

Élément incontournable du bivouac, le couchage occupe une place prépondérante. En effet, que l'on soit un baroudeur ou pas, il n'y a pas de bonne nuit sans un bon couchage. Par couchage il faut entendre : tout ce qui touche de près ou de loin au matériel de camping embarqué qui doit remplacer votre lit habituel. Certains sont habitués à la dure et le minimum leur suffira sans problème, d'autres sont habitués à un certain confort et c'est sans complexe qu'ils rechercheront le maximum de confort. Quels que soient votre budget ou vos aspirations, ce dossier devrait vous donner la possibilité de vous orienter plus facilement dans le choix de votre matériel...

LES SACS DE COUCHAGE

Synthétique ou duvet ? « Sarcophage » ou « couverture » ? A vous de choisir en fonction de votre budget et de votre morphologie. Sachez quand même que le choix de votre sac de couchage sera décisif pour le confort de vos bivouacs. Si vous vous orientez sur des sacs bon marché vous serez peut être très à l'aise en été à basse altitude et dans les pays chauds. Mais vous risquez de passer des nuits blanches en hiver ou même en plein été suivant l'endroit où vous bivouaquez. Il faut le savoir, même en juillet et en août, les nuits en montagne peuvent être très froides. Pareil pour le désert où la température peut chuter parfois d'une manière étonnante. Donc, partant du principe qu'on achète un duvet pour plusieurs années, il vaut mieux, dès le départ, favoriser la qualité et le confort en laissant de côté le mirage des prix d'appel.



Les sacs de couchage synthétiques sont devenus très performants et on en trouve à tous les prix, de 30 à 150 €. Pour rester sérieux je ne parlerai pas des sous produits que l'on trouve au printemps dans les grandes surfaces. Je préfère m'attarder sur des modèles plus qualitatifs. Peu fragiles, les sacs de couchage synthétiques se lavent facilement et ils peuvent se stocker sans problème et pendant longtemps dans une housse compression. Il existe deux types de sacs synthétiques : le modèle « couverture » de forme rectangulaire et le modèle « sarcophage » plus communément appelé « sarco ». Un fois déplié, un sac « couverture » devient presque carré prenant ainsi la forme d'une couverture, d'où son appellation. Bien souvent, les sacs

« couverture » peuvent se jumeler, ce qui présente bien des avantages selon que vous voulez y dormir à deux ou même seul. Dans cette catégorie je conseille vivement le CONFORT XL de LAFUMA (59 €). Avec son enveloppe extérieure en coton et son enveloppe intérieure en flanelle, ce modèle offre une qualité de confort inégalée. Sur le plan de

la thermicité, le résultat est tout à fait correct tant que l'on ne l'utilise pas en dessous de 0°.

Jumelé, cet excellent modèle vous fera un véritable cocon dans lequel vous pourrez dormir à deux, à l'aise, puisque dans cette configuration vous retrouverez avec un sac de 160 cm de large.



1 – Le CONFORT XL de LAFUMA dans sa version monospace.

2 – Le même duvet jumelé avec un autre CONFORT XL. L'ensemble réserve un couchage très conséquent puisqu'il avoisine les 160 cm.

3 – Avec son enveloppe intérieure en flanelle qui offre à la fois douceur et chaleur, ce duvet est sans doute le plus confortable du marché.

Moins agréables, moins lourds, mais aussi plus faciles à entretenir, vous trouverez tout une variété de sacs « couverture » avec des enveloppes polyester qui devraient présenter une température de confort au moins équivalente au modèle précédemment cité, mais vous l'aurez compris, ces sacs offrent une utilisation très limitée puisqu'ils ne sont pas adaptés au grand froid. A utiliser en pays chaud donc, ou en Europe à la belle saison si l'on n'évolue pas trop en altitude. En dehors du Confort XL je n'ai pas testé d'autres modèles de duvets « couvertures » en synthétique mais je peux quand même vous conseiller chaudement (c'est le cas de le dire) les modèles VERCORS (115 €) et TARENDAISE (179 €) de LESTRA SPORT. On m'en a dit beaucoup de bien et j'ai croisé au cours de mes voyages des participants qui en étaient absolument enchantés...



Les « sarcos » ne se déplient pas totalement (certains même ne se déplient pas du tout) et leur forme ne permet pas une grande aisance compte tenu que le bas du sac est plus étroit que le haut. Nettement moins confortables que les sacs « couverture », du moins à mon sens, ces sacs de couchage sont quand même plus performants car ils sont conçus pour assurer une meilleure thermicité grâce à une meilleure compacité. Je laisse volontairement de côté les duvets d'expéditions dont la température de confort peut aller jusqu'à - 40°. Vu leur prix, qui varie généralement entre 600 et 1000 €, ces sacs sont réservés à un usage extrême qui ne concerne pas vraiment notre activité. Pour un bon rapport qualité / prix, vous trouverez de nombreux

produits beaucoup moins onéreux, de 60 à 200 €, avec une température de confort pouvant atteindre dans certains cas les - 15°. Ces sacs sont de ce fait plus polyvalents que les sacs « couvertures », surtout si l'on campe par tous les temps et sous toutes les latitudes. DECATHLON, EXPE, LE VIEUX CAMPEUR et de nombreux spécialistes de la montagne vous proposent leurs propres produits à des prix très attractifs. Les températures de confort de ces divers sacs de couchage ne descendent généralement pas en dessous de 4 ou 0 °. Malgré leur qualité et leur finition, ces sacs sont réservés à une utilisation très restrictive qui ne vous permettra pas vraiment de bivouaquer en toute saison. En dehors de ces produits d'appels bon marché, les magasins de sport et les bons spécialistes des loisirs de plein air proposent aussi d'excellents produits issus des plus grandes marques de fabricants de matériel outdoor.

Les sacs de couchage en véritable duvet sont souvent plus onéreux que les sacs à garniture synthétique. Mais le duvet est aussi plus compressible, plus léger et surtout beaucoup plus chaud. Il est aussi plus fragile et il demande plus d'attention. Après utilisation, il faut le remiser au sec, dans une housse spéciale qui ne le comprime pas trop et il faut refaire sa garniture tous les 3 ou 4 ans si vous l'utilisez régulièrement. La plupart du temps, les professionnels de la montagne ou du trekking en pays froids privilégient les sacs en véritable duvet. En effet, outre leur légèreté et leur pouvoir calorifique, les sacs en duvet restent chauds et confortables même humides contrairement aux sacs en synthétiques qui deviennent rapidement de vrais glacières dès lors qu'ils sont un peu mouillés. Attention : il y a plusieurs sortes de duvet. Le



duvet de canard et le duvet d'oie sont les plus répandus. Leur pouvoir isolant est excellent mais il reste nettement inférieur au duvet d'Eiger. Une garniture en duvet d'oie ou en duvet de canard reste accessible au grand public. Une garniture en duvet d'Eiger coûte horriblement cher car elle permet d'atteindre des températures de confort qui avoisinent les - 50 °.



1 – Des sarcos de chez VALANDRE (CLASSIC 700 et CLASSIC 900). On s'aperçoit immédiatement que ces sacs sont plus étroits que les sacs « couverture ». Le CLASSIC 700 en bleu est resté 7 mois dans un sac de compression. On voit bien qu'il ne récupère pas tout de suite son « gonflant » naturel, contrairement au CLASSIC 900 qui a passé le même temps sur un cintre...

2 et 3 – Un BASIC 1300 fait sur mesure. Avec ses 90 cm de large, ce sac de couchage est un des plus large du marché. Même s'il n'est pas aussi chaud qu'un « sarco » en véritable duvet, c'est un produit qui dépasse de loin la grande majorité de ses concurrents.

Compte tenu du prix qui ne descend pas souvent en dessous de 600 €, l'usage d'un duvet d'Eiger est plutôt destiné aux expéditions en milieu polaire ou dans les neiges de l'Himalaya. Donc, soyez très prudents lors de votre achat car, indépendamment du prix, un duvet trop chaud peut être franchement désagréable si vous l'utilisez hors de son contexte et dans des pays qui ne nécessitent pas un grand pouvoir calorifique.

Comme pour les synthétiques, vous trouverez des duvets « couverture » et des duvets « sarcophages », les derniers étant quand même les plus répandus sur le marché. Les duvets « couvertures » ne sont pas légion. Il me sera donc d'autant plus facile de vous conseiller les produits de la gamme VALANDRE car je pense que le fabricant ariégeois est sans conteste le leader dans cette catégorie. Chez VALANDRE donc, vous avez la possibilité de vous faire monter un sac sur mesure en précisant la largeur et la longueur de l'enveloppe ainsi que le poids de la garniture (de 900 à 1300 g). De ce fait, même ceux qui ont les épaules larges et qui d'ordinaire ne supportent pas d'être « saucissonnés » dans un sac de couchage, pourront dormir à l'aise et à l'intérieur de leur duvet...



Si vous préférez la forme sarcophage, là vous avez l'embarras du choix. Que ce soit chez MOUNTAIN HARDWEAR, THE NORTH FACE, LESTRA SPORT ou VALANDRE, vous pourrez trouver votre bonheur sans problème car les marques citées sont réputées pour leur sérieux et la qualité de leurs produits dont une grande partie est destinée aux expéditions lointaines. Je laisse volontairement de côté les produits de DECATHLON, TRIGANO et LAFUMA qui ne sont pas assez polyvalents car trop limités dans leur température de confort. Par contre je peux vous conseiller sans restriction les duvets de la série CLASSIC de chez VALANDRE. J'ai testé personnellement et longtemps un CLASSIC 700 et un CLASSIC 900. Ces duvets sont relativement abordables (de 215 à 279 €), ils ont une température de confort qui va jusqu'à - 10° et ont peut les utiliser en été comme en hiver. J'ai utilisé aussi le Lafayette qui est un peu plus onéreux (379 €) mais je ne pense que les CLASSIC sont tout à fait suffisants.

Petits conseils

Stockage

Pour assurer une performance maximale à votre duvet, vous devez le stocker dans un endroit sec, bien ventilé, hors de son sac de compression, l'idéal étant de le ranger à plat ou sur un cintre. En clair, vous ne devez compresser votre duvet qu'en cas de nécessité, lors d'un transport ou dans le cadre d'un voyage. Certains duvets de grandes marques, comme VALANDRE notamment, sont livrés dans un sac de stockage. Ce sac est suffisamment grand pour ne pas écraser le duvet et en plus il est aéré. Donc, si vous n'avez pas assez d'espace chez vous pour y suspendre votre sac de couchage, gardez bien précieusement l'enveloppe de stockage. Cela vous permettra de conserver à votre duvet toutes ses qualités originelles et vous prolongerez d'autant sa durée de vie. Signalons au passage qu'un sac en duvet peut se regarnir. Quelle que soit sa marque ou son origine, il suffit de le renvoyer chez VALANDRE ou de le donner à un spécialiste de la montagne qui l'enverra lui-même chez le fabricant..

Instructions de lavage

Le duvet peut être lavé à 35°C / 95° F à la main ou en machine avec un savon naturel ou « spécial duvet » (ou éventuellement votre shampoing habituel). Ne le faites surtout pas nettoyer à sec car les solvants utilisés détruisent l'imperméabilité naturelle du duvet. Rincez deux à trois fois pour éliminer complètement le savon puis suspendez le dans un endroit chaud à l'abri du soleil ou dans un sèche linge à température modérée. Lorsqu'il est sec, tapotez le pour répartir la garniture dans tous les compartiments (VALANDRE propose un service de lavage et d'entretien à ses clients).

1 – Le Classic 900 de chez VALANDRE est une petite merveille de conception avec sa collerette d'épaule, ses larges bandes cloisonnées et sa capuche intégrée. Chaleur et confort garantis avec ce modèle haut de gamme... pour autant que l'on puisse rentrer dedans ! Larges épaules s'abstenir...

LES MATELAS

Il n'y a pas de bonne nuit lorsqu'on dort à même le sol ou sur un mauvais matelas. Dans le cadre d'un raid itinérant comportant plusieurs bivouacs, prévoyez un bon couchage car ce dernier vous garantira de bonnes nuits...

LES MATELAS MOUSSE

Tous les adeptes de la grande randonnée qui sont partis avec leur tente sur le dos ont utilisé un jour un matelas en mousse. Mais il faut bien savoir qu'un matelas mousse ne sert qu'à vous isoler des aspérités du sol. Il n'apporte aucun confort en terme de matelassage. Et même s'il détient de vraies propriétés d'isolation (plus ou moins efficaces selon les modèles), il ne vous apportera rien de plus qu'un couchage très rudimentaire, pour ne pas dire spartiate. Bien sûr, le matelas mousse est léger, peu encombrant et surtout il ne coûte pas bien cher. Mais il faut savoir vivre avec son temps et dans le cadre de notre activité 4x4, les notions de poids et d'encombrement n'ont pas la même importance que dans le cadre d'un trekking. Et lorsqu'on part faire un voyage en tout terrain il faut savoir se donner les moyens de ses envies. En clair il faut savoir investir dans un couchage correct et oublier les économies de bout de chandelles. De plus, aujourd'hui les matelas autogonflants se sont améliorés, les prix ont baissé, et ils offrent tellement plus de confort et d'isolation, que le vieux matelas mousse est devenu bien obsolète. Je ne m'étendrai donc pas plus sur ce type de couchage qui à mon avis est hors sujet dans cette rubrique. Je préfère donc m'attarder sur des produits plus élaborés...

LES MATELAS AUTOGONFLANTS

Si vous recherchez un minimum de confort, laissez de côté les petits autogonflants étroits, pas très épais et généralement destinés à la randonnée pédestre. Orientez vous plutôt sur la nouvelle génération d'autogonflants que l'on trouve chez DECATHLON. Le plus intéressant (et aussi le plus épais), le A 400 Light fait 67 cm de large sur 7 d'épaisseur pour un prix avoisinant les 65 €. Avec une face antiglisse et une autre face en néoprène, il vous protégera sans problème du froid et des aspérités du sol. Sur le plan confort, rien à dire, même s'il n'a pas l'épaisseur des matelas gonflables dont je vais parler plus bas. Il est en tout cas plus fiable et si vous en prenez soin il ne vous trahira jamais. J'ai noté au passage chez Narbonne Accessoires, un excellent matelas qui offre quasiment les mêmes dimensions que celui que je viens de citer plus haut. Avec ses 6 centimètres d'épaisseur sur 60 de large ce matelas ne coûte que 39 € et il est fabriqué par OUTWELL ce qui est un gage de sérieux.



On trouve aussi chez LE VIEUX CAMPEUR et chez EXPE des matelas autogonflants d'une épaisseur similaire ou supérieure à ceux de DECATHLON mais à des prix aussi plus élevés. Je peux vous conseiller sans hésitation deux modèles vraiment performants, à savoir le DREAMTIME de THERM-A-REST (194 €) et le CONFORT XXL (129 €). Avec ses 7 centimètres d'épaisseur, le DREAMTIME est recouvert d'une enveloppe épaisse à l'aspect polaire très douce et confortable, amovible et lavable en machine. Ce matelas peut être jumelé avec un autre matelas de même type ce qui vous donne au final l'équivalent d'un lit double. Le DREAMTIME est vendu avec des sangles de compression pour le rangement, il est lourd, un peu cher mais son confort est tout simplement exceptionnel.

1 – Le A 400 LIGHT de DECATHLON à côté d'un THERM-A-REST de base (réservé spécifiquement à la randonnée pédestre). On remarque tout de suite la différence entre les deux matelas, tant sur le plan de la largeur que sur le plan de la longueur. Le flochage qui recouvre la surface supérieure du A 400 vous évite les interminables glissades nocturnes. Il n'en va pas de même avec le THERM-A-REST dont la surface satinée nécessite une enveloppe additionnelle en coton (réalisé par une couturière) pour éviter les fameuses glissades...

2 – Avec ses 7 cm d'épaisseur, le A 400 LIGHT offre un excellent confort et un matelassage suffisamment conséquent pour vous isoler efficacement des aspérités et du froid du sol...

3 – Les matelas OUTWELL distribués par NARBONNE ACCESSOIRES sont un peu moins épais que celui de DECATHLON mais leur qualité compense largement ce petit détail...

Un peu moins cher mais quand même plus épais (10 centimètres), le XXL d'ARTIACH est un vrai lit d'appoint destiné aux inconditionnel du confort maximum. Son revêtement polyester très doux au toucher (proche d'une microfibre) garantit une excellente adhérence au sac de couchage ce qui est bien agréable car il n'y a rien de plus agaçant que de glisser sans arrêt sur son matelas. Le XXL est livré avec une housse de protection équipée d'une poignée.



1 – Les matelas OUTWELL distribués par NARBONNE ACCESSOIRES sont un peu moins épais que celui de DECATHLON mais leur qualité compense largement ce petit détail...

LES MATELAS PNEUMATIQUES

Moins onéreux que les autogonflants, les matelas pneumatiques (ou matelas gonflables) sont généralement lourds et relativement encombrants, surtout si l'on n'est pas un expert du pliage. Cela dit, le poids et l'encombrement ne représentent pas un problème majeur lorsqu'on utilise ce matériel en 4x4. Il n'en va pas de même, bien sûr, lorsque vous devez porter tout cela sur votre dos mais là n'est pas le sujet.

Quoi qu'il en soit, les dimensions des matelas pneumatiques (de 80 à 120 cm de large sur 20 d'épaisseur) procurent un confort remarquable qui s'apparente carrément à celui d'un véritable lit. Malheureusement certains de ces matelas sont très fragiles et l'on ne compte plus les malchanceux (dont j'ai fait partie) qui ont terminé leur nuit sur les cailloux. J'ai testé plusieurs fois les matelas DECATHLON ou les matelas SEVILOR (qui sont vendus par la même enseigne) : la fiabilité pour le moins aléatoire de ces produits m'empêche de les conseiller dans le cadre d'un voyage regroupant plusieurs bivouacs.

Si vraiment vous voulez favoriser l'épaisseur (donc le confort) et que vous teniez absolument à un matelas gonflable de qualité, orientez vous sur une marque sérieuse plus sérieuse comme EASY CAMP (en vente chez NARBONNE ACCESSOIRES). Les matelas EASY CAMP sont nettement plus fiables que les autres et ils vous apporteront le même confort qu'un vrai matelas. Bon, d'accord, il faut les gonfler, mais ces matelas possèdent une pompe intégrée à pied ou électrique. Le prix de ces produits varie de 20 à 45 € en monoplace et de 29 à 65 € en duo.

Petits conseils

Que ce soit un autogonflant ou un matelas gonflable traditionnel ne le posez jamais dans l'herbe ou dans le sable même si c'est juste pour le gonfler. Il suffit d'une fine épine ou d'un simple éclat de silex pour que votre nuit s'achève à même le sol. Pensez à mettre une bâche en nylon sous votre tente. Cela protégera votre tapis de sol mais cela évitera aussi les risques de crevaison si le sol est trop inégal ou parsemé d'aiguilles.

Vers 3 ou 4 heures du matin, l'air contenu dans votre matelas risque de devenir glacial. Pour éviter ce phénomène recouvrez votre matelas d'une fine couverture en laine. Cela vous isolera du froid contenu dans le matelas et cela vous fera aussi, pourquoi pas, une épaisseur supplémentaire...

LES LITS DE CAMPS ET LES HAMACS

Très utilisé dans les safaris africains ou dans les expéditions de « haut standing » le lit de camp offre de nombreux avantages même s'il présente quelques inconvénients qui pour certains pourront être rédhibitoires. Malgré la tension de sa toile de couchage le lit de camp est très confortable et du fait qu'il n'est pas en contact avec le sol, on peut l'installer de partout, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur d'une tente, sur un sol plat ou sur un terrain jonché de cailloux, pour un sieste ou pour la nuit. De plus, compte justement que la toile de couchage n'est pas en contact direct avec le terrain, le lit de camp vous épargne le froid du sol et vous garanti quelques degrés de chaleur en plus. L'inconvénient majeur réside dans son encombrement et dans sa hauteur qui ne permettent pas vraiment de l'installer dans de petites tentes conventionnelles. Pour optimiser ce type de couchage il faut l'utiliser dans des tentes plus hautes et plus grandes que la moyenne. Par exemple dans les tentes KHYAM dont je parlais dans le précédent numéro de TLC...

LES LITS DE CAMPS « TYPE ARMEE »

On trouve ce type de produit un peut partout, chez divers spécialistes du sport et du plein air ou dans les surplus militaires. J'ai testé le lit de DECATHLON qui est à la fois bien conçu et très léger mais honnêtement, je préfère celui que l'on trouve chez NARBONNE ACCESSOIRES. Même si ce dernier est un peu plus cher, il est aussi plus résistant, plus rapide à installer et surtout il utilise des matériaux plus élaborés avec un polyester 600 deniers. Ce lit de camp est fabriqué par BRUNNER INTERNATIONAL, un des meilleurs spécialistes du mobilier de camping. Il pèse 5,4 Kg, il supporte une charge maximale de 100 Kg et il coûte 75 € ce qui fait de lui un des meilleurs modèles du marché, sur le plan du rapport qualité / prix.



LES HAMACS

Même si ce type de couchage n'est pas très usité, le hamac a été utilisé durant des siècles par des générations de marins. Au cours de mes voyages j'ai vu quelques fois des baroudeurs impénitents dormir à la belle étoile dans leur hamac tendu entre deux arbres ou entre deux voitures. Je laisse volontairement de côté les hamacs traditionnels que l'on trouve chez DECATHLON ou dans les surplus militaires.

Ces produits sont généralement instables et leur qualité laisse à désirer surtout quand ils utilisent des matériaux tel que le coton ou le chanvre. Ces hamacs traditionnels sont longs à installer et du fait de leur conception ils sont aussi très peu pratiques. Après avoir testé plusieurs produits de la gamme OUTWELL (distribuée par NARBONNE ACCESSOIRES), je suis devenu un incondionnel de la marque et c'est sans réserve que je peux conseiller le HAMOCK (110 €) aux aficionados de la siesta. Il est très stable, d'une rapidité de montage absolument déconcertante et sa finition est irréprochable. Je ne suis pas certain que ce produit soit



l'idéal pour la nuit mais si vous aimez prendre votre temps et qu'après le repas vous ayez envie d'un petit moment de farniente sans vous faire butiner par des fourmis affamées, le HAMOCK me semble tout indiqué.



1 – Le lit de camp DELUXE de BRUNNER INTERNATIONAL distribué NARBONNE ACCESSOIRES. Une petite merveille d'une légèreté phénoménale ! Facile à installer, rapide à plier, le compagnon idéal pour les nuits à la belle étoile...

2 et 3 – Autre merveille fabriquée cette fois par OUTWELL. Quand on le regarde de près on se rend compte que sur le plan de la finition et de la qualité, ce hamac n'a vraiment rien à voir avec tout ceux que l'on trouve sur le marché...