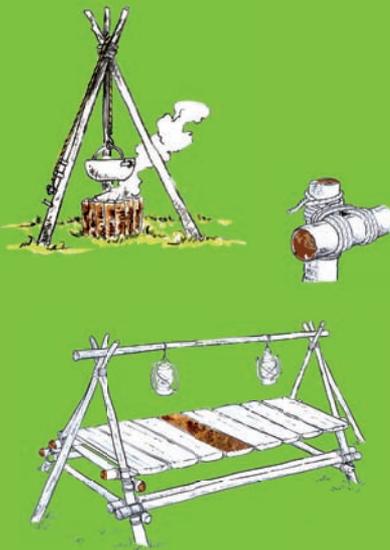
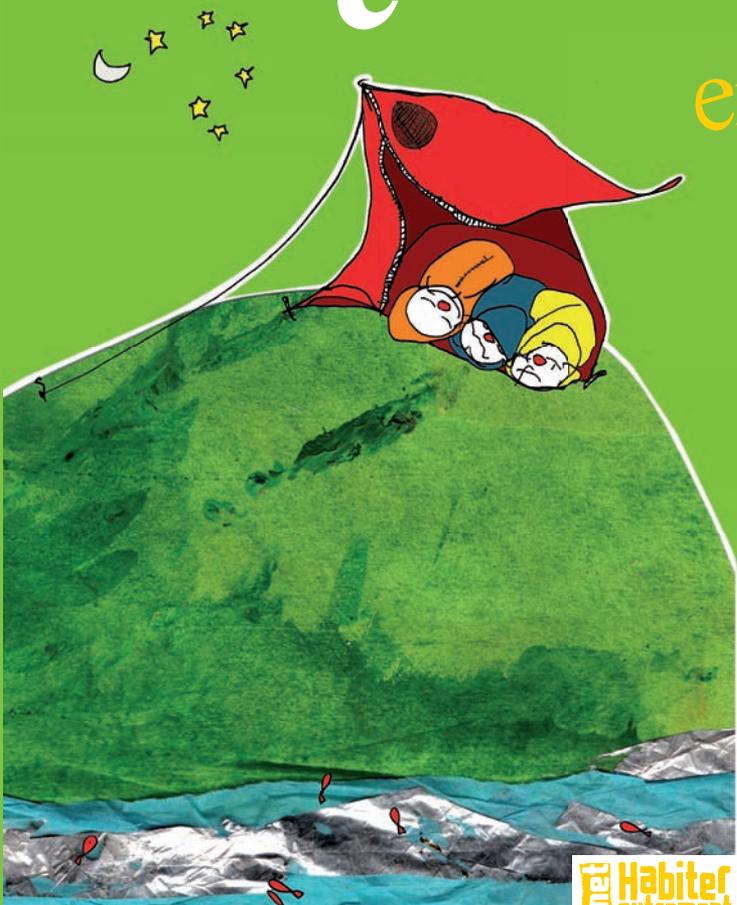


Camper autrement

en respectant
la nature



Sommaire

Camper hors
des sentiers battus 7



I. Préparer son sac et partir camper 9

Partir camper, c'est avant tout bien préparer son sac à dos. Pas de valise à roulettes pour aller dans la nature !

Porter son sac à dos	10
Faire son sac à dos	10
Aiguiser son couteau	12
Partir camper	12



2. Choisir où planter sa tente : le lieu rêvé 13

Du bivouac au camp long, en passant par la nuit à la belle étoile, tous les plaisirs sont dans la nature, à condition de respecter les lieux et la législation.

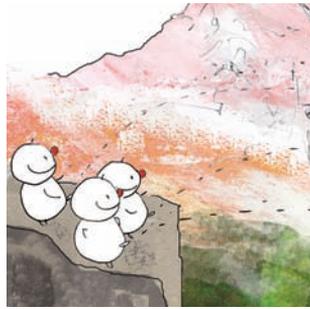
Bivouac et camping sauvage	14
L'itinérance	14
Préserver les écosystèmes	15
Implanter les différents espaces	15
Plan d'occupation des sols	16
Où planter son hamac?	18



3. Dormir sous une tente... bien montée 19

Les modèles de tentes sont variés, chacun correspondant à une manière de camper. Mais tous nécessitent d'être bien montés pour un confort optimal.

Différents types de tentes	20
Monter la tente	21
Entretenir la tente	21
Avoir bien chaud la nuit	23
La tente au fil des jours	24
Une tente dans les arbres	25



5. Soigner le petit coin 37

Quand on s'installe dans la nature, les toilettes doivent être un endroit particulièrement propre et confortable.

Les toilettes sèches	38
Les feuillées	39
Le caisson et la cabine	40
Questions d'hygiène	40



4. Installer le camp 27

Pour un camp confortable, il est judicieux de monter des installations. Elles seront réalisées à l'aide de bois et de ficelle, sans clous, et démontées à la fin du séjour.

Le matériel	28
Les nœuds indispensables	29
Les bonnes mesures	30
Les installations de base	31
Le camp au quotidien	34
Et la nuit ?	35



6. Organiser la cuisine : matériel et installations 41

Sans eau courante, ni électricité, cuisiner et conserver les aliments sont de vrais défis quand on campe.

Matériel pour cuisiner au feu de bois	42
Les installations	43



7. Organiser la cuisine : feu et cuisson 47

La cuisine au feu de bois est l'une des activités les plus originales que nous offre le campisme.

Sécurité	48
Impact écologique	48
Quel bois utiliser ?	49
Les allume-feux	51
Allumer le feu	52
Le feu de bois classique	53
Le top down (de haut en bas)	53
Le réchaud à bois en boîtes de conserve	54
Une cuisine super équipée	56



8. Organiser la cuisine : vaisselle et déchets 59

Pour que le temps de la vaisselle soit un temps de convivialité et que la gestion des déchets soit facile et efficace, un peu d'organisation est nécessaire.

La vaisselle	60
Gérer les déchets	60



9. Bien manger, local et de saison 63

De bons produits, sains et savoureux, préparés avec amour au feu de bois : la cuisine en camp, c'est le bonheur des sens !

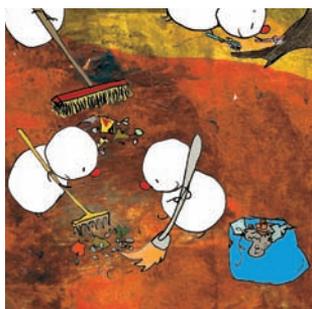
Une alimentation saine et respectueuse de la planète	64
Cuisiner au feu de bois	66
Recettes de la cueillette	68
Manger chaud en bivouac	70



10. Faire sa toilette et sa lessive 71

Vivre dehors ne signifie pas renoncer à toute notion d'hygiène. Mais la propreté du campeur ne doit pas se faire au dépend de la nature et notamment de l'eau.

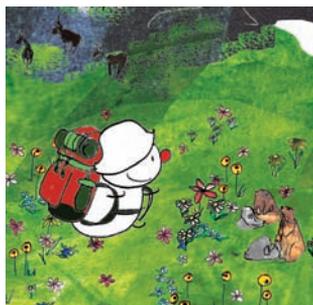
Ne pas polluer	72
Bien s'installer pour bien se laver	73
Réinventer l'eau chaude	74
Laver, c'est frotter	75



II. Partir sans laisser de traces 77

Pour paraphraser Lord R. Baden-Powell, fondateur du scoutisme, le campeur doit laisser deux choses derrière lui en partant : rien et ses remerciements.

Enlever les installations	78
Démonter les tentes	78
Que faire des perches ?	80
Boucher les trous	80
Faire un râteau	80



I2. Randonner pour découvrir la nature 81

De la courte balade à l'excursion au long cours, la randonnée prend des allures très diverses et offre d'innombrables découvertes.

Bien s'équiper	82
Préparer l'itinéraire	82
Une randonnée de groupe réussie	83
Pique-niquer	83
Aller au petit coin des bois	84
Piqûres de tiques	84
Balisage en France	84
Charte du randonneur	85
Des activités nature au fil de la randonnée	86



Annexes

Grille de menus	87
Fruits et légumes de saison	88
Se repérer dans les logos et les labels	90
Lexique	92
Bibliographie	95

Les auteurs

Élise Dilet-Bancon a coordonné et mis en forme cette nouvelle édition revue et augmentée. Enseignante en primaire et investie dans le scoutisme depuis toujours, elle a travaillé pour un programme d'éducation à la paix avec l'association Initiatives et changement et collaboré à la création d'outils pédagogiques pour le CCFD-Terre solidaire. Investie dans une association militant pour la justice sociale et environnementale, elle dirige la collection « Habiter autrement la planète » aux Presses d'Ile-de-France.



Auteure-illustratrice, **Charlotte Légaut** a publié ses premiers albums aux Éditions du Rouergue. Alliant humour et poésie, ses illustrations mélangent papier déchiré, découpé, collages, dessin au trait... Graphiste en milieu culturel et pour la presse, elle encadre des formations autour de l'image et de l'écrit. Artiste éclectique, Charlotte pratique la sculpture et la photographie, et crée des spectacles en danse et clown de théâtre.

Illustrations des ouvertures de chapitres

Acteur, musicien, illustrateur, **Alexis Menard** a appris à dessiner tout au long de ses années collège et lycée, puis durant ses études en école d'architecture et à l'école des Beaux-Arts de Paris. Pour ce livre, Alexis était sur le terrain, immergé dans la nature, ayant la joie d'expérimenter en direct les techniques proposées, quelque part entre le Jura et la Haute-Savoie... Il remercie la bibliothèque municipale de Morez (Jura) pour son soutien logistique.

Illustrations techniques tout au long des chapitres



Camper hors des sentiers battus

Simplicité. Camper, rien n'est plus simple. Un pré fauché quasi plat, trois arbres, un ruisseau, et le voyage peut commencer. En solo, en couple, en famille, en tribu... le camp offre un véritable dépaysement, plus que n'importe quelles vacances à l'autre bout de la planète. Les frontières qu'il nous fait franchir sont intérieures : sortir de ses habitudes, ralentir la course du temps, se réapproprier son environnement. Dans une société où les technologies de plus en plus sophistiquées échappent à notre intelligence, le camp ne demande que des techniques simples et maîtrisables. Camper invite à des rencontres qui nous déplacent intimement et renvoient à l'essentiel : le soleil, le froid, la nuit, la pluie, la chaleur du feu, la saveur d'une grillade.

Passer quelques jours dans la nature est une aventure extraordinaire pour les enfants. Terrain de jeu, de développement de l'intelligence, de l'imagination et de la débrouillardise, la nature est la meilleure des écoles. Le camp, lui, en famille ou entre copains, cultive entraide et autonomie.

Bonheur. Ce livre est un hymne au bonheur de camper et de vivre dans la nature. Enraciné dans l'expertise et la pratique du scoutisme, il est destiné à tout public à la recherche de complicité avec la nature et de joies simples et sobres ; aux animateurs d'accueils collectifs de mineurs qui connaissent la richesse éducative du camp et souhaitent le faire vivre aux enfants et aux jeunes dont ils ont la responsabilité ; mais aussi à tout un chacun : groupes informels, familles, bandes de copains, âmes solitaires...

Complicité. Ce guide donne des pistes pour camper hors des sentiers battus et des espaces dédiés, pour camper autrement, afin que la relation entre l'homme et son environnement soit basée sur le respect et la complicité, et non pas sur la domination.

S'endormir sous le regard des étoiles, contempler les étincelles d'un feu de camp s'élevant vers le ciel, déguster un sirop de menthe fait maison les pieds au frais dans l'eau d'un ruisseau... Ne passons pas à côté des bonheurs simples !

Préparer son sac et partir camper



Partir camper, c'est avant tout bien préparer son sac à dos. Pas de valise à roulettes pour aller dans la nature !

Porter son sac à dos

Un sac destiné à être porté doit être confortable et pas trop lourd, équipé d'une ceinture ventrale et de sangles de serrage en haut des bretelles.

Le sac se porte plaqué au dos, le poids reposant sur les hanches. Avant de le hisser sur le dos, il convient de desserrer l'ensemble des sangles, d'ajuster la ceinture en la plaçant sur les os du bassin. Enfin, de serrer les bretelles et les sangles de réglage.

Un seul sac
Éviter absolument de multiplier les sacs qui encombrant et qui se perdent.



Faire son sac à dos

On ne prépare pas le même sac pour un camp fixe de deux à trois semaines que pour un camp itinérant de dix jours. Et si le sac doit être porté plusieurs heures par jour, on l'allège au maximum. Les marcheurs qui entreprennent de longues randonnées comme le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle ou le tour de la Corse via le GR 20, par exemple, racontent souvent qu'ils ont renvoyé au fur et à mesure des affaires chez eux.

Les adeptes de la randonnée légère peuvent marcher plusieurs semaines avec moins de 5 kg de matériel, mais cela demande d'investir dans du matériel léger, assez cher. Rester en dessous de 10 kg ou de 20% du poids du marcheur est un objectif raisonnable.

Rien ne se balance
Attention aux affaires suspendues au sac, qui bringuebalent et gênent la marche. Tout placer dans le sac ou bien fixer.

Léger, léger
Préférer des
vêtements pas
trop lourds et qui
sèchent vite.

**Trouver
ses affaires
en un éclair**
Il existe des sacs
à dos s'ouvrant
de haut en bas
à l'aide d'une
fermeture éclair.
Ils sont pratiques
pour les camps
fixes et de longue
durée quand on a
besoin d'accéder
facilement au
contenu du sac.

Quoi qu'il en soit, pour l'itinérance ou pour le séjour, la préparation du sac demande réflexion et anticipation.

Règle 1. Un seul sac

Objectif : tout porter facilement. Il faut donc choisir un sac à dos d'une taille appropriée : trop grand, on a la tentation de le remplir et il devient trop lourd ; trop petit, on ne peut pas tout y caser.

Règle 2. Prendre l'essentiel

Faire son sac, surtout si l'on doit le porter longtemps, est un excellent exercice.

Cette expérience oblige à réfléchir à ce qui est essentiel, que l'on prendra ; à ce qui est inutile, que l'on laissera ; et enfin à ce qui est utile, que l'on prendra en fonction de la place restante et du poids que l'on est prêt à porter. Ce choix dépend évidemment de chacun.

Règle 3. Un sac organisé

Mettre les affaires dans des petits sacs en tissu ou en plastique de type congélation si la pluie menace : linge propre, linge sale, gamelles (assiettes, couverts et verre ou bol). Mettre l'ensemble dans un grand sac poubelle puis le sac poubelle dans le sac à dos (pour éviter de sortir un duvet mouillé après une grosse averse).

Si l'on marche avec le sac, mettre le plus lourd au milieu du sac, le plus proche possible du dos, éviter les bosses le long du dos, laisser accessible ce dont on a besoin pendant la marche (gourde, vêtement de pluie...).

Que mettre dans le sac ?

Manger

- Gamelles, couverts, quart (bol)
- Gourde
- Couteau bien aiguisé

S'habiller

- Linge de corps dans un sac
- Vêtements de rechange
- Vêtement pour se protéger du froid et de pluie
- Chapeau
- Sac à linge sale

Dormir

- Pyjama
- Sac de couchage
- Matelas
- Lampe de poche (de préférence frontale)

Se laver

- Affaires de toilettes : dentifrice, savon et shampoing biodégradables, brosse à cheveux, brosse à dents...
- Serviette, gant de toilette

(utile pour se laver avec peu d'eau)

Et selon les besoins

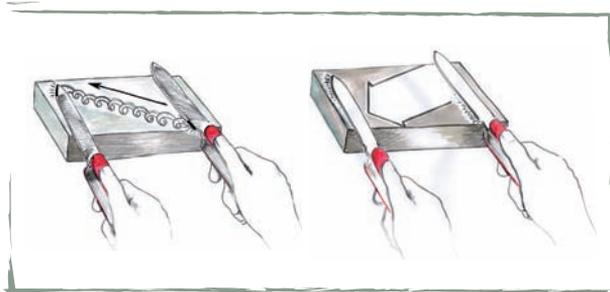
- Citronnelle antimoustiques
- Crème solaire
- Claquettes ou sandales
- Chaussures de rechange
- Bonnet, gants et écharpe
- Maillot de bain
- Réchaud pour cuisiner
- Petite trousse à pharmacie
- Appareil photo...

Aiguiser son couteau

Il est préférable de partir avec un couteau bien aiguisé. Ce compagnon indispensable peut devenir dangereux lorsqu'il faut forcer sur la lame pour parvenir à un résultat. On trouve de plus en plus de couteaux multifonctions mais les marques à bas prix sont à éviter car dangereuses. Dans la gamme accessible et d'un bon rapport qualité-prix, préférer un couteau de type Opinel.

Les lames en acier sont plus faciles à aiguiser que celle en inox mais elles s'oxydent très vite. Toujours essuyer la lame lorsqu'elle a été mouillée.

Utiliser une pierre à aiguiser : poser la lame sur la pierre selon un angle de 15/20° et pousser, comme pour couper une fine tranche de la pierre. Renouveler l'opération plusieurs fois d'un côté, puis de l'autre. Les pierres à aiguiser traditionnelles nécessitent d'être mouillées avant et régulièrement au cours de l'affûtage. Il existe également dans le commerce d'autres systèmes d'affûtages faciles à transporter et à utiliser.



Partir camper

Quel mode de déplacement choisir pour se rendre sur le lieu de camp ? On peut considérer que le trajet, c'est déjà le camp et partir à pied, en vélo, à cheval, en radeau, kayak, bateau à voile... Même s'il faut prévoir un véhicule technique qui transporte le matériel de camp, cela restera un choix écologique.

Le train est aussi une alternative intéressante au déplacement individuel en voiture. Le trajet demande d'être bien préparé ; à moins de séjourner à côté de la gare, il faut notamment régler la question des derniers kilomètres.

À vélo

Pour partir camper à vélo, il faudra s'équiper de sacoches adaptées. Il est absolument déconseillé de rouler avec un sac sur le dos. À défaut de sacoches, installer un système pour fixer un sac sur le porte bagage, en veillant à ce qu'aucune lanière ne risque de se prendre dans les rayons. On peut aussi utiliser une remorque.

Choisir où planter sa tente : le lieu rêvé



Camper autrement

en respectant la nature

Camper, c'est simple ! Camper autrement en respectant la nature devient tout aussi facile avec ce livre. Les campeurs débutants comme les plus aguerris (re)découvriront les joies d'un campisme respectueux de l'environnement.

Camper invite à des rencontres et renvoie à l'essentiel : le froid, la nuit, la pluie, la chaleur du feu, la saveur d'une grillade... Vivre sous la tente en pleine nature, c'est se débrouiller, imaginer, coopérer mais aussi s'amuser et s'émerveiller, c'est vivre une aventure.

Camper autrement, c'est savoir préparer son sac et s'organiser, c'est aussi relever les défis quotidiens – se laver, manger, dormir, faire du feu – en respectant la nature.

S'endormir sous le regard des étoiles, contempler les étincelles d'un feu de camp s'élevant vers le ciel, déguster un sirop de menthe fait maison les pieds au frais dans l'eau d'un ruisseau... Ne passons pas à côté des bonheurs simples !

Ce livre est un hymne au bonheur de camper et de vivre dans la nature.



9 782708 881259

14 € TTC



Les Presses d'Ile-de-France
Les éditions des Scouts et Guides de France
www.presses-idf.fr

ISBN : 978-2-7088-8125-9