

Extrait du cours que je donnerai le 19 mars dans les locaux du CRIFCK

Le couchage.

Le sac de couchage : Un bon sac de couchage permettra garantir un sommeil agréable et confortable, propice à une bonne récupération physique. Un sac de couchage 10°C Light me suffit aux beaux jours, ainsi que pour les bivouacs 3 saisons en Bretagne Pour l'hiver un sac de couchage de randonnée 0° Ultra light est correct, reste à voir si vous êtes frileux ou non ...

Un drap, ou « sac à viande » permet de gagner $\pm 2^\circ$

Choisir, si possible, le plus compact et le plus léger.

Le matelas : Rien ne sert d'avoir un bon sac de couchage si l'isolation avec le sol laisse à désirer. Il faut donc impérativement isoler le corps/duvet du sol pour éviter les ponts thermiques. L'idéal un matelas auto gonflant (Therm a rest ou autres) Comme pour le duvet choisir, si possible, le plus compact et le plus léger.

Il existe des $\frac{1}{2}$ matelas, j'ai essayé, et malgré le gain de place je ne suis pas convaincu.

Lampe frontale, étanche si possible, il en existe rechargeable par clé USB.

La tenue à terre

Les soirées peuvent être fraîches et humides. La priorité, dès que l'on débarque, très souvent trempé des pieds à la tête, est de mettre des vêtements chauds et secs.

La liste d'habillement décrite par Didier Plouhinec, (extrait de CK/mer) est une base suffisante pour randonner de 2 à 3 semaines :

« Il faut penser qu'au minimum, la moitié de la journée se passe sur l'eau et qu'il y a souvent l'opportunité de laver un peu de linge. **La paire de Chaussures** de randonnée offre un bon confort ainsi qu'une bonne imperméabilité et permet des excursions dans l'arrière pays. Lorsque le programme de navigation est chargé et ne laisse pas de temps pour visiter les alentours, les demi-bottes en caoutchouc sont également très pratiques et fortement appréciées dans les régions à fortes pluviosités comme l'Ecosse par exemple.

Deux paires de chaussettes, une grosse bien chaude et une paire plus fine.

Une veste et un pantalon de ciré, qui bien roulés prennent peu de place.

Un couvre-chef : chapeau ou cagoule, celui qui n'a pas été porté en mer est donc sec. Le chapeau convient mieux pour la pluie ou un soleil de plomb, la cagoule pour le froid sec. Il faut savoir que le corps humain perd beaucoup de chaleur par la tête, le cou, les flancs et l'aine ; protégez ces zones en priorité par temps froid.

Un tee-shirt à manches longues en polypropylène genre Lifa qui pourra également être porté en mer lorsque celui destiné à cet usage est encore mouillé.

Un tee-shirt classique à l'effigie de votre club par exemple.

Un sweat-shirt ou un pull-over.

Une fourrure polaire : le blouson est parfait. L'ensemble de ces quatre articles superposés porté sous le ciré complet off

Un Slip et un maillot de bain.

Un pantalon en toile de l'armée qui a été étudié pour son usage similaire.

Un short, en été. »

Cuisiner et manger

Pas de menu type, chacun à ses préférences et ses habitudes.

Les premiers repas peuvent être composés de produits frais, les conserves arriveront bien assez tôt.

Si vous êtes un bon pêcheur, ou chasseur sous marin, pensez qu'il y a des poissons sous votre kayak...

Et il ne faut pas oublier la pêche à pied, huitres, moules et autres coquillages ne peuvent être plus frais.

J'emporte toujours, au moins, un repas supplémentaire surtout si la randonnée comporte des bivouacs sur des îles en cas de prolongation forcée en raison de mauvaises conditions météo. Je privilégie les repas chaud, même en été.

Chaque petit déjeuner ou repas est conditionné dans un sac plastique individuel, celui du midi, ainsi que les gamelles, sont rangés dans un caisson de façon à être accessible sans tout sortir. Lorsque je débarque je n'ai pas à tout fouiller pour trouver ma pitance.

Le même sac est utilisé comme poubelle à la fin du repas, les boîtes de conserves sont compactées avant d'être glissées dedans.

L'eau, en petites bouteilles car plus faciles à caser qu'un jerrican, les pointes de kayaks font un excellent rangement.

Nous avons le choix entre plusieurs types de réchauds :

Réchaud à gaz : Il a l'avantage d'être compact, léger, fiable et facile d'utilisation (éviter les « Camping Gaz » qui vieillissent mal, avec l'oxydation inévitable en milieu marin le robinet de réglage se grippe et finit par se bloquer. Préférez les MSR, Coleman, Primus etc. Les bouteilles « Camping Gaz » peuvent, avec un adaptateur (au Vieux Campeur) être montées sur ces brûleurs.

Réchaud à alcool : L'avantage du réchaud à alcool, c'est qu'on peut trouver l'alcool à brûler un peu partout, en tout cas plus facilement qu'une bouteille de gaz d'un fabricant particulier.

Et puis si on n'a plus d'alcool, le support large et très stable permet de poser la casserole sur un petit feu de branchettes.

Réchaud à essence C

Réchaud multi-combustibles (Exemple : Primus Omnifuel II utilisable de 1 à 4 personnes. Il est livré avec une bouteille à combustible de 0,6L, l'ErgoPump, l'outil d'entretien, le pare-vent/réfecteur et un filet de transport). Combustibles compatibles : Gaz, Essence C, essence sans plomb 95 / 98, pétrole, kérosène, gazole.

A bois, Combustible pas toujours évident à trouver sur une plage.

Un pare-vent permet d'économiser le combustible du réchaud.

La popote : une popote pour 2 couverts est mieux lorsqu'il s'agit de faire cuire des fruits de mer. Il existe des modèles en aluminium, inox et anti adhésives (plus fragile).

Couverts en métal, couteau (en plus de celui du gilet), briquet et verre (pour moi en verre, lorsque l'on boit un « breuvage alcoolisé » le goût est meilleur...) sont rangés dans la gamelle. Liquide vaisselle (dans une petite bouteille, éponge vaisselle (1/2 suffit) décapsuleur, mini ouvre boîte, briquet de rechange, sel, poivre et autres assaisonnements sont rangés dans une petite boîte plastique.

- Du papier d'aluminium pour les grillades logé dans le tube cartonné du papier essuie-tout.
- Du papier essuie-tout remplace avantageusement le torchon et le papier hygiénique.
- 1 filet de transport, léger mai, solides, sert au transport des affaires, du kayak au bivouac, pour le ramassage des coquillages (moules...).

Il faut encore de la place pour...

Une trousse de toilette contenant le minimum : 1 savon spécial eau de mer ou des lingettes, une brosse à dent, et un tube de dentifrice (tube échantillon), une crème solaire à haut indice, une serviette; une trousse à pharmacie, l'appareil photo, étanche si possible, les piles ou batteries de rechange pour la VHF, le téléphone (qui peut être éteint pendant la navigation), carte d'identité, de crédit et argent liquide, un petit sac à dos léger et souple peu encombrant, un ou deux sacs étanches (des sacs poubelles renforcés peuvent faire l'affaire et prennent moins de place). Eventuellement un bouquin et un balladeur

Et bien entendu un kit pour réparer un kayak...

N'oubliez pas : le léger dans les pointes, le lourd vers le centre.