Bivouac Pro

GUIDE GRATUIT

Ma liste matériel bivouac

La liste à cocher, avec le poids de chaque article

- Liste complète par fonction
- Poids indicatif de chaque article
- Tableau de pesée à remplir



bivouacpro.fr

10 pages

Édition novembre 2026

Sommaire

Pourquoi une liste avec les poids 3

La liste, avec les poids 4

Les consommables 6

Mon bilan 7

Alléger sans danger 8

Avant de partir 9

Pour aller plus loin 10

Pourquoi une liste avec les poids

Une liste de matériel sert à ne rien oublier. Une liste **pesée** sert en plus à savoir ce que l'on porte, et donc à marcher plus loin, plus longtemps, avec plus de plaisir. Cette liste rassemble le matériel d'une nuit de bivouac en randonnée, classé par fonction, avec pour chaque article une fourchette de poids courante et une colonne pour noter le poids réel de votre propre matériel.

9 à 12 kg
un bon objectif de sac pour une nuit, eau et nourriture comprises

20 %
du poids du porteur : charge maximale conseillée en itinérance (FFRandonnée)

1 kg
par litre d'eau : le poste le plus lourd

Deux notions à connaître

- **Le poids de base** : tout le matériel, sans l'eau, la nourriture ni le gaz. C'est lui que l'on compare et que l'on cherche à réduire.
- **Les consommables** : eau, nourriture, combustible. Ils changent à chaque sortie et diminuent en route.

Profil	Poids de base indicatif
Ultraléger	moins de 4,5 kg
Léger	4,5 à 6,8 kg
Traditionnel	6,8 à 13,6 kg

Repères courants en randonnée, repris par l'outil https://bivouacpro.fr/outils/poids-sac-a-dos.html.

Comment utiliser cette liste

1. **Pesez** chaque objet une fois (balance de cuisine ou peson) et notez son poids.
2. **Cochez** en faisant le sac, la veille du départ.
3. **Additionnez** par catégorie sur la page « Mon bilan », puis comparez aux repères.
4. **Ajustez** après chaque sortie : ce qui a manqué, ce qui était inutile.

SÉCURITÉ AVANT LÉGÈRETÉ

Ne retirez jamais de votre sac la couche chaude, la veste imperméable, la frontale, la trousse de secours, la couverture de survie ni de quoi alerter les secours (téléphone chargé). En cas d'urgence : 112. Avant chaque sortie, vérifiez la météo et le règlement du lieu : le bivouac est encadré ou interdit dans de nombreux espaces protégés.

La liste, avec les poids

À IMPRIMER ET À COCHER Poids indicatifs : fourchettes courantes pour du matériel de randonnée, sans marque.

	Article	Poids indicatif	Mon poids (g)
Abri			
☐	Tente 1 – 2 places avec arceaux, sardines, haubans	1,2 à 2,5 kg	
☐	Tapis de sol (facultatif)	100 à 250 g	
Couchage			
☐	Matelas (valeur R adaptée à la saison)	250 à 1 200 g	
☐	Sac de couchage (confort adapté), dans un sac étanche	700 à 1 800 g	
☐	Oreiller gonflable	60 à 120 g	
☐	Bouchons d'oreille	5 g	
Portage			
☐	Sac à dos 35 à 50 L	0,9 à 2 kg	
☐	Housse de pluie ou sac étanche intérieur	50 à 150 g	
Cuisine			
☐	Réchaud à cartouche + allumage	80 à 130 g	
☐	Cartouche de gaz (100 g de gaz)	≈ 200 g pleine	
☐	Casserole 0,75 à 1 L avec couvercle	100 à 250 g	
☐	Cuillère longue, briquet + allumettes	30 à 50 g	
Eau			
☐	Gourdes ou poche à eau (2 à 3 L de capacité)	60 à 250 g à vide	
☐	Traitement de l'eau (filtre ou pastilles)	10 à 100 g	
Vêtements			
☐	Veste imperméable respirante	250 à 500 g	
☐	Doudoune ou polaire chaude	250 à 450 g	
☐	Couche de base de rechange (nuit)	250 à 400 g	
☐	Chaussettes de rechange	60 à 90 g	
☐	Bonnet et gants fins	60 à 120 g	
Sécurité			

	Article	Poids indicatif	Mon poids (g)
☐	Frontale + piles ou batterie	40 à 100 g	
☐	Trousse de secours + tire-tique	150 à 300 g	
☐	Couverture de survie	50 à 60 g	
☐	Carte, boussole, itinéraire imprimé	50 à 150 g	
☐	Téléphone + petite batterie externe + câble	150 à 300 g	
☐	Sifflet	10 g	
Hygiène			
☐	Truelle, papier toilette, sachet opaque, gel	60 à 120 g	
☐	Crème solaire, stick à lèvres	50 à 100 g	
Divers			
☐	Couteau ou petit multi-outil	30 à 100 g	
☐	Petite microfibre, sacs à déchets	30 à 50 g	

Les consommables

	Consommable	Repère	Mon poids (g)
☐	Eau pour la marche	Environ 0,5 L par heure de marche par temps tempéré (0,35 à 0,8 L selon chaleur et effort), 1 kg par litre	
☐	Eau du soir et du matin	Environ 1,5 à 2 L par personne si aucun point d'eau au bivouac	
☐	Dîner, petit-déjeuner, en-cas	600 à 900 g de nourriture sèche par jour complet	
☐	Boissons chaudes	20 à 40 g par boisson	
☐	Gaz	15 à 30 g pour chauffer 1 L d'eau ; une cartouche de 100 g suffit pour une personne et une nuit	

L'EAU : NE PAS TOUT PORTER

Repérez sur la carte les points d'eau fiables proches du bivouac : l'eau est le poste le plus lourd et le plus facile à réduire. Toute eau prélevée dans la nature se traite (ébullition 1 minute à gros bouillons, 3 minutes au-dessus d'environ 2 000 m, filtre ou désinfection), selon les recommandations du CDC. L'outil https://bivouacpro.fr/outils/eau-randonnee.html calcule les litres à emporter.

Mon bilan

Catégorie	Poids (g)	% du poids de base
Abri		
Couchage		
Portage		
Cuisine		
Eau		
Vêtements		
Sécurité		
Hygiène		
Divers		
Poids de base		100 %
Consommables		
Total porté		

LE CALCUL DES 20 %

Mon poids : ……. kg × 0,20 = ……. kg de charge maximale conseillée en itinérance. Mon total porté : ……. kg.

Alléger sans danger

Trois postes (l'abri, le couchage et le sac à dos) représentent souvent la moitié du poids de base. Avant d'acheter, commencez par ce qui ne coûte rien.

Méthode	Exemple	Gain possible
Retirer l'inutile	Le deuxième pull, la grande lampe, le livre, la vaisselle en double	Souvent 0,5 à 1 kg
Partager à deux	Une tente, un réchaud, une popote, une trousse, une batterie	1 à 2 kg par personne
Reconditionner	Nourriture en sachets, crème solaire en petit flacon, carte imprimée au lieu du topo-guide	200 à 500 g
Ajuster l'eau	Porter jusqu'au prochain point d'eau fiable, pas plus	1 à 2 kg
Remplacer (plus tard)	Abri, couchage, sac, une fois les besoins connus	Variable, souvent le plus coûteux

CE QU'IL NE FAUT PAS ALLÉGER

Le couchage doit rester adapté à la nuit la plus froide attendue : matelas à la valeur R suffisante, sac dont la température de confort (norme ISO 23537) est inférieure à la nuit prévue. Une nuit froide coûte bien plus cher qu'un kilo de plus.

Avant de partir

- [ ] Météo du massif et vigilance consultées la veille et le matin (risque d'orage, vent, température de nuit)
- [ ] Règlement du lieu relu sur la source officielle : horaires, distance, feu, chiens
- [ ] Arrêté sur le feu vérifié pour la date
- [ ] Itinéraire, heure de demi-tour et échappatoire notés
- [ ] Un proche prévenu, avec une heure limite pour appeler le 112
- [ ] Téléphone et batterie externe chargés
- [ ] Sac de couchage et vêtements de nuit dans un sac étanche
- [ ] Trousse de secours, couverture de survie, frontale
- [ ] Sac pesé : ..... kg

Pour aller plus loin

Sur le site Bivouac Pro

- Mon sac : la liste interactive qui pèse votre matériel : https://bivouacpro.fr/mon-sac.html
- Les outils (poids du sac, eau, calories, valeur R, sac de couchage) : https://bivouacpro.fr/outils.html
- Les règles du bivouac par parc et par massif : https://bivouacpro.fr/themes/bivouac-reglementation.html
- Les listes de matériel par type de sortie : https://bivouacpro.fr/themes/listes-materiel.html

Les guides Bivouac Pro

- **Premier bivouac** (14 €) : Choisir l'endroit, la réglementation, monter le camp, dormir au chaud, sécurité.
- **Préparer une randonnée itinérante de 5 jours** (14 €) : Itinéraire, étapes, sac, nourriture, sécurité, avec planning et carnet de route.
- **Cuisine de bivouac** (9 €) : 30 recettes légères, rapides et caloriques, préparées à la maison.
- **Checklists matériel par saison** (6 €) : Printemps, été, automne, hiver, avec tableau de poids et tableur.
- **Pack Bivouac** (34 €) : les quatre guides réunis.

Tous les guides : https://bivouacpro.fr/guides.html

Édition du 8 novembre 2026. Sources consultées le 08/11/2026 : FFRandonnée (repère de 20 %, cité par l'outil Bivouac Pro « poids du sac à dos ») ; CDC, « A Guide to Drinking Water Treatment and Sanitation for Backcountry and Travel Use » ; Rab (norme ISO 23537) ; REI (norme ASTM F3340) ; Service-Public, « Numéros d'urgence » ; Bivouac Pro, questions sur l'eau et le gaz. Guide gratuit offert par Bivouac Pro, éditeur Vistaro (vistarofr@gmail.com). Usage personnel ; diffusion autorisée uniquement par le lien de téléchargement du site, pas de revente. Les informations sont générales et ne remplacent ni la réglementation en vigueur, ni l'avis d'un professionnel.

Bonne préparation, et belles nuits dehors.

L'équipe Bivouac Pro