



Couchage MUL

sacs de couchage, alternatives et techniques

Régulièrement, et lorsque le thème de notre dossier technique s'y prête, la chronique MUL apporte un complément en traitant le sujet du point de vue des MUL !

Texte : Pierre Dumay

Photos : nunatakusa.com (quilt, top bag et pied d'éléphant)
et mountainlauredesigns.com (demi-quilt ou quilt pied d'éléphant)

1- Concept MUL du système de couchage

Éviter la redondance, le multicouche

Un des principes fondamentaux de la MUL est de se servir d'un même objet pour plusieurs applications en évitant toute redondance.

Le sac de couchage n'échappe pas à cette règle. Ce n'est pas un élément isolé de l'équipement. Il s'intègre dans un système global qui comprend aussi les vêtements thermiques portés au bivouac ou lors des activités sportives.

En utilisant ces vêtements à l'intérieur du sac de couchage, on en additionne les qualités thermiques. On peut alors emporter un sac de couchage moins chaud et donc plus léger. C'est tout simplement le système multicouche adapté au système de couchage. L'idée est de ne pas se déshabiller pour se coucher mais simplement d'ajouter, tel un oignon, les différentes couches thermiques à disposition.

L'avantage avec cette technique, c'est qu'elle est parfaitement adaptable aux conditions rencontrées et aux besoins de chacun. Avec un même sac et en adaptant les couches thermiques, on peut affronter de plus grandes plages de températures. C'est donc aussi un mode de consommation raisonné et économique.

Au niveau vestimentaire, le plus important est d'utiliser des vêtements qui séchent rapidement car ils sont amenés à être enfilés sur d'autres vêtements humides (pluie, transpiration). Faire sécher ses vêtements sur soi est un moyen bien plus rapide et efficace que de les enlever et de les étendre. Ils séchent directement sur le corps lorsqu'on s'active à monter le bivouac (effet « Toaster ») et ils sont secs au moment du coucher.

Les vestes avec un garnissage synthétique sont très intéressantes dans ce cas car elles permettent une meilleure gestion de l'humidité et restent chaudes mêmes mouillées.

Une veste thermique bénéficiant d'une capuche est un véritable plus. Elle peut éviter de prendre un bonnet (on ne le répétera jamais assez : les déperditions thermiques par la tête sont très importantes) et limite les courants d'air dans la nuque (générateurs de perte de chaleur).

Outre la combinaison sac de couchage/vêtements thermiques, il existe quelques trucs simples pour générer ou valoriser la chaleur :

- Utiliser toujours un matelas de sol pour s'isoler du froid. Sans matelas isolant, le sac de couchage ne tiendra pas les températures indiquées.
- Faire quelques exercices juste avant de se coucher (mais pas trop pour éviter de suer) pour faire monter la chaleur corporelle et ainsi réchauffer plus rapidement l'intérieur du sac de couchage.
- Faire un bon repas avant de se coucher afin que le corps ait du « carburant » pour se chauffer. De même, ponctuellement

dans le cas d'une nuit particulièrement froide, ne pas hésiter pas à manger une ou deux barres de céréales en cours de nuit si le froid se fait ressentir.

- Respirer dans son sac de couchage durant les 5 premières minutes pour le chauffer. Attention à ne pas le faire trop longtemps car cela générerait de la condensation.

- Apprendre à bien fermer votre sac de couchage pour éviter tout courant d'air qui aspirerait de l'air froid.

- Remplir une gourde d'eau bouillante afin de faire une bouillotte (très efficace en regard du peu de surplus de carburant consommé pour chauffer l'eau, voire rien du tout si l'on a fait un feu).

2- Les alternatives aux sacs de couchage

Le sac de couchage est un élément important pour passer une nuit réparatrice. Toutefois, un sac « normal » est un élément du système couchage qui peut être optimisé pour augmenter le ratio poids/thermicité/volume. À cet égard, depuis de nombreuses années, on a vu apparaître des alternatives efficaces au sac de couchage qui répondent aujourd'hui à nos besoins de légèreté et d'efficacité.

Le quilt

Non, il ne s'agit pas du vêtement traditionnel écossais ! Un quilt est un sac de couchage sans capuche et complètement ouvert au niveau du dos. On considère en effet que puisque le garnissage du dos est écrasé par le poids du dormeur, il devient inutile.

Un quilt s'utilise obligatoirement avec un matelas de sol sur lequel il est « bordé » pour éviter les courants d'air et les déperditions thermiques.



Avantages

- On retire 1/3 du poids et du volume d'un sac de couchage normal à température égale.
- L'ouverture du dos permet une très grande modularité de plage de température. Par temps chaud, on ne borde pas le

quilt (comme une couette) et par temps froid on peut gérer au mieux le volume intérieur pour ne pas compresser les vêtements thermiques (un vêtement compressé serait moins chaud).

Inconvénients

- Pour certaines personnes dormant sur le côté, il a déjà été fait état de courants d'air plus importants qu'avec un sac de couchage normal.
- L'utilisation d'un quilt demande un certain savoir-faire (comme avec un tarp) et un équipement adapté (tapis de sol, isolation de tête).

Le top bag

Ancêtre du quilt, il s'agit d'un sac de couchage avec du tissu au niveau du dos mais sans rembourrage. L'idée est la même que celle du quilt : l'isolant écrasé par le poids du dormeur ne



sert à rien, c'est encore une fois le tapis de sol qui joue le rôle d'isolant dorsal. Le top bag peut ou non avoir une capuche.

Avantages

On retrouve les mêmes avantages que le quilt en ajoutant une meilleure gestion des courants d'air. Certains préfèrent le top bag pour dormir à la belle étoile car les petites bêtes rampantes et volantes ont moins tendance à rentrer à l'intérieur.

Inconvénients

Selon certains, le couchage sur le côté est moins problématique qu'avec un quilt mais pas encore à la hauteur d'un sac de couchage normal (personnellement cela ne m'a jamais gêné).

Le fait que le sac ne soit pas ouvert peut poser des problèmes lors des nuits chaudes. Les utilisateurs de top bag tournent simplement le sac pour avoir la partie sans garnissage sur le torse, on dort alors comme avec un simple drap.

Le pied d'éléphant

Ce système a été utilisé par les alpinistes européens du XX^e siècle. Il s'agit d'un sac de couchage court qui enrobe complètement le dormeur mais uniquement des pieds au bassin. Le pied d'éléphant est à cumuler avec une doudoune pour un apport thermique des membres supérieurs. Notez bien que le sac est entièrement fermé à la différence d'un quilt.

Avantages

Ce type de couchage minimaliste permet de gérer de manière optimale le ratio poids/chaueur. Bien fermé, il



permet de bouger sans problème et même de vaquer à ses occupations au bivouac.

Inconvénients

C'est un concept particulier assez extrême sûrement moins confortable que les quilts et top bags. Il faut aussi penser à l'isolation des mains si les poches de la doudoune ne sont pas disponibles.

Idéal pour les alpinistes qui envisagent les assauts de grandes voies avec un minimum de matériel de sécurité, ce système est peut-être un peu moins adapté dans les autres cas.

Le demi-quilt ou quilt pied d'éléphant

Cumul des avantages et inconvénients du quilt et du pied d'éléphant, ce système couvre le dormeur seulement des pieds jusqu'au bassin, et est, de plus, ouvert derrière les jambes. Il s'agit de l'instrument des plus extrêmes d'entre nous 😊.



Avantages

Le poids ! Il représente le ratio poids/thermicité le plus poussé. C'est un système très intéressant pour les randonnées par temps chaud à tempéré.

Inconvénients

À l'instar du quilt et du pied d'éléphant, c'est un élément de couchage destiné à ceux qui ont poussé le minimalisme à l'extrême et qui savent utiliser un matériel de ce type. Ces personnes n'y voient que peu d'inconvénients ; le randonneur normal, lui, trouvera ce type de couchage parfaitement inconfortable...

