

MATÉRIEL POUR LES ACTIVITES AUX FLAMBEAUX

Au fil des années, nous avons constaté l'importance d'avoir du bon matériel. Cela ne signifie pas le plus cher, mais le plus adapté aux activités que nous proposons. C'est pourquoi nous vous présentons quelques trucs et astuces de chefs pour vous orienter dans vos choix.



Un sac à dos d'environ 55 litres de volume avec une ceinture ventrale matelassée permettant de répartir le poids sur les hanches. Si possible, des sangles fixes permettant d'accrocher un matelas mousse, un sac de couchage ou une toile de tente.

Par exemple le modèle Hajk scoutpack 55l.

Les chaussures de marche doivent remplir ces quelques conditions :

- Imperméables (cuir ou membrane)
- Bon soutien de la cheville
- Semelle rigide



Astuces : acheter une demi- voir une taille au-dessus et rajouter une semelle interne. Un bon entretien des chaussures (nettoyage, cirage) peut considérablement prolonger leur durée de vie.

Un matelas isolant, trois variantes :

- le matelas en mousse est léger, peu dommage et bon marché
- le matelas auto-gonflant est plus confortable mais aussi plus lourd et plus cher
- le matelas gonflable à cellules fermées (par exemple un thermarest neoair)

Le matelas assure une isolation thermique par rapport au sol. Les pertes par le sol, représentent la source principale de pertes de chaleur lors du sommeil. Il est inutile d'investir dans un bon sac de couchage si l'isolation du tapis de sol est insuffisante. Lors de votre achat veillez à la « R-value » du matelas de sol. Plus la R-value est haute et plus l'isolation du matelas sera bonne. Un simple matelas en mousse à une R-value d'environ 1.5 à 2. Un matelas autogonflant sera aux alentours de 2 tandis que les matelas à cellules fermées peuvent aller jusqu'à 5.

Pour nos activités (et les camps d'été) nous conseillons un matelas avec une R value entre 2 et 3.

Pour des activités hivernales il est toujours possible de combiner les matelas (par exemple d'ajouter un matelas mousse) afin d'augmenter l'isolation.



Un sac de couchage plutôt en fibre synthétique qu'en duvet. Il séchera plus vite et sera moins sensible à l'humidité. Nous l'utilisons toute l'année... donc aussi bien sous tente en été qu'en hiver en cabane ou sous igloo. Le sac de couchage doit tenir les -5°C .

Par exemple le modèle Deuter Orbit -5°C .

Astuce : mettre une paire de chaussette sèche aux pieds en entrant dans le sac de couchage évite d'avoir froid aux pieds. Il faut éviter de trop s'habiller pour dormir, mieux vaut un pull polaire que deux t-shirts et trois pullovers. Beaucoup de pertes de chaleur se font par la tête, portez un bonnet pour dormir.



On peut trouver des sacs de couchage polaires ou des sacs à viandes thermiques à rajouter à l'intérieur de son sac de couchage lors des nuits très froides ou pour éviter de devoir acheter un sac trop coûteux.

Un bon exemple sont les modèles Sea To Summit reactor.

Avoir chaud n'est pas trop compliqué si l'on suit ces quelques règles :

- Rester sec :
→ éviter les sous-vêtements en coton (ils s'imprègnent d'humidité et sont froids au touché). Acheter de préférence des vêtements en fibre synthétique qui évacuent rapidement la transpiration.
→ changer de t-shirt après avoir transpiré, même chose pour les chaussettes.
- Se protéger du vent.
- Porter un bonnet !! Il est primordial de s'équiper, nous perdons la majeure partie de notre chaleur corporelle par le crâne.

Autre matériel utile :

- Un ciré, haut et bas. Très utile pour les camps d'été et les séances spéléo.
- Des guêtres avec une sangle qui passe sous la chaussure → évite que la neige entre dans les chaussures / isole un peu plus le pied du froid et permet de marcher dans la neige sans pantalon de ski.
- Affaires pour manger incassables : assiette, bol, couteau, fourchette, cuillère.
- PACCIF (papier, allumette, couteau, crayon, imperdable, ficelle). Le tout dans une petite boîte à toujours avoir dans une poche de la chemise. Les allumettes peuvent être remplacées par un briquet pour être plus efficace.
- Lampe frontale (LED)
- Petite pharmacie
- Thermos incassable
- Thilo (manuel des éclais suisses) qui récence certains fondements du scoutisme et les techniques scouts telles que les nœuds, la topographie ou encore le secourisme.