



Le Bushcraft

par Sylvestre Grünwald

Juin 2024

Sommaire

<i>Le Bushcraft par Sylvestre Grünwald</i>	2
<i>Le matériel</i>	2
<i>Préparer son trajet</i>	7
<i>Anticiper la météo</i>	9
<i>Liste du matériel mentionné</i>	11
<i>Questions des membres</i>	12

Résumé du webinaire du jeudi 6 juin 2024

Le Bushcraft par Sylvestre Grünwald

Le terme « bushcraft » désigne l'art de vivre dans les bois, la vie sauvage. Dans les faits, cela n'a pas grand-chose à voir avec le survivalisme, même si certaines techniques peuvent s'avérer utiles. Il s'agit surtout de passer un moment en pleine nature.

Sylvestre est ingénieur, directeur de bureau. Le bushcraft est pour lui à la fois un moyen de s'aérer du quotidien, mais aussi de passer un temps en famille, avec ses enfants. Sa pratique du bushcraft implique donc un minimum de confort.

Le but de cette conférence est avant tout d'apprendre à bien préparer sa première sortie, avec suffisamment de confort pour avoir envie de reproduire l'expérience. Il sera toujours possible, pour celles et ceux qui le souhaitent, d'augmenter le niveau de difficulté pour se « challenger » !

La toute première règle de sécurité est de savoir où l'on va, et de toujours en informer quelqu'un qui ne participe pas à la sortie, afin que les secours puissent être prévenus si besoin était.

Pour aujourd'hui, imaginons une sortie courte : une demi-journée de marche, installer le camp, faire un feu, passer la nuit en forêt et le retour le lendemain.

Le matériel

Sylvestre présente le contenu de son sac, celui d'un randonneur aguerri depuis de longues années. Il explique que, pour un débutant qui n'aurait aucun matériel, celui proposé par Decathlon peut tout à fait convenir et propose un matériel de qualité tout à fait convenable, avec des fiches techniques claires et compréhensibles, pour un prix abordable. Ainsi, si on n'apprécie finalement pas ce genre de sortie, on n'a pas investi trop cher. En revanche, si on aime la pratique du bushcraft, il sera toujours temps, après une ou deux saisons d'utilisation, de remplacer progressivement ce matériel grand public par des choses plus « pointues », chères, mais conçues par des petites entreprises de passionnés, qui connaissent l'intérêt du matériel qu'ils conçoivent parce qu'ils en font usage eux-mêmes.



1 — Un sac à dos de 35 L, très léger. Pour Sylvestre, un sac ne doit pas dépasser 1,5 kg. Au-delà, c'est du poids « perdu » pour transporter autre chose (du matériel de bushcraft pour s'amuser ou tout simplement plus de nourriture pour rester un peu plus longtemps en forêt !).

2 — Une tente monoplace sans arceaux (elle se monte sur les bâtons de marche, en 13).

3 — Un matelas gonflable. Plus confortable, il est aussi plus pratique à transporter que les matelas en mousse. Il est aussi muni d'un *liner* isolant, dont le facteur d'isolation est numéroté : avec un isolant de niveau 3 ou 4, on peut facilement bivouaquer du printemps à l'automne. En revanche, si on prévoit des sorties hivernales ou sur de la neige, il vaut mieux prévoir un niveau 7 ou 8 environ.

Il faut noter que les facteurs d'isolation s'additionnent. Par exemple : un matelas noté 3 empilé sur un autre noté 2 offrent une isolation de niveau 5.

4 — Un sac de couchage de type « quilt ». C'est un sac sans dos maintenu sur le matelas par un système d'élastiques très ajustés. Ainsi, le corps du dormeur profite directement de l'isolation de son matelas sans perdre de chaleur, et aucun risque de pont d'air froid si on se tourne dans la nuit. Une fois encore, pour un débutant, un sac de couchage classique suffit largement.

Il y a des normes européennes pour décrire les capacités d'isolation d'un sac de couchage : « confort » indique qu'on passe une nuit normale, « limite » permet de passer la nuit sans danger en se maintenant en position fœtale, et « extrême » avertit sur le risque d'hypothermie important.

Ces informations restent cependant de simples indications. En effet, selon le sexe, l'âge ou la corpulence, ça peut être totalement différent. Par exemple, les femmes ont, physiologiquement, une température corporelle plus basse que les hommes, et quelqu'un de plus corpulent aura au contraire naturellement moins froid. Sylvestre explique que, comme il est assez petit et très mince, il aura tendance à regarder les préconisations « pour femmes » des sacs de couchage, car il a tendance à avoir froid en dormant.

En cas de doute, on préconise généralement de plutôt prendre « plus chaud » que « plus froid » : on peut toujours se découvrir si on a trop chaud, mais on a froid, on ne dort pas !

Enfin, la question de la matière se pose aussi. Le duvet, d'oie ou de canard, se compacte beaucoup mieux que les textiles synthétiques. En revanche, il perd son pouvoir isolant dès qu'il prend l'humidité, même s'il a été traité pour ça. Pour celles et ceux pour qui c'est un critère de choix, il y a aussi la question de la souffrance animale. Heureusement, il existe à présent un label qui certifie que les plumes viennent d'un animal abattu avant d'être plumé.

Le synthétique, en revanche, ne perd pas son pouvoir isolant s'il est humide, mais est plus difficile à compacter.

Il est à noter aussi qu'un sac de couchage doit toujours être rangé « décompacté » pour maintenir la fibre en bon état.

5 — Un oreiller garantit un soutien de la nuque et donc un bon sommeil, surtout si vous dormez sur le côté. C'est capital si on veut éviter les cumuls de fatigue, qui augmentent considérablement la capacité à prendre de bonnes décisions ou même le risque de blessures.

6 — Un Bivy bag, ou sac de bivouac. Il s'agit d'une mini-tente qui protège des courants d'air et des moustiques tout en dégageant le visage. Il faut donc que ça soit très respirant. Sylvestre a cousu lui-même le sien, basé sur ceux d'une petite entreprise qu'il appréciait beaucoup (et avec leur permission).



7 — Un couteau. Il s'agit ici du Garberg de chez Mora. La plupart de leurs couteaux sont très biens, sauf ceux d'entrée de gamme. Pour allumer un feu, ce modèle est tout à fait convenable.

Il faut toujours s'assurer que le dos de la lame soit assez épais afin de ne pas plier sur le bois. Sylvestre utilise des couteaux de tailles très diverses en fonction de l'usage qu'il prévoit. Les législations sur l'utilisation de couteaux (et leur transport) sont différentes d'un pays à l'autre. Cela dit, ça se fait aussi beaucoup « à la tête du client » et en fonction du contexte. Si on est en forêt, à faire une cabane avec nos enfants, nous avons tout de même moins de risques d'avoir l'air suspect que quelqu'un qui serait très fuyant et peu communicant !

8 — Une scie pliable. Ici, Sylvestre présente une très belle scie en titane, la Suluk 46. Il explique qu'il s'est offert ce très bel outil, mais qu'en réalité, pour débiter, n'importe quelle petite scie pliable de magasin de bricolage fait l'affaire pour quelques francs (ou euros).



On voit ici son « mini-kit » : le couteau ESEE, garanti à vie et très costaud, malgré sa lame courte, et la mini-scie (de chasse, mais qui coupe très bien le bois aussi !), la Flip n'Zip.

9 — Une trousse à feu, qui est en réalité une trousse à petit matériel de type cordelette, et qui contient une petite trousse à feu. Cette dernière est étanche et contient un firesteel et du *fatwood** (ou bois gras), un kit silex + fer à battre (version médiévale / antique du firesteel) et même une version préhistorique, avec silex et pierre à feu !

Enfin, Sylvestre dispose aussi d'amadou, de brindilles et... d'un briquet ! En effet, le soir après une rando, on n'a pas toujours envie de passer du temps à allumer son feu, sans compter qu'il faut ensuite de toute façon un moment pour que la flambée soit assez vive et stable pour démarrer une cuisson.

Le *fatwood* est un bois très chargé en résine. Il se constitue naturellement : quand un résineux tombe, la sève se concentre aux embranchements. Le reste de l'arbre pourrit alors, et on peut arracher à la main ce bois qui, débarrassé du bois mort et mis à sécher, se détaille en petits copeaux très inflammables. C'est idéal pour le *firesteel*.

Dans tous les cas, il faut toujours prévoir du temps. Même si on prévoit d'allumer son feu au briquet contemporain, il faudra le temps de trouver le matériel sur place (brindilles, petit bois et branches plus épaisses), le réunir, réussir à faire prendre son feu, le nourrir, avant de faire quoi que ce soit. **Il est donc important de toujours tout ranger dans des sacs étanches.**

Le sac étanche est très pratique de manière générale : il prévient l'humidité pour le matériel transporté (pensez aux vêtements et à la chute dans un ruisseau, tout simplement !) et permet aussi d'organiser le sac plus efficacement. Quand il part plusieurs jours, Sylvestre prévoit toujours un sac « sanctuaire » avec ses vêtements/vêtements thermiques pour la nuit, par exemple. Il ne l'ouvre qu'à l'abri, dans sa tente fermée, pour se prémunir le plus possible contre l'humidité.

10 — La poche à eau. Idéalement, on ne transporte pas toute son eau. C'est aussi pour ça qu'il est important de repérer son itinéraire : ça permet de savoir où se ravitailler sur le chemin, et de bivouaquer au plus proche de l'eau.

Sylvestre utilise des poches à eau souples avec filtre à gravité, qui permettent, si besoin, d'appuyer dessus pour faire passer l'eau rapidement dans le filtre. Certaines sont résistantes à la chaleur et permettent aussi de servir de bouillottes (comme on peut le faire avec une gourde métallique).

11 — La popote doit toujours pouvoir contenir au moins un mini-réchaud et une petite cartouche de 200 gr. On peut, en plus, avoir avec soi LE gadget très utile : un petit trépied pliable qui vient se clipser sous la cartouche de gaz, stabilisant le tout.

Astuce : si on ne veut pas entendre les morceaux de métal se cogner entre eux tout le long du trajet, on peut caler le tout avec un chiffon.

Ce petit ensemble est un élément de sécurité indispensable. Ainsi, même si le sol est trempé, même en plein orage, même si on est aguerri et qu'on pense pouvoir faire du feu avec n'importe quoi, il faut l'avoir. Il permet d'avoir de l'eau chaude et peut donc éviter une hypothermie (oui, ça peut se produire même en été !).

12 — La nourriture. Pour un débutant, Sylvestre recommande d'aller au plus simple et d'investir dans de la nourriture lyophilisée. Mais pour ceux qui préfèrent cuisiner, il est tout à fait possible d'emporter quelques légumes séchés, des céréales, et de faire une cueillette sauvage pour se préparer une potée végétale. Ou bien, encore plus simplement, de partir avec un pique-nique !

Préparer son trajet

Pour préparer un trajet, le plus simple est d'utiliser le portail géographique national. Une fois qu'on a défini la zone qu'on souhaite explorer, il faut avant toute chose repérer une zone de bivouac possible, et donc un terrain plat. Pour ce faire, on utilise les lignes topographiques de la carte, c'est-à-dire les lignes brunes, plus ou moins rapprochées. Une ligne indique 10 m de dénivelé. Plus elles sont rapprochées, plus la pente est forte.

On repère ensuite les zones de couleur : le vert correspond à de la forêt, le blanc à du pâturage. On cherche donc une zone où les lignes sont très espacées et assez proches d'un point d'eau. À noter que si un point d'eau est noté en pointillés, il s'agit d'un lieu qui s'assèche au cours de l'année.

Quand une zone est délimitée, on peut basculer en mode photo aérienne afin de repérer si le site convient effectivement. On peut voir s'il s'agit bien d'une prairie, et pas d'un champ de cailloux ou de buissons par exemple, mais aussi l'état du point d'eau.

Ensuite, on évalue comment se rendre sur place : combien de temps on aimerait marcher, où garer son véhicule, etc. Le site Internet **Swisstopo** ne permet pas de calculer son itinéraire de randonnée, mais l'application pour smartphone le propose, et très efficacement en général. On peut aussi utiliser l'application **GaiaGPS**, plus internationale, qui a des fonctionnalités gratuites et d'autres en accès premium.

Quand on connaît la distance et le dénivelé de son itinéraire, on peut calculer le temps de trajet. On sait qu'en moyenne, un adulte marche à 5 km/h, soit environ 12 minutes au kilomètre. On rajoute ensuite environ 10 minutes par 100 m de dénivelé. Bien sûr, ça varie d'une personne à l'autre en fonction de si on est sportif ou pas, si des enfants font partie du groupe, etc. Si on est débutant, mieux vaut prévoir un peu plus de temps que l'estimation moyenne. Et si on va finalement plus vite que prévu, eh bien on profite du bivouac plus longtemps !

Il ne faut pas hésiter non plus à marcher sur la route si on pense que le sentier pédestre est trop escarpé pour notre niveau de forme ou d'énergie ce jour-là : randonner sur le goudron, c'est toujours une randonnée !

Notons qu'il est agréable de prévoir de faire une boucle, pour ne pas repasser aux mêmes endroits le lendemain du bivouac.

Enfin, il est possible d'exporter des données GPX sur son smartphone ou sa montre connectée pour avoir une suite de points GPS et se repérer en chemin, ou simplement pour partager notre itinéraire avec une autre personne !

Petit point sur la législation du bivouac

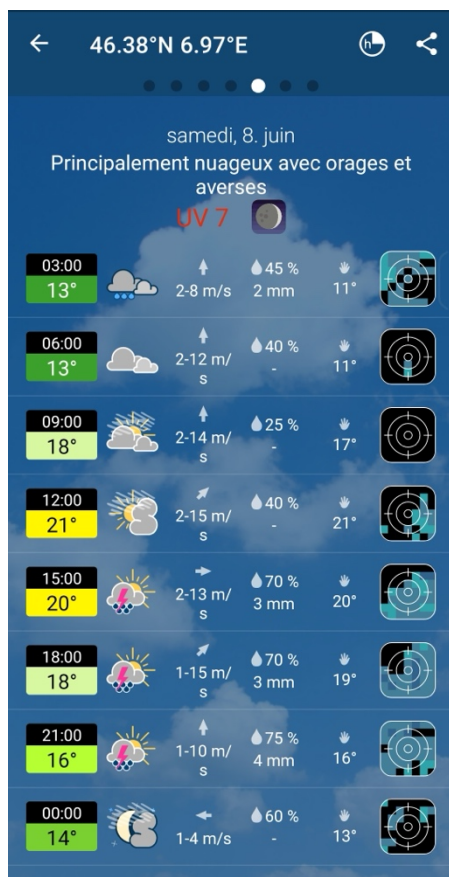
En Suisse, le bivouac est légal partout — sauf dans les réserves naturelles bien entendu ! — du moment qu'on a dépassé les limites de la végétation (c'est-à-dire après la limite des forêts). Bien penser cependant à se renseigner sur la législation locale, qui peut imposer plus de limites.

Il faut noter aussi qu'on sera probablement sur un alpage, et qu'il est toujours plus sympathique de se signaler au propriétaire pour s'assurer qu'on ne le dérange pas.

Il est bien sûr aussi préférable d'être discret (on oublie le feu de joie !), propre et ordonné sur le camp, car même si on a prévu de bien tout emporter, personne ne peut le deviner si le bivouac est tout en bazar. En résumé il faut « bien présenter » !



Anticiper la météo



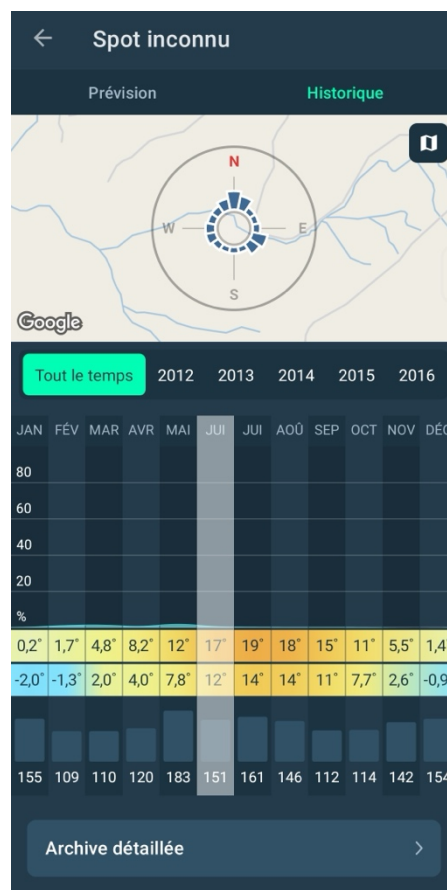
De nombreux sites sont très pratiques. Sylvestre présente d'abord **Météoblue**, disponible sur smartphone et Internet.

Ce site propose de nombreuses fonctionnalités, comme les vents et leurs vitesses, ce qui est très pratique pour savoir comment orienter au mieux sa tente ou sa tarp afin de s'abriter le plus efficacement possible.

On peut aussi afficher le météogramme d'un lieu et on a alors énormément d'informations (les températures diurnes et nocturnes, le risque de précipitation heure par heure, les prévisions à 5 jours, etc.).

Windy, une autre application très utile, permet d'avoir accès à l'historique statistique des vents d'un site mensuellement sur quinze ans.

Par exemple, on voit sur la capture d'écran ci-contre que sur le site sélectionné, en juillet, les vents dominants viennent du nord, puis du sud-est. Ça permet d'évaluer à l'avance comment orienter sa tente ou sa tarp pour s'abriter au mieux.



Il ne faut pas non plus oublier qu'il peut faire très froid en montagne, même l'été, surtout une fois la nuit tombée. Ces outils permettent de s'organiser et d'emporter du matériel adéquat (par exemple sa doudoune et son duvet « hiver » si on sait qu'il fera 3 °C la nuit, même en août !).

D'une manière générale, face à la météo, il faut aussi être capable de renoncer, pour ne pas se mettre en danger. S'adapter au contexte est très important, et accepter que finalement, cette fois-ci, la randonnée sur deux jours n'est pas possible fait aussi « partie du jeu ».

Liste du matériel mentionné

Sac 35 L : Liteway equipments
Sac 60 L : Granite Gear Blaze 60
Sacs « tactiques » : Tasmanian Tiger et Savotta
Sac de compression : Exped

Quilt : AdventureXpert et GramXpert
Coussin gonflable : Decathlon et Nemo Elite Luxury
Sac à viande : Sea to Summit Thermolite et Reactor
Bivy bag/Sac de bivouac : GramXpert + fait maison

Couteaux : Mora Garberg, ESEE Izula, Varusteleka Terava Skrama 240
Scies : Suluk 46 (en titane) ou Flip n'Zip
Hachettes : ESEE Gibson, Gränsfors, et BeaverCraft

Kit silex/fer à battre : Chemins Sauvages
Firesteel : Light my Fire

Poche à eau : 4 L Hydrapak, 2 L Cnoc VectoX
Tuyau d'hydratation : Source Tactical Gear « convertube »
Bol pliable : Fozzils (ou faire soi-même !)
Popote : GSI Halulite (aluminium) et Toaks (titanium)
Mini-réchauds : Soto WindMaster, MSR PocketRocket et BRS 3000T
Repas lyophilisés : Decathlon ou Tactical Foodpack et Real Turmat sur lyophilise.fr



Questions des membres

« Comment se protéger au mieux des moustiques et des tiques ? »

Il existe des répulsifs chimiques contre les moustiques, qui tolèrent aussi assez mal le vent ou la fumée, bien que cela ne soit pas très agréable non plus pour les humains. Il est possible d'emporter des petites spirales qui se consomment lentement, mais aussi une moustiquaire, si on sait qu'on se rend dans une zone très infestée, et bien sûr, toujours garder sa tente fermée !

Concernant les tiques, il existe aussi des répulsifs en spray, mais le plus efficace reste encore de porter des pantalons longs et serrés aux chevilles

Il est nécessaire de s'inspecter rapidement le soir, quand on se change avant de dormir, et de retirer avec une pince à tiques celles qu'on trouve, puis de bien secouer ses vêtements en rentrant à la maison et de s'inspecter intégralement.

Les tiques aiment les replis de peau, les zones chaudes et humides (aisselles, aine, pli des genoux, etc.). Il existe un vaccin contre l'une des deux maladies graves qu'elles transmettent. Se faire vacciner peut donc être utile si on vit dans une zone où elles sont très présentes.

« Quelle machette conseillerait Sylvestre ? »

La Gibson de chez ESEE, la marque suédoise Gransfors, dont toutes les machettes sont excellentes et solides, et enfin la marque BeaverCraft, une marque ukrainienne qui vend du matériel pour la taille du bois.

« Quels sont les meilleurs endroits en France et en Europe pour pratiquer le bushcraft ? »

En France, la législation varie beaucoup d'une région à l'autre, et on peut avoir besoin de se renseigner un peu en amont.

En réalité, le plus simple est d'abord d'explorer autour de chez soi. La diversité des paysages permet de rapidement trouver son type de « terrain de jeux » idéal. Les randos à la journée sont aussi un excellent moyen de repérer des « coins » et d'y revenir plus tard pour bivouaquer.

En Europe, Sylvestre a eu un gros coup de cœur pour la Scandinavie. En effet, dans les trois pays qui la composent, le camping est autorisé partout sur les terrains publics, mais également les privés, pour peu qu'on soit à plus de 100 m des habitations.

