

Le bivouac autonome en forêt

Dormir dehors sans laisser de trace, et bien dormir.

Passer une nuit en forêt ne demande ni matériel exceptionnel ni condition physique particulière. Ça demande de savoir choisir un emplacement, de s'installer dans le bon ordre, de comprendre pourquoi on a froid quand on a froid, et de repartir sans que personne ne puisse dire que vous étiez là. Cette fiche couvre les quatre.

1. Ce que dit la loi

Le droit français ne définit pas le bivouac : les textes ne parlent que de camping. En pratique, l'usage retenu partout est celui-ci — le bivouac dure une seule nuit, avec un campement simple, monté le soir et démonté le matin. Dès que la tente reste plantée la journée, vous faites du camping, et le camping est interdit dans la plupart des espaces naturels protégés.

Le code de l'urbanisme interdit de camper, et donc de bivouaquer :

- sur les routes et les voies publiques ;
- à moins de 200 mètres d'un point de captage d'eau potable ;
- sur les sites classés ou inscrits, et à moins de 500 mètres d'un monument historique ;
- sur le littoral ;
- sur un terrain privé sans l'accord du propriétaire.

Au-delà, chaque parc, réserve ou commune fixe ses propres règles, et elles changent. Vérifiez celles du secteur avant chaque sortie : ce qui est autorisé dans un massif ne l'est pas dans le massif voisin.

Le cas du Vercors

Dans le parc naturel régional comme dans la réserve naturelle nationale des Hauts-Plateaux, le bivouac est autorisé de 17 h à 9 h. La tente se monte le soir et se démonte le matin, sans dérogation. Depuis 2022 s'ajoute une interdiction spécifique : plus de bivouac sur la prairie sommitale du Mont Aiguille, dont deux hectares d'herbe ne supportaient plus la fréquentation.

Le feu est interdit à l'extérieur toute l'année ; le réchaud, lui, reste autorisé. La cueillette est proscrite, y compris de ce qui paraît banal. Et dans la réserve, les chiens sont interdits même tenus en laisse. Des gardes assermentés patrouillent.

La règle qui résume toutes les autres

Si quelqu'un peut voir, le lendemain matin, que vous avez dormi là, vous avez mal bivouaqué. Le jour où ces règles cessent d'être respectées, l'interdiction pure et simple arrive — le Mont Aiguille en est l'exemple récent.

2. Choisir son emplacement

C'est la décision qui détermine toute la nuit, et elle se prend au moins une heure avant que le jour tombe. Choisir un site à la frontale, c'est choisir au hasard.

Regardez en haut avant de regarder par terre

C'est le réflexe qui manque le plus souvent en forêt. Avant de poser le sac, levez les yeux : branches mortes restées suspendues dans les houppiers, arbre penché ou déraciné en appui sur un autre, tronc sec debout. Une branche morte de quelques kilos qui tombe de quinze mètres, la nuit, dans un coup de vent, ne laisse aucune chance. Écartez-vous des arbres morts et des chablis, même s'ils font un beau décor.

Le sol et l'air froid

Cherchez un sol plat, drainant, sans creux : une cuvette collecte l'eau de pluie et le ruissellement. Évitez les lits de ruisseau, même à sec — ils se remplissent vite en cas d'orage nocturne.

L'air froid est lourd : il coule et s'accumule au fond des vallons et des dépressions. Entre un fond de combe et un replat situé vingt mètres au-dessus, il n'est pas rare d'avoir trois à cinq degrés d'écart au petit matin. À confort de terrain égal, placez-vous toujours légèrement en hauteur.

La distance et la discrétion

- Hors de vue d'un sentier, et à bonne distance : personne ne doit tomber sur votre camp en marchant.
- À au moins soixante-dix pas d'un point d'eau. Vous éviterez de polluer, et surtout vous ne couperez pas l'accès à l'eau pour la faune, qui vient boire la nuit.
- Jamais sur une coulée d'animaux, une place de brame ou une souille : ce sont des lieux de vie, pas des clairières libres. Une coulée se reconnaît à un couloir tassé dans la végétation basse, souvent à hauteur de genou.
- Voix basses, pas de lumière blanche braquée dans les arbres, pas de musique. Vous êtes chez quelqu'un.

3. S'installer : l'ordre des gestes

L'ordre compte, parce que chaque geste devient plus difficile quand la nuit et le froid arrivent. Suivez toujours la même séquence, et elle deviendra automatique.

- Repérer le site, poser le sac, et vérifier une dernière fois ce qui se trouve au-dessus de vous.
- Monter l'abri en premier, avant tout le reste. S'il se met à pleuvoir, tout le matériel a déjà un toit.
- Sortir immédiatement le matelas et le duvet : un matelas gonflable prend sa forme, un duvet comprimé a besoin de temps pour retrouver son gonflant, et c'est ce gonflant qui vous tient chaud.
- Se changer avant d'avoir froid. Vêtements de marche humides retirés, vêtements de nuit secs enfilés. Ce jeu-là ne sert qu'à dormir et ne sort jamais du sac de la journée.
- Placer la frontale à un endroit que vous retrouverez les yeux fermés, et repérer avant la nuit où vous irez uriner et par où vous quitteriez le site en cas de besoin.
- Cuisiner à l'écart de l'abri, puis fermer et regrouper la nourriture. Les odeurs restent, et un mulot traverse une tente pour un fond de sachet.

4. Dormir chaud

C'est la vraie compétence du bivouac, et elle repose sur un contresens très répandu : on croit que la chaleur vient du duvet, alors qu'elle se perd d'abord par le sol.

Un excellent duvet posé sur un mauvais matelas donne une nuit froide, toujours. Sous votre poids, le garnissage du duvet est écrasé et ne vous isole plus du tout : seul le matelas travaille. C'est lui qu'il faut choisir en fonction de la saison, pas l'inverse.

Sur les températures annoncées, retenez la distinction : la température de confort décrit une nuit où l'on dort ; la température limite décrit une nuit où l'on survit, recroquevillé, sans dormir. C'est la première qui vous intéresse.

Les gestes qui changent la nuit

- Manger avant de se coucher. La production de chaleur demande du carburant : se coucher le ventre vide, c'est se condamner à avoir froid vers trois heures du matin.
- Une boisson chaude avant d'entrer dans le duvet, et de quoi grignoter à portée de main pour la nuit.
- Un bonnet, même léger.
- Ne jamais se retenir d'uriner : votre corps dépense de l'énergie à maintenir cette urine à température. Sortir trois minutes vous fera dormir mieux, pas moins bien.

- Ne pas rentrer la tête dans le duvet. Votre respiration y dépose de l'humidité, l'humidité tue le gonflant, et vous finissez la nuit dans un duvet mouillé.
- Si vous vous réveillez gelé : vingt contractions des cuisses et des fessiers dans le duvet, un encas, et attendez. Vous produisez ainsi plus de chaleur qu'en attendant sans bouger.

5. Eau, repas, déchets

Filtrez ou purifiez systématiquement l'eau des sources et des ruisseaux. Sur les plateaux calcaires du Vercors, l'eau file dans la roche : beaucoup de sources cartographiées sont taries en fin d'été, et il faut monter en le sachant plutôt que compter dessus.

Le réchaud remplace le feu, partout et sans exception. Un feu en forêt laisse une cicatrice au sol pour des années, consomme du bois mort qui est un habitat, et le risque d'incendie ne dépend pas de votre prudence mais du vent qui se lève à deux heures du matin.

Tout ce que vous montez redescend, y compris les épluchures et les restes organiques. Ils ne se compostent pas à cette altitude, ils attirent la faune sur les lieux de passage humain et l'habituent à nous — ce qui finit toujours mal pour l'animal.

6. La première nuit, et la peur

Personne ne le dit, alors disons-le : la première nuit seul en forêt, on n'entend que ce qu'on ne sait pas nommer, et l'imagination fait le reste. C'est normal, ça passe, et ça passe beaucoup plus vite quand on peut mettre un nom sur les bruits.

- Un froissement continu et étonnamment bruyant dans les feuilles mortes, à deux mètres : un mulot ou un campagnol. C'est de très loin le bruit le plus fréquent.
- Un aboiement rauque, sec, répété : un chevreuil qui vous a détecté. Il vous dit qu'il vous a vu.
- Un râle grave et long, en septembre et début octobre : un cerf. Il est en général plus loin que ce que l'oreille suggère.
- Des craquements secs, isolés, sans vent : les arbres qui travaillent en se refroidissant.
- Un cri strident ou un hululement : chouette hulotte, effraie. Elles chassent, elles ne s'intéressent pas à vous.

Aucune espèce de nos forêts ne représente un danger pour un humain couché dans un duvet. Si un bruit vous inquiète vraiment, sortez et regardez : ce que l'on imagine est toujours pire que ce qu'on voit.

7. Le matin, et le départ

Dans la réserve, l'abri doit être démonté avant 9 h. Partout ailleurs, partez tôt de toute façon : c'est le meilleur moment de la journée pour observer, et c'est la garantie de ne gêner personne.

Le contrôle du site en trois passages

- Un tour complet du camp debout, en marchant lentement : vous repérez ce qui traîne.
- Un passage à genoux à l'emplacement de l'abri et à celui de la cuisine : c'est là que se trouvent le bout de sardine, l'opercule de sachet, le mégot, la miette de plastique.
- Un dernier regard depuis une vingtaine de mètres. Redressez la végétation couchée, remettez les feuilles et les branchettes que vous aviez écartées. Le site doit se lire comme si vous n'y aviez pas dormi.

Profitez de ce moment pour lire ce qui s'est passé pendant que vous dormiez : la rosée garde les empreintes fraîches, et vous découvrirez souvent que vous avez eu plus de visites que vous ne le pensiez.

Les erreurs qu'on voit le plus souvent

Arriver de nuit et choisir l'emplacement à la frontale, donc mal.

Choisir la plus belle vue plutôt que le meilleur abri. Une crête dégagée offre un panorama magnifique et une nuit de vent.

Dormir dans les vêtements de la journée, humides de transpiration, et passer la nuit à essayer de les sécher avec son propre corps.

Un matelas choisi pour son poids sur le catalogue, sans regarder son isolation.

« Juste un petit feu. » C'est celui-là qui met le feu au massif.

8. La liste du bivouac en forêt

À cocher au moment de faire le sac. Le générateur de liste sur [accespleinair.fr](https://www.accespleinair.fr) l'adapte à votre saison et à votre terrain.

- Abri — tente, tarp ou bâche, avec de quoi le tendre
- Matelas isolant adapté à la saison
- Sac de couchage, choisi sur sa température de confort
- Sac étanche pour protéger le couchage
- Jeu de vêtements de nuit qui ne sort jamais dans la journée
- Couche chaude, bonnet, gants
- Lampe frontale et piles de rechange
- Réchaud, combustible, briquet, popote
- Eau, moyen de filtrer, repas du soir, petit-déjeuner, réserve non entamée
- Papier toilette, sac pour le ressortir, petite pelle
- Sac à déchets pour tout redescendre
- Trousse de secours et couverture de survie
- Carte, boussole, téléphone chargé, batterie externe
- Fiche de sortie remplie et transmise avant de partir

Avant de partir

Cette fiche vous donne la méthode. Le reste s'apprend en dormant dehors, et la première fois est plus simple avec quelqu'un qui vous montre. Les week-ends Base Camp Vercors sont faits pour ça.

[accespleinair.fr](https://www.accespleinair.fr) — Savoir Partir. Fiche libre de reproduction et de diffusion.