique, fatigue, récupération », mais ne surestimez pas vos capacités, votre sac sera plus lourd que pour une randonnée à la journée et la fatigue s'accumulera d'un jour à l'autre. Prenez-en bien compte pendant la planification de votre itinéraire.

## Trouver un compromis avec tous les paramètres

Une fois que vous avez déterminé la difficulté maximale de vos étapes, il va falloir jongler avec les points de ravitaillements, les endroits où vous allez dormir, le point de départ et le point d'arrivée, sans oublier les endroits par lesquels vous voulez passer. En général, il est **nécessaire de faire des compromis** pour que tout s'accorde.

## Pour faire au plus simple...

Si jamais vous voulez simplifier le procédé, je vous conseille de rechercher des [idées d'itinéraires](#) fiables et vous en servir. Ça vous permettra de **vous baser sur des randonnées qui ont déjà été faites**.

Attention, j'ai bien mentionné « fiables », ne prenez pas le premier circuit trouvé sur internet, assurez-vous de sa qualité et vérifiez les informations.

## Un petit conseil pour faire vos choix

Quand vous allez jongler avec tous les paramètres, il y a des chances que vous ayez à faire le choix entre des **journées plus faciles ou plus dures que prévu**. Si vous manquez d'expérience et de recul par rapport à votre condition physique et aux difficultés d'un itinéraire, je vous conseille de prendre l'option plus « tranquille » - sauf si vous recherchez un défi physique.

Par exemple, il **vaut mieux arriver au refuge un peu tôt** et aller se balader

autour, plutôt que d'arriver en pleine nuit dégoûté de la randonnée... Après, ça dépend ce que vous recherchez ! Mais si vous aimez « galérer », mettez vraiment toutes les chances de votre côté et arrêtez de lire l'article. ;-)

*Par exemple, pendant ma première grande randonnée dans le parc de la Vanoise, nous n'avons pas pu atteindre le refuge où l'on comptait dormir le premier soir. Un mélange de sac trop lourd, de mauvaise estimation des difficultés et d'inexpérience. Heureusement, on a pu s'arrêter à un refuge avant et y passer la nuit. On aurait probablement pu atteindre le refuge prévu, mais ça nous aurait coûté très cher physiquement et moralement.*

### Prévoir des options de secours, des plans B

En plus de bien préparer son itinéraire, de bien estimer les difficultés, il est important de prévoir des **solutions de secours, des plans B** – notamment en cas de fatigue, de maladie, de mauvais temps, etc. Plus la randonnée sera longue, plus il y a de chances qu'il y ait un imprévu, donc plus il faudra réfléchir à des plans B.

*D'ailleurs, j'avoue, le refuge où l'on a passé la première nuit ne faisait pas partie d'un plan B. Il n'y avait pas de plan B ! On pensait qu'on était invincibles. Mais depuis, on a appris... ;-)*

Cela consiste **par exemple** à prévoir des échappatoires pour rejoindre un village avant même la fin de l'itinéraire, de prévoir un raccourci si jamais on est juste physiquement, de prévoir un endroit de bivouac plus abrité en cas de mauvais temps si celui originellement prévu est exposé, etc. Le but est vraiment d'anticiper, plutôt que de se retrouver coincé dans une situation délicate.

Cela se fait avant la randonnée, mais peut se faire aussi au fur et à mesure en fonction de l'évolution des conditions (météo, moral, fatigue, etc.).

Note : N'oubliez pas de donner votre itinéraire et les plans B à un proche et de signaler votre retour et éventuellement votre progression à celui-ci ([voir l'article sur le sujet](#)).

## Orientation



Une fois son itinéraire créé, il faut **réussir à le suivre**. J'imagine que vous avez probablement déjà l'habitude de vous orienter sur des randonnées à la journée. Sur des randonnées de plusieurs jours, cela ne va pas être tellement différent à quelques détails près.

Je ne vais expliquer ici les différentes manières de s'orienter et les avantages et inconvénients de chaque manière, mais plutôt pointer du doigt certains éléments spécifiques aux randonnées de plusieurs jours.

#### Autonomie des GPS, smartphones et tablettes

Pour ceux qui utilisent principalement un GPS, un smartphone ou une tablette pour s'orienter, il faut particulièrement faire attention à l'autonomie de la batterie ou des piles – qui risquent de ne pas tenir tout au long de votre randonnée. Vous pouvez soit :

- Emporter des **batteries/piles supplémentaires** ou prévoir un **moyen de recharger** vos appareils (batterie externe, chargeur solaire, prises électrique dans les logements, etc.).
- Ou, **garder vos appareils en cas de problème** et vous orienter principalement avec une carte et/ou une boussole et/ou un altimètre et/ou le balisage.

#### Poids et encombrement des cartes

Sur de longs itinéraires, on peut se retrouver à devoir porter quelques cartes. Sur plusieurs jours, ça ne pose généralement pas de problème – même si on peut éventuellement s'alléger en **imprimant ou photocopiant les sections intéressantes**.

Il est aussi parfois possible de se **créer une ou plusieurs cartes « sur mesure »** comme avec le service « **carte à la carte** » de l'IGN, pour centrer sa carte où on le

souhaite.

Au long cours, ça peut être problématique et il faut généralement envisager d'autres options – la **combinaison de cartes numériques et papier** voire des ravitaillements en cartes.

Il y a la possibilité d'être en **tout numérique uniquement**, mais c'est prendre le risque de n'avoir plus aucune carte en cas de panne ou de batterie à plat. Ce n'est pas une option que je recommande, sauf si on reste toujours **à proximité de zones « civilisées » et que l'on est autonome.**

Itinéraires parfois plus isolés

Sur plusieurs jours, on a parfois la chance de s'évader dans des endroits plus isolés et plus loin de la « civilisation ». C'est génial, mais on peut aussi **se perdre pendant beaucoup plus longtemps** avant de retomber sur un village ou une route par exemple. Il est donc primordial de **bien s'avoir s'orienter** dans la nature et de mettre des **systèmes de sécurité en place** (donner son itinéraire à un proche, avoir un moyen pour joindre les secours, etc.).

## Eau

Sur une randonnée à la journée, on est généralement autonome au niveau de l'eau. Sur une randonnée de plusieurs jours, il vaut mieux essayer de **se ravitailler** (si c'est possible) en cours de route pour limiter le poids de son sac.





Pour cela, il faut se renseigner sur les points d'eau potable le long de votre itinéraire et créer votre **itinéraire en fonction de ces points**. Ces points peuvent être une source, un ruisseau, un robinet (dans un refuge ou un village par exemple), etc.

Pensez bien que l'été, certains points d'eau peuvent être à sec et que l'hiver ils peuvent être gelés.

Votre survie ne doit pas dépendre que d'un seul point d'eau. Prévoyez **suffisamment d'eau entre les points de ravitaillement** et ayez des solutions de secours si jamais vous ne pouvez pas vous ravitailler là où vous pensiez pouvoir le faire.

Si jamais vous avez des doutes sur la potabilité de l'eau, pensez à emporter un moyen de la purifier.

Pour minimiser le poids d'eau que vous aurez à porter, je vous **conseille de dormir à proximité d'un point d'eau** – ce qui est généralement le cas si vous passez la nuit en refuge. Ça vous permettra d'avoir de l'eau à portée de main et de ne porter que l'eau dont vous aurez besoin dans la journée. Si ce n'est pas le cas, il vous faudra prévoir de l'eau pour la cuisine du soir, du matin et éventuellement pour la vaisselle et l'hygiène – en plus de l'eau prévue pour vous hydrater directement.

## Nourriture

Pour les randonnées à la journée, ce n'est pas tellement compliqué, on prend de quoi grignoter et éventuellement de quoi manger le midi. De plus, le faible poids du sac permet facilement de ne pas être trop regardant sur ce qu'on emmène et les quantités que l'on emmène.

Pour des **randonnées de plusieurs jours**, c'est un peu plus compliqué. Il faut **faire plus attention** à ce que l'on emporte et aux quantités et il faut se préoccuper du repas du matin et du soir. On peut distinguer plusieurs possibilités :

- **Etre en autonomie** – c'est-à-dire que l'on porte toute la nourriture dont on a besoin pour l'intégralité de sa randonnée. On a l'avantage d'être assez libre, cela apporte un peu de sécurité en plus, mais cette autonomie a un poids. C'est également une bonne option quand le budget est serré.
- **Etre en autonomie partielle** – emporter suffisamment de nourriture pour être

autonome jusqu'au prochain ravitaillement (il peut y avoir un ou plusieurs ravitaillements). Cela peut être 2 ou 3 jours d'autonomie par exemple. On est un peu moins libre qu'en autonomie totale de nourriture, ça demande un peu d'organisation, mais c'est un bon compromis entre liberté et poids du sac. C'est aussi une bonne option pour un petit budget.

- **Etre en demi-pension voire plus** Dans certains refuges, il est possible de prendre le petit-déjeuner et le dîner. Certains vendent parfois même des pique-niques ou de quoi manger le midi. Cela n'est pas spécifique aux refuges et peut se faire dans d'autres types d'hébergements. Ça permet d'avoir un sac plus léger et c'est confortable. Par contre, on perd un peu en liberté, il faut compter un budget plus élevé, ça demande une bonne organisation et ce n'est pas possible partout.
- **Un mélange des deux précédentes options** – quelques repas pris dans des hébergements et d'autres que l'on a emportés dans son sac. Avoir une certaine autonomie de nourriture permet de mieux s'adapter et de moins dépendre des hébergements.

Note : Prévoyez toujours un minimum de nourriture dans votre sac, même si vous comptez manger uniquement dans des hébergements. Vous aurez de quoi grignoter entre les repas et vous aurez une petite réserve au cas où.

## Ravitaillements

Les ravitaillements en nourriture sont intéressants sur des randonnées de plusieurs jours quand on passe à proximité de points de ravitaillement possibles.

Par rapport à une autonomie totale de nourriture, le but principal est de limiter le poids du sac et éventuellement de pouvoir emporter quelques produits qui auraient mal supporté plusieurs jours de randonnée.

L'inconvénient est que ça demande un peu plus de **planification**, une organisation autour de ces ravitaillements, on ne peut pas toujours trouver les aliments que l'on veut et on perd un peu en autonomie. Quand on a toute sa nourriture dans son dos, on sait que même si on change de plan, on aura toujours à manger. ;-)

Il faut notamment prévoir les points de ravitaillement, s'assurer que le magasin, l'épicerie ou autre sera ouvert(e) ce jour-là et arriver pendant les **horaires d'ouverture**. Sur certains itinéraires ne passant pas proches de villages, il est

## **parfois difficile voire impossible de se ravitailler.**

Une fois vos points de ravitaillement définis, il vous faudra prévoir la nourriture nécessaire jusqu'à votre prochain ravitaillement – et faire la même chose à chaque ravitaillement, s'il y en a plusieurs.

Certaines personnes envoient même des **colis** à l'avance et récupèrent leur colis une fois sur place. Mais cela se fait plutôt pour des randonnées au long cours et pas uniquement pour la nourriture.

Quelle quantité ?

Quand on n'a pas tellement d'expérience, il est assez **difficile d'estimer la quantité** de nourriture que l'on doit emporter sur une randonnée de plusieurs jours. Pour une randonnée à la journée, même si on prend trop ou que l'on a visé un peu juste, ce n'est pas trop grave.

Sur une longue randonnée, c'est plus gênant. On a soit un sac au poids mal optimisé ou on risque d'avoir faim, voire de manquer d'énergie.

Le plus simple pour connaître la quantité de nourriture à emmener est de **diviser par jour et par repas**. Par exemple, sur une randonnée de 3 jours en autonomie, on aura :

- Jour 1 : matin, midi, soir + en-cas
- Jour 2 : matin, midi, soir + en-cas
- Jour 3 : matin, midi, soir + en-cas

L'idéal est de « **préparer** » **séparément les 12 portions** et de les **séparer physiquement** (sur une table ou par terre par exemple), plutôt que de se dire : « bon je prends un kilo de pâte et 500 g de semoule, ça devrait bien faire l'affaire ».

Pour bien évaluer les quantités, je vous conseille de **peser vos aliments**. Cela vous permet également de tester chez vous ce que cela représente. Par exemple, si vous mangez habituellement des flocons d'avoine au petit-déjeuner et que vous comptez en emmener en randonnée, servez-vous votre portion habituelle puis pesez là. Si vous mangez des pâtes un soir chez vous, faites la même chose – de cette manière vous saurez s'il vous faut 100 g, 130 g, etc.

Essayez quand même d'**adapter ces portions**, car vous allez très probablement vous dépenser plus pendant une journée de randonnée plutôt que pendant une journée « classique ». **Pensez aussi à l'accompagnement**. Si vous avez mangé un steak avec vos pâtes chez vous et que vous ne mangez que des pâtes avec un

peu de viande séchée en randonnée, il faudra probablement augmenter un peu la quantité de pâtes pour votre repas en randonnée. Bref, vous voyez l'idée. ;-)

Encore un dernier conseil : avant de partir, **notez toutes les quantités et le détail de la nourriture** que vous emportez. A votre retour, notez vos impressions (trop de ceci, pas assez de cela, etc.). Ça vous permettra de gagner du temps et de vous servir de vos expériences passées sur vos prochaines randonnées.

Quoi manger ?

### ***Le souci du poids du sac à dos***

Comme je l'ai mentionné dans l'article « [4 principes \(et de nombreuses astuces\) pour randonner plus léger](#) », je vous conseille de **choisir votre nourriture en fonction de son rapport énergie/poids**. Le plus simple pour cela est de comparer le nombre de calories, kilocalories ou le nombre de kilojoules (kJ) pour 100 g. C'est généralement indiqué sur les étiquettes des produits. Plus ces nombres sont élevés, plus l'énergie apportée par la nourriture sera importante par rapport à son poids. Les aliments contenant beaucoup d'eau sont souvent peu intéressants et c'est pourquoi beaucoup de randonneurs se tournent vers des **aliments secs, déshydratés ou lyophilisés**.

Bien évidemment, ce n'est pas la seule chose à considérer, sinon on ne consommerait que du gras – qui a un rapport énergie/poids imbattable. Il est important d'avoir des apports **en glucides, lipides et protides** dans de **bonnes proportions** et d'être regardant sur le type de glucides, lipides et protides – car ils ne sont pas traités et utilisés de la même manière par notre corps.



Par exemple, même si les bonbons (pleins de glucides simples) peuvent avoir un rapport énergie/poids intéressant, je vous déconseille de ne manger que ça au risque d'avoir faim et d'avoir des « coups de mou ». Je vous conseille aussi d'avoir des **apports en glucides complexes**, notamment grâce aux **féculents**.

Il ne faut pas oublier non plus que les **vitamines** et **sels minéraux** jouent aussi un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de notre corps.

## ***Le souci des denrées périssables***

Outre le poids, une autre des difficultés de l'alimentation en randonnée est de ne pas pouvoir emmener de denrées périssables ou de devoir les consommer rapidement. C'est notamment le cas des **fruits** et des **légumes** qui sont en plus peu intéressants d'un point de vue énergétiques du fait de leur forte teneur en eau. Et c'est également le cas de la **viande** et du **poisson** par exemple.

## ***Compenser les aliments peu « pratiques »***

Mais, **comment compenser** ce que nous apportent habituellement ces aliments (vitamines, protéines, fibres, etc.) et **comment les remplacer** par des aliments au rapport énergie/poids intéressant ?

Une partie de la réponse est : « il va falloir faire des compromis ». Il faut aussi de demander : « est-il vraiment nécessaire de compenser ? »

Honnêtement, je n'ai pas la réponse à cette question et je ne pense pas qu'il y en ait une. La plus satisfaisante est probablement : « ça dépend ».

**Pour des randonnées de quelques jours**, une semaine, 10 jours, je pense qu'il faut essayer de **compenser comme on peut**, notamment avec des **aliments séchés, déshydratés ou lyophilisés**. Les carences mettent quand même un certain temps à se développer et si on a une alimentation correcte et adaptée à notre effort, notre corps s'habitue très bien.

On peut par exemple emporter des baies de Goji séchées pour la **vitamine C**, des criquets séchés (j'y pense car j'en ai mangé il y a peu de temps) ou du bœuf séché pour les **protéines**, des amandes et des abricots secs pour les **fibres**, du chocolat avec une forte teneur en cacao pour le **magnésium** (et le plaisir ;-)), etc. En réfléchissant un peu, il est tout à fait possible de se préparer des repas simples avec du goût et assez variés – car il ne faut pas non plus oublier totalement la notion de plaisir. ;-)

**Pour des périodes plus longues et des randonnées au long cours** je pense qu'il faut creuser un peu plus le sujet et réfléchir à tous ses apports pour éviter des mauvaises surprises. Cela dit, on est généralement vite limité par le poids de son sac, et on doit faire des ravitaillements. Dans ce cas, on peut **profiter du ravitaillement** pour consommer les aliments périssables dont on a été « privé ».

Je ne vais pas vous donner des idées de repas et trop m'étendre sur le sujet car ça mériterait un ou plusieurs articles. De plus, le sujet est extrêmement

**complexe** tant les interactions sont nombreuses et c'est un sujet peu maîtrisé par les scientifiques malgré beaucoup de recherches. Et, chacun a une alimentation journalière différente et les **opinions divergent** sur ce qu'est une bonne alimentation – on en revient d'ailleurs toujours au fameux « mangez équilibré ». ;-)

Mais, pour satisfaire votre curiosité, voici quelques articles sur le sujet :

- « Faut-il vraiment manger des féculents matin, midi et soir en randonnée ? »
- « Mangez salé et ne buvez pas trop pour éviter l'hyponatrémie »
- « Recette de granola pour la randonnée : un petit-déjeuner énergétique et bon ! »
- « Semoule : le féculent parfait pour la randonnée ? »
- « Ma liste de matériel à 12 kg tout compris pour le GR20 en autonomie complète » pour quelques idées de repas (non gastronomiques).

### ***Les compléments alimentaires***

Je sais que certaines personnes prennent des **compléments alimentaires** pour compléter leur alimentation en randonnée. Il est difficile de savoir si ces apports sont intéressants. Il faudrait des **analyses individuelles** précises pour connaître les bonnes doses en fonction de l'alimentation prévue et bien connaître les interactions entre les compléments. Autant vous dire que c'est généralement du pifomètre. ;-)

Cela dit, si vous prenez habituellement des compléments alimentaires, je vous conseille de continuer à le faire pour vos randonnées.

### ***Ne changez pas drastiquement votre alimentation***

Je vous conseille également de ne **pas changer drastiquement votre alimentation** une fois en randonnée, au risque de perturber votre corps et notamment votre estomac et vos intestins.

Cela dit, si vous ne mangez par exemple que des légumes et des fruits habituellement, ça risque d'être compliqué de ne pas trop changer vos habitudes. Dans ce cas, ça peut être une bonne idée d'**adapter votre corps un peu avant en introduisant certains aliments** que vous mangerez en randonnée.

### ***Les repas lyophilisés/déshydratés***

Certains ne jurent que par les repas lyophilisés ou déshydratés tout préparés. On

**voit un peu de tout**, des repas selon moi pas très équilibrés, des portions un peu justes, des repas très industriels (très gras, très sucrés, très salés). Il en existe aussi de très bien. Il faut savoir que les repas lyophilisés sont généralement de meilleure qualité que les repas déshydratés car préservent mieux les aliments.

L'avantage de ces plats préparés est leur **simplicité** (pas de préparation). Ceux de bonne qualité sont équilibrés et variés, mais ils sont souvent assez chers et ne contiennent pas toujours les apports que l'on souhaite (en proportion et quantité).

Comme pour la nourriture que vous préparez, je vous conseille fortement de **tester** ces repas avant de partir pour vous rendre compte de la quantité que ça représente.

Note : il est possible de déshydrater soi-même ses aliments (au four ou avec un déshydrateur).

### Emballages

J'en profite pour glisser une petite note sur les emballages. Essayez de les **limiter** autant que possible et qu'ils soient **le plus léger possible**, car vous les porterez probablement pendant toute votre randonnée. Dans beaucoup d'endroits, il n'y a pas de poubelles disponibles et les déchets doivent être ramenés chez soi ou jusqu'au prochain village.

Réchaud ou pas de réchaud ?



Encore une fois, cette question ne se pose généralement pas pour des randonnées à la journée. Souvent, elle ne se pose pas non plus pour des randonnées avec le repas du matin et du soir pris dans les refuges ou gîtes d'étape.

Par contre, quand on prépare soi-même ses repas, la question peut se poser. Il peut arriver que certains refuges aient des endroits pour cuisiner et qu'un réchaud ne soit pas nécessaire. Mais, dans les autres cas, si vous voulez manger chaud, il vous faudra un réchaud (à moins qu'il soit possible et autorisé de faire des feux le long de votre randonnée).

En plus de manger et boire chaud – ce qui est très **appréciable**, notamment si les soirées et matinées sont fraîches – l'eau chaude permet de **réhydrater la nourriture plus facilement**. Un réchaud permet donc parfois d'emporter des aliments « plus » déshydratés et donc plus légers.

Ne pas avoir de réchaud est un choix pris par certains, cela permet de gagner du poids et du volume. **Pas de réchaud, pas de combustible, pas de popote..** Ça garantit également de pouvoir manger plus rapidement, la préparation étant souvent très succincte.

Par contre, la **variété d'aliments est un peu plus limitée** – car les aliments déshydratés ont souvent besoin d'eau chaude pour être appréciables. Le riz et les pâtes gonflés à l'eau froide se mangent, mais ce n'est pas ce qui se fait de mieux. ;-)

Voilà quelques avantages et inconvénients, si vous voulez faire votre **choix uniquement en vue d'un gain de poids**, sortez votre calculette car le résultat penche en faveur de l'un ou de l'autre suivant les cas. ;-)

Beaucoup se posent également la **question d'un repas froid ou chaud le midi**  
*J'avais tendance à privilégier les repas chauds auparavant, mais je suis de plus en plus adepte des repas froids, avec éventuellement un thé, café ou une tisane chaude à la fin.*

Le repas chaud a l'avantage d'être agréable, notamment s'il fait frais. Par contre, il est souvent plus copieux (repartir est plus dur), il est plus long à préparer – ce qui peut être désagréable par temps froid – et il n'est surtout pas très marrant à préparer quand le temps n'est pas clément (vent, pluie, froid, etc.).

Cependant, il est **tout à fait possible de prévoir des repas chauds et des repas froids et de s'adapter** en fonction de la météo et des abris (naturels ou pas) trouvés pour cuisiner.

## Hygiène

L'hygiène est une différence notable avec les randonnées à la journée où l'on



peut généralement se laver à son retour. C'est un **sujet très subjectif**, chaque personne ayant des **habitudes différentes** et des **tolérances différentes**.



Ca **dépend aussi des endroits** dans lesquels on randonne. L'hygiène est par exemple plus importante en climat tropical qu'en climat méditerranéen. Il faut également **distinguer l'hygiène « confort » de l'hygiène « médicale »** En général, ne pas se laver les cheveux pendant plusieurs jours ne vous expose pas à des problèmes médicaux, mais ne pas désinfecter une plaie peut vous y exposer – même s'il est toujours très difficile de faire la différence entre ce qui est vraiment nécessaire et ce qui ne l'est pas.

Pour commencer, **si vous avez besoin d'une douche chaude chaque jour ou tous les deux jours**, je vous conseille de préparer votre itinéraire en fonction de cela, car ce ne sera pas possible de randonner partout. Il vous faudra dormir dans un refuge avec douches chaudes (renseignez-vous bien) ou à proximité d'un village (hôtel, camping, gîte d'étape, etc.).

**Si vous vous demandez comment font les autres personnes**, rassurez-vous, sur des randonnées de plusieurs jours, beaucoup de personnes ne se lavent pas tous les jours (loin de là) ou se lavent succinctement à l'eau froide.

**Quand il n'y a pas d'eau chaude disponible**, comme pour des randonnées avec bivouac ou des refuges sans eau chaude, vous pouvez soit utiliser l'eau à disposition (douches froides, robinets, tuyaux, etc.) soit utiliser les eaux naturelles pour vous laver (cours d'eau, lacs, etc.).

Attention, il est **parfois interdit de se laver ou même de se baigner dans certains endroits** pour préserver la qualité de l'eau. Si vous utilisez des savons ou produits, utilisez-en de préférence des biodégradables pour limiter votre impact

sur la nature.

**Se laver est ce qu'il y a de plus difficile** au niveau de l'hygiène, car se brosser les dents, laver son linge ou faire ses besoins est beaucoup plus simple.

Pour le dernier point, j'en profite pour vous rediriger vers [cet article](#) où j'ai rassemblé certaines bonnes pratiques pour respecter la nature et les autres pratiquants d'activités de plein air.

Sachez qu'il y a beaucoup de **barrières psychologiques à casser** par rapport à l'hygiène – la plus grande étant de ne pas se laver ou se de se laver succinctement. L'eau étant souvent froide, ça décourage souvent de faire un lavage complet ;-). Normalement, si vous ne vous lavez pas pendant plusieurs jours, il ne devrait rien vous arriver de grave et sachez qu'un peu d'eau avec du savon fait déjà beaucoup. ;-)

Dans la rubrique « Les affaires pour l'hygiène » de la section « Matériel » un peu plus bas, vous trouverez quelques idées du matériel lié à l'hygiène que vous pouvez emporter.

## Matériel

Voici une question que personne n'oublie de se poser. Si vous n'avez fait que des randonnées à la journée jusqu'à maintenant, il y a des chances que vous ayez **besoin d'un petit peu plus de matériel**

Cela va dépendre en partie de là où vous passer la ou les nuits. Si c'est en refuge ou en gîte d'étape, vous n'aurez pas besoin de beaucoup plus de matériel alors qu'en bivouac, plus de matériel sera nécessaire.

Voyons tout de suite les quelques éléments qui changent ou se rajoutent quand on passe d'une randonnée à la journée à une randonnée de plusieurs jours.

### Le sac à dos

Un sac à dos **plus volumineux** est souvent nécessaire, car on emporte plus de matériel. Si vous vous demandez quel volume choisir, [voici un article fait pour vous](#).

### Le réchaud

On en a déjà parlé auparavant, c'est un objet qui peut venir se rajouter à votre liste de matériel. Voici d'ailleurs une [vidéo pour en fabriquer un très léger à partir d'une canette](#).

## La popote

Avec le réchaud, va souvent la popote qui est généralement constituée de gamelles/casseroles, couvercle, tasses et couverts. Vous allez dire que je radote, mais faites vraiment **attention au poids de la popote**, beaucoup de personnes se retrouvent avec un service complet très confortable et très lourd, alors qu'il est possible de faire léger sans grande perte de confort.

## Le matelas

Un matelas est nécessaire uniquement pour bivouaquer, mais ne l'est pas en refuge ou en gîte d'étape. [Voici un article](#) avec les grandes lignes pour choisir un matelas de randonnée.

## Le sac de couchage

Vous en aurez très probablement besoin en bivouac et vous en aurez besoin en refuge si des couvertures ne sont pas fournies. **Si vous comptez dormir en refuge**, renseignez-vous au préalable et prévoyez éventuellement un sac de couchage **si vous êtes frileux** et que vous avez peur que ce qui est fourni ne soit pas suffisant.

Note : Avoir un sac de couchage dans son sac à dos est un élément de sécurité supplémentaire, vous permettant de passer une nuit dans la nature en cas de souci.

## Le drap de sac, drap de soie ou sac à viande

Il peut être utile si vous avez un sac de couchage, afin de ne pas trop le salir et apporter une **petite isolation thermique supplémentaire** (qui dépend surtout des matériaux).

Mais, c'est surtout en refuge quand des couvertures sont fournies qu'il est très appréciable – notamment s'il fait chaud et que les **couvertures** sont **trop chaudes** ou pour vous éviter les **démangeaisons** dues aux couvertures.

Alternativement, vous pouvez utiliser des sous-vêtements techniques longs.

## L'abri, la tente

Un abri ou une tente est généralement nécessaire quand vous ne passez pas toutes vos nuits dans un logement en « dur ».

La **tente** est de loin la solution la plus utilisée en bivouac, mais il est aussi possible d'utiliser des **abris fermés** (pas de tapis de sol), des **tarps** (sorte de bâches tendues), des **hamacs**, des **sursacs**, des **abris naturels** (grottes par exemple) ou même rien.

Cela dépend bien évidemment de beaucoup de paramètres et notamment des conditions météorologiques.



Note : Avoir un abri ou une tente dans son sac à dos est un élément de sécurité supplémentaire, vous permettant de passer une nuit dans la nature en cas de souci.

### Les chaussures

Le choix de chaussures de randonnée dépend non seulement du terrain, de la météo, de vous, etc. mais aussi du poids de votre sac à dos et de la longueur de la randonnée. Les chaussures que vous utilisez habituellement pour les randonnées à la journée peuvent donc **s'avérer bien ou pas bien adaptées**

Pour le savoir, je vous invite à vous procurer gratuitement une copie de mon guide (si ce n'est pas déjà fait) pour vous aider à bien choisir vos chaussures de randonnée. Tout y est expliqué en détails. [Cliquez ici pour télécharger le guide.](#)

### Les vêtements

Il y a des chances que vous ayez besoin d'emporter **plus de vêtements** que pour

des randonnées à la journée.

Il est notamment important d'avoir des **affaires sèches pour le soir** – surtout s'il fait frais. Cela est surtout valable pour les [premières couches](#). **Par exemple** : un tee-shirt à manches longues en synthétique, soie ou [laine mérinos](#) et un collant de la même matière. Cela peut également être votre tenue pour dormir si vous avez besoin d'un appoint en chaleur.

Prévoyez aussi **éventuellement une seconde couche supplémentaire** (voir article « [petit guide des secondes couches](#) ») pour avoir suffisamment chaud le soir et le matin. Ça peut être une seconde couche que vous utilisez pendant les pauses pour éviter de vous refroidir.

Il se pose aussi la question des **vêtements de rechange**. Est-ce que je change de sous-vêtements chaque jour, est-ce que je change de tee-shirt chaque jour ?

Je vous conseille de trouver un **compromis entre confort et poids du sac**. C'est sûr que c'est agréable d'avoir un tee-shirt propre, mais ça ne dure pas très longtemps et ça fait ça de plus à porter – sans compter que vous ne serez pas nécessairement propre quand vous l'enfilerez. ;-)

Pensez aussi qu'il est tout à fait **possible de laver ses vêtements en cours de route**, voire juste de les rincer puis de les faire sécher - ça vous fera économiser pas mal de poids. Il faut par contre que la météo soit suffisamment clémente pour le séchage.

J'en profite pour souligner l'**importance d'avoir des chaussettes de rechange et de laver ses chaussettes ou au moins de les rincer**. Après une bonne journée de randonnée, les chaussettes deviennent rêches (transpiration qui sèche) et cela s'empire au bout de plusieurs jours. De telles chaussettes facilitent l'[apparition d'ampoules](#) et d'échauffements aux pieds.

Par contre, avec un petit lavage ou un petit rinçage, elles redeviendront souples (mais pas forcément propres et sans odeurs ;-)).

**Les affaires pour l'hygiène**

Je l'ai déjà dit plus haut, c'est quelque chose de très subjectif, mais voici **quelques éléments qui peuvent servir** :

- brosse à dent.
- dentifrice (il existe des alternatives plus légères).
- savon (pour le corps, éventuellement les cheveux et laver ses vêtements).

- papier toilette.
- petite truelle.
- serviette (idéalement, légère et qui sèche très rapidement – exemple : microfibre).
- gant ou équivalent (pratique pour se « débarbouiller » – option 0 gramme : utiliser ses mains).
- nécessaire pour l'hygiène féminine.

En ce qui concerne les vêtements de rechange, j'en parle dans la section « Les vêtements » au-dessus.

Note : Pensez-bien que dans beaucoup d'endroits, il n'y a pas de poubelles disponibles et que les déchets doivent être ramenés chez soi ou jusqu'au prochain village. De même, beaucoup de toilettes « n'acceptent » rien de plus que du papier toilette et ce qui a été digéré.

### Quelque chose pour vous éclairer

La solution à mon avis la plus pratique est une **lampe frontale**. Je ne vais pas détailler ici les raisons d'en emporter une car je l'ai déjà fait dans [cet article](#) – que ce soit pour les randonnées de plusieurs jours ou les randonnées à la journée.

### Matériel électronique

Sur plusieurs jours se pose le problème de l'autonomie des appareils électroniques. Je pense notamment aux GPS, aux téléphones voire aux appareils photo.

Il n'y a pas 36 solutions :

- Soit vous avez la **possibilité de recharger** de manière régulière vos appareils dans les **hébergements**.
- Soit vous devez avoir un **moyen de recharger vos appareils** (batterie externe, chargeur solaire, etc.) ou des **piles/batteries de rechange**.

Vous pouvez aussi utiliser vos appareils de manière différente (voir section « orientation » pour les GPS).

Note : Si vous emportez un [téléphone portable](#) au cas où vous voudriez prévenir les secours, assurez-vous de toujours garder suffisamment de batterie.

### Kit de réparation et trousse de secours

N'oubliez pas votre [trousse de secours](#) et votre [kit de réparation](#), c'est d'autant plus important sur les randonnées de plusieurs jours.

Pour en savoir plus

Le matériel décrit au-dessus n'est pas une liste exhaustive, mais j'ai essayé de **couvrir les principales différences** au niveau du matériel quand on passe d'une randonnée à la journée à une randonnée de plusieurs jours. Je vous invite également à **vous inspirer de la liste de matériel** que vous avez déjà reçue si vous êtes inscrit à la newsletter (si ce n'est pas le cas, [téléchargez-la ici](#)).

Si vous avez **besoin de plus d'aide sur le choix de votre matériel** (réchaud, tente, matelas, sac de couchage, vêtements, sac à dos, chaussures), je vous invite à acquérir ma série de guides sur le sujet.

## Le poids du sac

Je ne peux pas m'empêcher d'en parler, car ça me paraît très important. Autant, sur une randonnée à la journée, le poids du sac reste raisonnable – même quand on n'y fait pas particulièrement attention. Autant, sur plusieurs jours **le poids du sac devient vite un fardeau** et peut gâcher sa randonnée. J'ai déjà écrit deux articles sur le sujet – que je vous invite vivement à lire, si vous voulez **éviter de devoir porter 25 kg comme je l'ai fait** lors de ma première grande randonnée :

- [Faites-vous ces 2 erreurs de débutants en grande randonnée ?](#)
- [4 principes \(et de nombreuses astuces\) pour randonner plus léger](#)

## Météo

Sur plusieurs jours, les conditions météo ont **plus de chances de différer des prévisions**. Soyez prévoyant et imaginez que le temps sera peut-être moins clément que ce qui est prévu.

Essayez également de **vous informer sur la météo pendant votre itinéraire**. C'est d'autant plus important en montagne et là où les conditions météo pourraient vraiment compromettre votre sécurité. N'hésitez pas à demander aux personnes que vous croisez (villageois, gardiens de refuges, autres randonneurs, etc.) ou à vous servir de votre téléphone pour vous renseigner si c'est possible.

*Note : un article à lire pour apprendre à prévoir la météo.*

## Rester sec



Comme je viens de parler de la météo, j'en profite pour mentionner un point important directement lié : il faut **autant que possible garder ses affaires sèches** – à moins qu'il ne fasse vraiment chaud.

Sur une randonnée à la journée, même si nos affaires sont un peu mouillées, on pourra être chez soi au chaud le soir, se changer et faire sécher nos affaires.

Sur une randonnée de plusieurs jours, ça peut être plus difficile – surtout en bivouac. Il n'est **pas toujours possible de faire sécher ses affaires** et on n'est pas forcément au chaud le soir.

Donc, pour éviter d'avoir froid, choisissez des **vêtements qui sèchent vite**, **régulez bien votre température corporelle** pour éviter de trop transpirer et **protégez-vous et vos affaires** des intempéries (voir l'article « [Comment protéger le contenu de votre sac à dos de la pluie](#) »).

Évitez également d'être négligent (ça arrive facilement) : « Oh, c'est juste une petite averse, je n'ai pas besoin de sortir la veste » ou « Oh, ça séchera bien ce soir ». Vous ne voulez pas vous retrouver comme moi avec un [sac de couchage trempé](#). ;-)

## Condition physique, fatigue, récupération

Savoir comment va réagir son corps sur plusieurs jours de randonnée n'est pas facile si vous n'avez pas d'expérience et si vous n'avez jamais fait des randonnées à la journée plusieurs jours de suite.

Naturellement, il est **plus difficile d'enchaîner les jours de randonnée**, d'autant plus que votre sac sera probablement plus lourd.



C'est quelque chose qu'il faut prendre en compte pendant la préparation de votre itinéraire en restant raisonnable, voire en planifiant des **jours de pause ou des jours « tranquilles »** si vous partez longtemps.

Une fois en randonnée, il est **important de ménager son corps**, et d'en « garder sous le coude » pour le lendemain et éventuellement les jours suivants (pour les randonnées plus longues). Pensez également à **optimiser votre récupération** comme expliqué dans [cet article](#).

Une fois que vous aurez un peu plus d'expérience, vous connaîtrez mieux votre corps et pourrez vous adapter plus rapidement aux signaux qu'il vous envoie.

Je vous conseille également de **faire plus attention à votre corps** que sur des randonnées à la journée. Je pense notamment aux pieds par exemple. Sur plusieurs jours, il est important de bien s'en occuper pour prévenir l'apparition d'échauffements, d'**ampoules**, etc. Sur une journée, on peut se permettre d'abuser plus de son corps, car on pourra le soigner chez soi – alors que sur plusieurs jours on s'en resservira le lendemain voire les jours suivants.

Si vous vous demandez où vous en êtes physiquement, je vous conseille de lire l'article : « [Etes-vous prêt physiquement ?](#) ».

## Où aller, quelle randonnée faire ?

Je vois beaucoup de personnes randonnant à la journée, voulant se lancer dans des randonnées de plusieurs jours. On me parle de **GR20**, de **GR10**, de **tour du Mont-Blanc**, de **tour des Ecrins**, de **tour du Queyras**, de **tour des glaciers de la Vanoise**, de **Saint-Jacques de Compostelle**, etc.



C'est génial, ce sont de **super projets**, mais ce sont aussi des randonnées assez longues, d'au moins 5 jours pour la plupart des gens.

Je ne peux pas tellement critiquer, car j'ai fait pareil, ma première grande randonnée étant une partie du tour des glaciers de la Vanoise. Par contre, je sais comment ça s'est passé. ;-)

Si vous avez un **projet un peu ambitieux pour vous**, qui vous tient à cœur, je vous conseille de mettre toutes les chances de votre côté en faisant **une ou plusieurs randonnées plus courtes avant** pour bien préparer votre projet.

Vous pouvez par exemple faire une **randonnée de 2 jours et une nuit sur un week-end**. Ça vous permettra de **tester les différents aspects** : matériel, nourriture, hygiène, condition physique, etc. Essayez de vous mettre autant que possible dans des conditions proches de ce que vous rencontrerez, vous vous rendrez vite compte de ce qui va, ce qui ne va pas et ce qui peut être amélioré. Il **vaut mieux faire des erreurs sur 2 jours que sur 7 jours** où on risque plus facilement de le regretter.

**Si vous n'avez pas spécialement de projet en tête** et que vous voulez simplement découvrir les randonnées de plusieurs jours, je vous conseille également de partir sur 2 jours et une nuit pour commencer. Vous n'avez pas nécessairement besoin de partir très loin de chez vous – le but étant surtout de tester, de gagner un peu en expérience et de casser quelques barrières psychologiques si nécessaire.

Si jamais vous avez des **doutes sur votre condition physique** et votre capacité à

enchaîner deux jours de randonnée, je vous conseille de faire deux petites journées ou demi-journées entrecoupées d'une nuit en refuge, gîte d'étape ou en bivouac.

Si vous avez **beaucoup d'appréhensions**, ou si vous **ne savez pas du tout si ça va vous plaire**, je vous suggère de passer la **nuit en refuge**, ou en **gîte d'étape** et de choisir la demi-pension. C'est moins perturbant psychologiquement, vous serez au sec et cela vous évitera de vous procurer beaucoup plus de matériel que ce dont vous avez besoin pour les randonnées à la journée. Je vous conseille également de choisir un **itinéraire pas trop isolé** et de **vous faire accompagner** d'une ou plusieurs personnes d'expérience si possible, ça rendra les choses plus faciles et plus rassurantes.

Note : Essayez de tester ce qui est possible chez vous avant de partir – la nourriture, la tente, le matelas, le réchaud, etc.



## Votre première nuit en refuge

Je vais maintenant vous présenter rapidement ce qu'est un refuge, ce que l'on peut y trouver et comment se passe une nuit en refuge.

*Note : Je ne parle ici que de refuges, mais il existe aussi des gîtes d'étapes, des auberges, des chambres d'hôtes, des chalets, etc. Il est parfois difficile de distinguer tous ces logements, mais les refuges sont généralement les plus sommaires et ne sont pas nécessairement accessibles par la route. Il faut également savoir que les refuges se trouvent la plupart du temps dans les massifs montagneux. Pour connaître les services proposés, les équipements à disposition et les tarifs, le mieux est de se renseigner au cas par cas.*

Dormir en refuge a un côté **plus confortable et plus rassurant que le bivouac** pour passer une nuit dans la nature – surtout avec peu d'expérience. Cela permet d'être **au sec**, d'être **éventuellement au chaud** et permet de **limiter le poids de son sac à dos**.

Par contre, on est **moins autonome et moins libre qu'en bivouac** et on ne retrouve pas certains côtés très agréables du bivouac – comme se lever dans la nature sans personne autour et prendre un café ou un thé en admirant les paysages alentours. Bon, ça peut être aussi : se réveiller au bruit de la pluie sur la toile de tente, enfiler ses vêtements humides de la veille, plier sa tente rapidement et commencer à marcher pour se réchauffer. Mais ça a un côté très sympa aussi. ;-)



# Ouverture/fermeture, réservations

Premièrement, il faut savoir que **certains refuges ne sont pas ouverts toute l'année** – c'est même le cas de beaucoup de refuges.

Quand les refuges « ferment », **soit ils ferment physiquement**, il n'y a plus de gardien et il n'est plus possible d'entrer dedans ; dans ce cas il y a généralement un refuge d'hiver ouvert attendant ou à proximité. **Soit, ils restent ouverts physiquement** mais ne sont plus gardés. Dans ce cas, certains équipements ne sont pas nécessairement utilisables (gaz, douches, ustensiles de cuisine, etc.).

Quand les refuges sont gardés, il est **généralement nécessaire de réserver** au préalable. Les modalités dépendent des refuges, mais vous trouverez souvent les informations sur internet.

Cela ne veut pas dire qu'un refuge ne vous laissera pas rentrer si vous n'avez pas réservé (quoique, dans certains cas), mais si le refuge est complet vous n'aurez peut-être qu'un petit coin par terre pour dormir.

## Arrivées tardives

Si jamais vous comptez arriver tard, mieux vaut prévenir au moment de votre réservation ou dans la journée si possible.

## Annulation

Si jamais vous avez réservé et que vous ne comptez ou ne pouvez pas venir, pensez à annuler votre réservation – ça ne prend pas longtemps et ça évitera de bloquer des places pour rien.

## Tarifs et réductions

En général, la nuitée en refuge est **payante** quand il y a un **gardien** et **gratuite quand il n'y en a pas**, mais il y a des exceptions et ça dépend beaucoup des pays et des types de refuges.

Par exemple, il y a parfois une boîte pour laisser de l'argent quand vous passez la nuit dans un refuge non gardé.

Il faut savoir qu'il existe des **réductions** pour des **personnes licenciées** dans certaines fédérations. En France par exemple, la plupart des refuges appartiennent au CAF (club alpin français) et il est possible de bénéficier de

réductions en tant qu'adhérent au CAF ou dans d'autres clubs, fédérations ou associations (en France et dans d'autres pays). Il existe une certaine réciprocité en France et dans d'autres pays, n'hésitez pas à vous renseigner surtout si vous comptez fréquenter régulièrement les refuges.

## Refuges d'hiver

J'en ai déjà parlé dans l'article « [Randonner en hiver : 12 conseils pour votre sécurité et votre plaisir](#) », les refuges d'hiver sont souvent **plus sommaires que les refuges d'été** avec des tables, des bancs et des matelas. Certains ressemblent d'ailleurs plutôt à des abris ou à des cabanes.

Cependant, comme je l'ai dit plus tôt, il se peut que certains refuges de saison estivale restent ouverts l'hiver.

## Equipements/services disponibles

Voici un aperçu de ce que vous pouvez trouver dans un refuge gardé classique. Renseignez-vous au cas par cas, car ça dépend des refuges et des pays.

Un refuge est généralement constitué d'une **pièce principale avec des tables et des bancs** (voire des lits) et des **chambres/dortoirs** – attenants ou parfois dans un autre bâtiment. On trouve souvent des tables et bancs à l'extérieur.

### Eau

Il y a généralement de l'**eau potable** dans les refuges ou à proximité. Attention, car l'hiver quand les refuges ne sont plus gardés, ce n'est pas garanti car tout peut-être gelé.

### Toilettes/douches

On trouve des toilettes qui sont généralement à l'extérieur des refuges. La plupart ne fonctionnant pas avec de l'eau, renseignez-vous sur ce que vous pouvez y jeter. Dans certains refuges, vous trouverez des **douches chaudes** (mais pas toujours pour tout le monde), dans d'autres des **douches froides** et dans d'autres encore un **robinet** ou un **tuyau** d'eau froide.

### Repas

Il est possible de prendre des repas dans certains refuges. En général, il faut **prévenir au moment de la réservation** pour l'option « demi-pension » (dîner et petit-déjeuner). Les repas sont servis dans un certain créneau horaire qu'il faut respecter. Gardez également en tête que **ce n'est pas un restaurant**, on ne va pas

vous tendre un menu sur lequel vous choisirez vos plats. ;-)

Il peut arriver que dans certains refuges la demi-pension soit obligatoire et qu'il n'y ait pas de salle hors-sac (on verra plus bas ce que c'est).

En général, il n'est **pas possible de prendre de repas le midi** mais on trouve certaines exceptions dans les refuges peu isolés et proches d'endroits touristiques. Il est également possible de se procurer un **panier repas** pour le midi ou **quelques denrées** dans certains refuges.

Note : ne vous attendez pas au rapport qualité/prix d'un restaurant « classique », rappelez-vous que **la nourriture a souvent été amenée à dos d'hommes, femmes, ânes ou par hélicoptères** et que les repas sont cuisinés avec les installations disponibles sur place.

#### Gaz/ustensiles de cuisine

Dans certains refuges, il peut y avoir des ustensiles de cuisine et du gaz pour cuisiner.

#### Salles hors-sac

On en trouve dans beaucoup de refuges. Rien à voir avec des salles où les sacs seraient interdits, ce sont des salles où il est **possible de manger ce que l'on a emporté avec soi**. Elles se distinguent de la pièce principale des refuges où il est possible de prendre un repas payant.

#### Poubelles

La plupart du temps, il n'y a pas de poubelles, vous devrez donc **ramener vos déchets jusqu'à chez vous ou jusqu'au prochain village**.

#### Electricité

Beaucoup de refuges ont maintenant de l'électricité grâce à des **panneaux solaires**. Mais attention, cela ne veut pas nécessairement dire que vous pourrez utiliser l'électricité pour recharger votre téléphone ou votre GPS. **Souvent, vous ne pourrez pas le faire**. Encore une fois, renseignez-vous au préalable ou soyez autonome.

#### Dortoirs/chambres

Cela varie d'un refuge à un autre : il y a parfois de **grands dortoirs**, parfois des **chambres** avec quelques personnes et il y a même parfois des « lits géants » où l'on dort à plusieurs.

Dans certains refuges, des **couvertures sont fournies**. Dans d'autres pas et vous

aurez donc **besoin d'un sac de couchage**. Comme je l'ai mentionné précédemment, un drap de sac peut être pratique – il arrive même qu'il soit obligatoire.

Note : si vous avez le sommeil léger, des boules quies peuvent sauver votre nuit pour vous isoler des ronfleurs. ;-)

### Zones de bivouac

A proximité de certains refuges, il peut y avoir une zone de bivouac plus ou moins bien définie. Souvent, **la nuit en bivouac est payante** (moins chère que la nuit en refuge) et vous avez accès aux équipements du refuge.

## Refuge ≠ hôtel



Les refuges deviennent **de plus en plus confortables** et c'est d'autant plus le cas proche de villages ou de routes où ils ressemblent plutôt à des auberges ou chambres d'hôtes.

Cependant, **ce ne sont pas des hôtels**. L'adage « le client est roi » n'a selon moi pas sa place dans un refuge.

C'est un **lieu plutôt communautaire** où tout le monde aide (ou devrait aider). Il



est normal d'aider à aller chercher du bois, de passer un coup de balai, d'allumer un feu, de laisser de la place aux autres pour qu'ils fassent sécher leurs affaires, de dormir à deux dans un lit pour que tout le monde soit sur un matelas (plus rare), etc.

Voici quelques autres points à garder en tête :

- Les **repas** ne sont **pas servis à toute heure**, il faut généralement prévenir en avance et le repas sera servi à une certaine heure ou dans un certain créneau horaire.
- On ne peut **pas passer des vacances dans un refuge**, c'est un lieu de halte.
- Il n'y a **pas de chambres individuelles**.
- Il n'y a **pas de télévision, pas de Wifi**, etc.
- Les refuges sont **plus ou moins chauffés**, parfois la salle principale l'est et le dortoir ne l'est pas ou peu.
- Il peut arriver qu'il y ait **plus de monde que prévu**. Dans ce cas, on s'arrange, on se serre, on dort par terre, etc.

*Note : j'avoue que j'aime bien les refuges extrêmement basiques. Je trouve qu'en devenant plus confortables, les refuges perdent en convivialité, ils deviennent de plus en plus chers et les gens sont donc de plus en plus exigeants. On passe progressivement d'une relation d'entraide à une relation vraiment touristique. Mais, c'est juste mon point de vue ~~rabat-joie~~. ;-)*

## Bien vivre en refuge

J'ai déjà abordé certaines choses dans la section précédente, le reste devrait être du bon sens. Mais pour l'avoir vécu, il semblerait pourtant que toutes les personnes n'aient pas le même « bon sens ». ;-)

- Essayez d'être **courtois, gentil** et **respectueux** – même si vous êtes fatigué, que vous avez mal aux pieds, que vous êtes trempé, que vous avez faim, etc. Personne ne vous a forcé et il y a des chances que les autres soient dans le même état que vous. ;-).
- N'oubliez pas de **vous présenter au gardien** en arrivant si vous passez la nuit dans un refuge gardé.
- Faites **le moins de bruit possible** et **respectez le sommeil des autres** personnes. Si vous souhaitez partir tôt, préparez votre sac la veille et soyez discret, d'autres personnes voudront probablement dormir encore un peu.

De même, quand vous allez vous coucher, soyez discret même s'il est tôt. Après une dure journée, certaines personnes n'attendent même pas le coucher du soleil. ;-)

- Il faut savoir qu'en refuge, **les gens se couchent généralement tôt et se lèvent assez tôt** – je vous conseille donc de vous caler sur ces horaires pour optimiser votre sommeil.
- **Remettez les choses là où vous les avez trouvées** et dans l'état où vous les avez trouvées. Par exemple : repliez les couvertures, passez un coup de balai, etc.

## Note de sécurité

Quand on prévoit de dormir en refuge, il se peut que l'on n'ait pas de sac de couchage, de matelas, d'abri et seulement un peu de nourriture. Génial, car cela est synonyme de sac léger ! Mais attention, car vous n'avez **pas la même marge de sécurité qu'avec le matériel de bivouac dans le dos**.

Par-là, je ne veux pas vous pousser à prendre le nécessaire de bivouac pour dormir en refuge, mais je vous invite à réfléchir et à prendre le nécessaire pour passer une nuit (de fortune) dehors. **Le but n'est pas de passer une bonne nuit, mais de passer la nuit**. On ne sait jamais ce qu'il peut se passer : vous vous perdez, vous vous blessez, etc. et vous ne pouvez pas atteindre le refuge.

Dans ce cas, **un des plus grands dangers est l'hypothermie**, donc assurez-vous d'avoir de quoi vous couvrir pour **vous protéger des intempéries et du froid**. Pour cette raison, certaines personnes emportent par exemple un sursac imperméable (abri de bivouac).

## Votre première nuit en bivouac



Voyons maintenant à quoi s'attendre d'une nuit en bivouac, le but étant que vous soyez mieux préparé et puissiez franchir le pas si jamais vous avez des appréhensions.

Bivouaquer dans la nature est une **expérience assez unique**. On a une grande **sensation de liberté** et on se sent privilégié. De plus, on est **autonome** et on **peut s'adapter facilement** aux différents aléas et à nos envies.

Par contre, bivouaquer est souvent synonyme de **sac un peu plus lourd** et d'**un peu moins de confort** (par rapport à une nuit en refuge). De plus, ça peut faire peur à des personnes avec peu d'expérience.

Ici, on va surtout s'intéresser au bivouac dans la nature ou proche d'un refuge, même s'il est possible de passer la nuit dans un camping par exemple – mais dans ce cas, vous saurez probablement déjà à quoi vous attendre.

## **Prévoir son lieu de bivouac (avant la randonnée)**

J'en ai déjà un peu parlé dans la première partie de l'article, il faut essayer de prévoir un ou plusieurs emplacements potentiels de bivouac quand on prépare son itinéraire.

### **Interdictions/réglementations**

Dans un premier temps, il faut **se renseigner sur les interdictions** pour déterminer où on a le droit de bivouaquer et où on n'a pas le droit de le faire. Je vous invite pour cela à consulter [cet article sur le bivouac et le camping sauvage](#).

## Trouver les emplacements potentiels

Une fois que l'on a déterminé les zones où l'on a le droit de bivouaquer, il faut essayer de trouver un emplacement où l'on pourra bivouaquer sans problème. Dans certains endroits, on trouve très facilement des bons emplacements de bivouac, mais c'est beaucoup plus difficile dans d'autres. Le mieux est pour cela de **se servir d'une carte** et de la compléter avec des **vues aériennes** et éventuellement des **informations tirées d'internet**, de **guides** ou provenant d'autres **randonneurs**.

A moins que l'on vous indique des emplacements déjà testés, **vous ne pourrez pas être sûr** que les emplacements que vous avez repérés conviendront bien. Mais, comme les abris et tentes de bivouac sont petits, on peut cependant trouver des emplacements assez facilement.

Il faut notamment penser :

- **A l'eau.** Je vous conseille d'éviter les zones marécageuses ou les zones qui pourraient être inondées en cas de pluie ou d'orage.
- **A la topographie.** Essayez de trouver des zones assez plates. En montagne, il est parfois difficile de trouver ne serait-ce que quelques mètres carrés de plat sur certains versants.
- **Au vent.** C'est sûr qu'au niveau d'un col ou sur des crêtes, vous aurez une belle vue, mais en cas de vent vous risqueriez de le regretter. Essayez donc de repérer des emplacements pas trop exposés au vent.
- **A l'exposition.** Si vous le pouvez, réfléchissez également à l'exposition des emplacements. C'est surtout valable en montagne, car d'un versant à un autre, les températures peuvent être très différentes. S'il risque de faire froid, évitez un versant nord qui ne verra pas le soleil et privilégiez un versant sud. Vous pouvez même essayer de trouver un emplacement où vous bénéficierez au maximum du soleil le matin et le soir – donc pas trop encaissé. S'il risque de faire très chaud, faites l'inverse et essayez de vous mettre à l'ombre.
- **A la nature du terrain.** Evitez par exemple les éboulis, les zones très rocailleuses, les zones de végétation très dense, etc. sur lesquelles la nuit risque d'être moins confortable. Pensez également à éviter les zones naturelles qui pourraient être dangereuses : contrebas de falaises, terrains instables, etc.
- **A la proximité d'un point d'eau.** En effet, cela évite de devoir porter beaucoup

d'eau pendant la journée (voir section « eau » de la première partie).

- **A la tranquillité.** Repérez des emplacements isolés, loin de zones civilisées et sur des terrains qui ne sont pas privés (à moins d'avoir l'autorisation). Ce sera mieux pour vous et les autres personnes.

Bien évidemment, ce n'est pas facile de trouver l'emplacement parfait et il faudra parfois (souvent) faire des compromis.

Note : si vous comptez dormir dans un abri naturel comme dans une grotte, renseignez-vous bien ou soyez sûr que le terrain sur lequel vous allez randonner offre beaucoup de possibilités.



Pour faire au plus simple...

Pour une première fois, surtout si vous avez des appréhensions, le mieux est de **bivouaquer à côté d'un refuge** s'il y a un emplacement de bivouac prévu. C'est plus rassurant, car vous avez un bâtiment et d'autres personnes à proximité et ça vous permettra de gagner de l'expérience.

Par contre, vous perdrez un peu le côté « magique » du bivouac. Sachez aussi que le bivouac à côté des refuges (quand c'est possible) est généralement payant (moins cher qu'une nuit en refuge), mais que vous avez le droit « d'utiliser » les équipements du refuge (sauf exceptions).

## **Choisir son emplacement de bivouac (une fois sur le terrain)**

Au moment de la préparation, vous avez normalement déterminé plusieurs emplacements potentiels de bivouac comme nous venons de le voir. Mais, **une fois sur le terrain il va aussi falloir bien choisir**. Si l'emplacement vous a été conseillé (par un guide ou d'autres randonneurs), ce sera bien évidemment plus facile que si vous avez déterminé un emplacement potentiel par vous-même.

Il faudra penser aux mêmes éléments qu'au moment de la préparation :

- **A l'eau.** Essayez de vous installer dans une zone qui ne peut pas être inondée. Evitez de vous installer dans des cuvettes qui pourraient se remplir d'eau ou sur des sols spongieux. Si vous avez une tente ou un abri, l'idéal est de s'installer légèrement en pente pour que l'eau puisse ruisseler qu'elle ne puisse pas stagner. Ne vous installez pas non plus à proximité de cours d'eau ou d'étendues d'eau qui pourraient monter.
- **A la topographie.** Trouver un terrain assez plat pour dormir est souvent la première préoccupation, car dormir en pente n'est pas extrêmement agréable – on finit en boule dans un côté de son abri ou on dort toute la nuit sur son coéquipier.
- **Au vent.** Essayez si possible de vous abriter du vent s'il y en a ou s'il risque d'y en avoir. Si jamais il est trop fort et que vous ne pouvez pas vous abriter, essayez éventuellement d'aller au prochain emplacement potentiel que vous avez repéré (s'il est orienté différemment). Je vous assure que tenir sa tente toute la nuit n'est pas reposant du tout... ;-)
- **A l'exposition.** Si vous avez le choix, repérez l'est et l'ouest pour savoir où le soleil va se coucher et se lever. De cette manière, vous pourrez choisir de vous cacher de sa lumière ou choisir d'avoir sa lumière le plus longtemps ou le plus tôt possible. Parfois, il suffit juste de se mettre d'un côté ou de l'autre d'un bosquet pour faire la différence.
- **A la nature du terrain** Vous aurez sûrement besoin de planter votre abri ou votre tente. Comme vous vous en doutez, dans certains terrains c'est très difficile voire impossible. C'est d'autant plus important de s'en préoccuper si votre abri n'est pas autoportant (s'il ne « tient pas debout » sans être tendu à l'aide de ficelles et piquets). Si vous avez le choix, vous pouvez chercher un endroit où le sol sera plus « accommodant », mais ce n'est pas toujours possible. Dans ce cas, il faudra alors être astucieux en utilisant : ficelles, bâtons, cailloux, etc. Il faut aussi savoir que certains terrains sont aussi plus confortables que d'autres et isolent mieux du froid que d'autres (une belle

herbe sèche isolera par exemple mieux qu'une dalle rocheuse). Evitez aussi les terrains qui pourraient abîmer le tapis de sol de votre abri/tente voire votre matelas gonflable ou autogonflant (épines, branches, cailloux anguleux, etc.). Une fois sur le terrain, vous serez également plus à même de juger si vous ne vous trouvez pas dans une zone dangereuse.

- **A la tranquillité.** Essayez de vous isoler des « zones civilisées », des zones de passage comme les sentiers et évitez les zones privées. Evitez par exemple les prairies qui risqueraient d'être occupées par des troupeaux.

Voici quelques éléments pour bien choisir votre emplacement de bivouac sur le terrain. Il y a beaucoup de choses à dire sur ce sujet et nous parlerons notamment de la bonne installation de son bivouac dans un futur article.

## Bien se comporter en bivouac et ne pas laisser de traces

Voici quelques bonnes pratiques, la liste n'étant pas exhaustive :

- **Soyez discret et ne faites pas de bruit** – par respect pour les gens qui vous entourent (s'il y en a) et pour la faune. J'en profite d'ailleurs pour mentionner que pour un bivouac à côté d'un refuge ou d'autres personnes, une paire de boules quies peut s'avérer salvatrice, car les ronflements traversent bien les tentes. ;-)
- Choisissez un **endroit discret**, loin des sentiers et évitez que ça ne pollue le paysage visuellement pour d'autres personnes. C'est sûr que c'est sympa d'avoir une belle vue, mais pensez aux autres aussi. **Essayez d'installer votre bivouac assez tard** et de le **retirer assez tôt** dans le même souci de discrétion. Evitez également de rester plusieurs nuits au même endroit.
- **Renseignez-vous sur la réglementation** de l'endroit dans lequel vous randonnez (surtout si vous êtes dans un parc) et **respectez-la**.
- **Respectez la faune et la flore.** Evitez de poser votre abri ou votre tente n'importe où. Par exemple, en montagne certaines pelouses très tentantes sont à proscrire car fragiles. Ne cueillez pas n'importe quoi et ne nourrissez pas la faune sauvage.
- **Ne faites pas de feu**, à moins que ce soit autorisé et qu'il n'y ait pas de risque d'incendie.

- **Ne laissez aucun déchet**, laissez même l'endroit plus propre que vous ne l'avez trouvé (si c'est possible).
- **Abritez votre nourriture** pour ne pas attirer les animaux sauvages. Le risque est de perturber leurs comportements naturels et qu'ils deviennent agressifs. Pour eux, c'est souvent plus facile de faire peur à un humain et de lui voler sa nourriture que d'aller chercher sa propre nourriture dans la nature. ;-)
- **Pour votre hygiène et laver votre popote**, utilisez uniquement de l'eau ou éventuellement de l'eau avec des produits biodégradables. Il est également préférable de ne pas faire cela directement dans les cours d'eau, pour que l'eau « sale » puisse être filtrée par le sol.
- **Pour vos besoins naturels**, je vous renvoie vers cet article : « [Du papier toilette et des étrons en guide de balisage](#) ».

## Les animaux et les insectes dangereux

Beaucoup de personnes n'ayant jamais fait de bivouac s'inquiètent des animaux sauvages et de toutes les petites bêtes se trouvant dans la nature. Forcément, dans sa tente (et encore plus dans un simple abri ou à la belle étoile), **on se sent moins bien protégé qu'entre les murs de son habitation.**

En bivouaquant, il existe effectivement un risque de rencontrer des animaux et insectes dangereux - ce risque dépendant grandement de l'endroit dans lequel vous randonnez. **Cependant, ce risque existe aussi de jour !**

Dans certaines régions du Canada ou des Etats-Unis par exemple, il faut être très vigilant avec les ours et prendre des **mesures de sécurité supplémentaires** pour éviter les ennuis. Il est par exemple conseillé de ne pas avoir de nourriture ou de produits consommables (dentifrice par exemple) à proximité de son campement et de s'éloigner pour cuisiner.

Pour randonner en sécurité, il faut surtout **se renseigner sur les animaux** qu'il peut y avoir et les risques que vous avez d'en rencontrer. En France, il y a par exemple des ours et des loups dans certaines régions. La probabilité d'en rencontrer est assez faible et le risque qu'un animal vienne vous « embêter » l'est encore plus. Je pense qu'il vaut mieux se méfier des guêpes, [tiques](#), [patous](#) ou renards par exemple (quelques cas de renards agressifs sur le GR20).

Si vous comptez randonner **dans une région ou un pays que vous ne connaissez pas**, comme toujours le mieux est de se renseigner au préalable – surtout que



bien souvent, les animaux qui font le plus peur ne sont pas les plus dangereux.

Ça permet également de **savoir comment bien réagir**. Pour illustrer mon propos, je vais vous donner quelques exemples (exotiques) :

- J'ai trouvé un **scorpion** en me couchant dans ma tente alors que j'étais dans un endroit isolé de **Bruny Island en Tasmanie**. Je ne savais pas si ce scorpion était venimeux et à quel point (mortel ou pas). Si j'avais été piqué, je n'aurais pas su comment réagir. Dans ce cas, ça aurait été probablement douloureux pendant plusieurs heures et pas dangereux. Mais, ne connaissant pas ce scorpion, je serais probablement aller chercher du secours et je n'aurais probablement pas été très serein. A vrai dire, je n'aurais même pas eu besoin de le différencier d'un autre scorpion, vu qu'il n'y qu'une seule espèce présente en Tasmanie.
- **Hinchinbrook Island**, une île de la **côte Est australienne**, a de belles côtes et une forêt vierge propices à la randonnée. Les **crocodiles de mer** (saltwater crocodiles) aiment aussi beaucoup cet endroit, il faut être vigilant et rester à distance de l'eau. Mais à quelle distance peut-on bivouaquer de l'eau sans se mettre en danger et comment réagir quand on voit un crocodile ? Voilà le genre de questions qu'il vaut mieux se poser avant. Dans ce cas, on avait été bien informés.



- **Fraser Island**, une autre île de la **côte Est australienne** est réputée (entre autres) pour ses **dingos** et la pureté de la race sur cette île. Chaque personne entrant sur l'île est bien informée et heureusement, car les dingos peuvent être agressifs – ce que nous avons pu vivre – et il vaut mieux savoir comment bien réagir. Ma tente en a d'ailleurs fait les frais (voir photo).



Note : je n'ai parlé que de la faune, mais c'est aussi valable pour la flore. Dans certains pays, il ne vaut mieux pas trop la toucher au risque de le regretter.

## Les mauvaises rencontres

En plus des animaux, on me demande aussi s'il n'y a pas de risque de faire de mauvaises rencontres (humaines). Je pense que c'est possible, mais **je ne suis pas sûr qu'il y ait plus de risques en bivouaquant qu'en randonnant**. Et je ne suis pas sûr qu'il y ait plus de risques en randonnant que dans notre vie de tous les jours.

En effet, beaucoup de bivouacs se font dans des endroits isolés et il faut marcher pour atteindre ces endroits, **je ne suis pas sûr que les gens « bizarres » fassent l'effort**.

En tout cas, c'est une bonne raison de plus pour être discret et ne pas bivouaquer à proximité d'habitations ou de routes.

## Testez

- Si jamais vous voulez faire une randonnée de plusieurs jours avec bivouac et que vous n'avez **jamais fait de camping**, je vous conseille de d'expérimenter

une ou plusieurs nuits en camping au préalable.

- Si vous vous équipez avec **du nouveau matériel pour le bivouac**, je vous invite à tester votre matériel dans votre jardin, celui d'un proche ou en camping. Ça vous permettra de vous habituer à votre matériel et de voir ce qui va et ce qui ne va pas.

## Le mot de la fin

Je n'avais pas vraiment prévu d'écrire un article aussi long et on en arrive finalement au bout. Il y a **énormément de choses à dire sur le sujet**, mais j'espère que cet article a déjà pu vous aider et qu'il va, pourquoi pas, vous permettre de vous lancer sur une randonnée de plusieurs jours.

Chaque section n'est pas extrêmement détaillée, car l'article se serait transformé en un livre, mais il sera complété par d'autres articles.

Si vous en avez la possibilité, **je vous invite vraiment à essayer les randonnées de plusieurs jours**, c'est une manière très agréable de profiter de la nature.

**En attendant, n'hésitez pas à partager cet article avec vos proches qui pourraient être intéressés. ;-)**



# Et maintenant ?

Retrouvez tous les autres articles  
sur le blog

[CLIQUEZ ICI !](#)