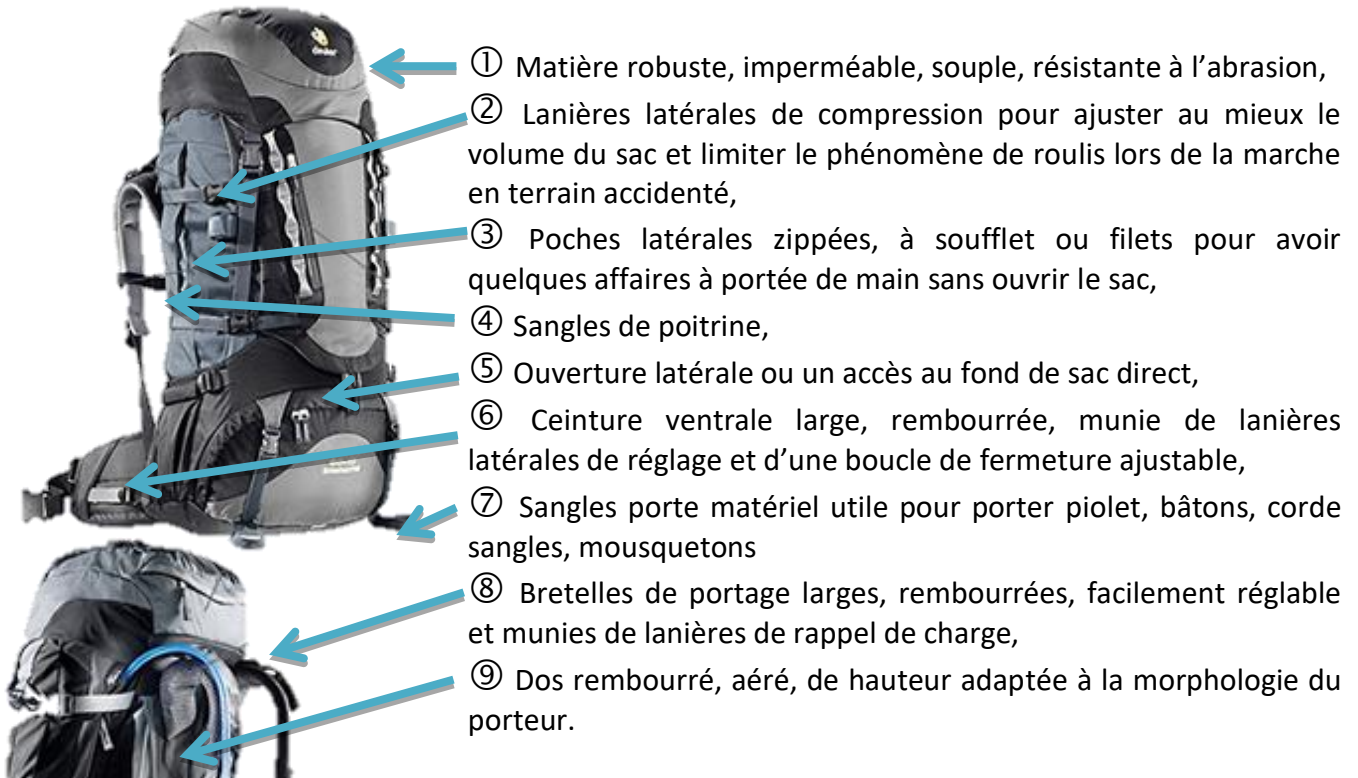


Le sac à dos en randonnée

Le sac à dos doit pouvoir emmener ce dont le randonneur peut avoir besoin sans compromettre son confort de portage. Pour ce faire ci-dessous sont abordés successivement, les points importants à respecter lors du choix d'un nouveau sac, le volume nécessaire en fonction du séjour, le contenu, les règles de base pour le remplissage et le réglage.

1. Points importants à respecter lors du choix d'un nouveau sac



2. Volume nécessaire en fonction du séjour

En randonnée, le poids du sac peut vite devenir un handicap. Avoir un sac à dos trop grand pousse à le remplir. En plus, un sac volumineux (vide) pèse plus lourd qu'un petit – un poids inutile que vous devrez porter. Le tableau ci-dessous vous aidera en fonction de votre séjour à déterminer le volume nécessaire.

Type de randonnée	Nombre de jour	Volume approximatif du sac à dos
Randonnée à la journée	½ à 1 jour	10 à 30 litres
Repas et nuit en gîte ou refuge	2 à 3 jours	30 à 35 litres
	3 à 7 jours	35 à 40 litres
	Plus de 7 jours	Plus de 40 litres
Nuits en gîte ou refuge, autonomie repas	2 à 3 jours	35 à 45 litres
	3 à 7 jours	45 à 55 litres
	Plus de 7 jours	Plus de 55 litres
Autonomie complète	2 à 3 jours	40 à 50 litres
	3 à 7 jours	50 à 65 litres
	Plus de 7 jours	Plus de 65 litres

Pour une randonnée itinérante, le poids maximum recommandé pour un sac à dos est de 20 % du poids du porteur :

- ainsi une femme de 55 kg peut porter un sac de 11 kg,
- un homme de 80 kg, un sac de 16 kg.

Ce poids est suffisant pour une randonnée de quelques jours. Il est bien sûr excessif pour une simple journée de marche. Porter davantage est toujours possible, jusqu'à un tiers de son poids, mais il vaut mieux l'éviter : outre le risque accru d'incident sur un terrain accidenté (chutes, entorses...), porter un sac trop lourd peut générer des pathologies à court et moyen terme : tendinites, usure des cartilages ou des disques intervertébraux.

3. Contenu

Pour préparer votre sac à dos : faites des tas en réfléchissant à l'importance des affaires à emporter.

Quand on dresse la liste des vêtements et du matériel pour une randonnée, on se dit souvent « ah oui tiens, je pourrais aussi prendre ça au cas où... ». En se disant « et si, et si, et si », on arrive vite à un sac à dos très lourd, beaucoup trop lourd ! Et c'est là que le début de la rando galère commence. Sachez qu'il n'existe pas de sacs à dos imperméables, pensez à le doubler intérieurement par un sac poubelle, mais il existe dans le commerce des sacs étanches (dry bag) de différentes capacités qui vous permettront de mettre le contenu de votre sac à l'abri.

Pour vous aider à hiérarchiser l'importance de chaque élément, faites trois tas :

- ① Le premier contiendra tout ce qui est indispensable à la marche (vêtements de protection contre le froid et les intempéries, équipement de sécurité, poche à eau ou gourde, outil d'orientation...). Un litre et demi (minimum) ou deux litres d'eau sont indispensables.
- ② Le second empilera tout ce qui vous est de l'ordre du confort (sous-vêtement technique de rechange par exemple)
- ③ Le troisième les petits superflus (livre, chocolat...) qui font toujours plaisir.

Pour vous aider à placer les affaires dans un tas plutôt qu'un autre, posez-vous les questions suivantes : Est-ce que cet équipement est indispensable ? Fait-il double usage avec un autre élément du sac ? Au retour de votre randonnée, regardez ce que vous n'avez pas utilisé. Si ces éléments étaient dans le tas indispensable, basculez-les à la prochaine randonnée dans le tas confort ou superflu (sauf s'il s'agit d'un élément de sécurité). Notez cependant que selon les conditions de votre randonnée (milieu, saison, terrain...), un même élément peut changer de tas.

Optez pour du matériel léger : Pensez à peser tout votre matériel, du couteau au sac à dos. Cette discipline vous fera prendre conscience du poids de votre matériel et vous incitera à porter léger.

Voici un sac à dos type pour une semaine de randonnée dans les Alpes, les Pyrénées ou toute région tempérée, avec la répartition des vêtements et du matériel selon les trois tas : indispensable, confort et superflu.

Affaires sur soi

- 1 sac à dos avec housse anti-pluie (et sac intérieur hermétique),
- Chaussures de randonnée,
- 1 pantalon,
- 1 sous-vêtement technique manche courte ou longue,
- 1 paire de chaussettes,
- 1 paire de bâton.

Les éléments indispensables

- 1 gourde ou poche à eau,
- le pique-nique pour une sortie à la journée et des barres énergétiques,
- un sac poubelle pour emporter les déchets,
- 1 Veste imperméable,
- 1 polaire,
- 1 polaire chaude ou une doudoune,

- 1 paire de lunettes de soleil,
- 1 chapeau ou 1 casquette,
- Trousse à pharmacie personnelle : paracétamol, crème solaire, anti-inflammatoire, anti-diarrhéique, antiémétique, pansements, couverture de survie, comprimés de stérilisation d'eau, fil à coudre, aiguille. A adapter selon vos besoins,
- 1 sifflet,
- 1 lampe frontale,
- Orientation : Topo-guide ou carte avec boussole et Altimètre ou GPS et ses batteries,
- Divers : carte d'identité, licence, carte vitale, argent...

Lire en complément notre article sur le système des trois couches qui explique leur importance et leur rôle.

Les affaires qui apportent du confort

- Sandalettes ou Tongue (des sabots sont disponibles dans les refuges),
- Gants et bonnet,
- un sur-pantalon et ou des guêtres
- Pantalon de rechange ou collant,
- 1 drap de sac en soie (des couvertures sont disponibles dans les refuges),
- 1 rouleau de papier toilette et 1 briquet (ou allume feu),
- Un vêtement de rechange supplémentaire : 1 slip, 1 paire de chaussettes, 1 T-shirt respirant manche courte, 1 Sous-vêtement technique manche longue,
- Trousse de toilettes : brosse à dents, savon de Marseille, dentifrice, 1 serviette, boule quîès.

Les superflus qui font plaisir

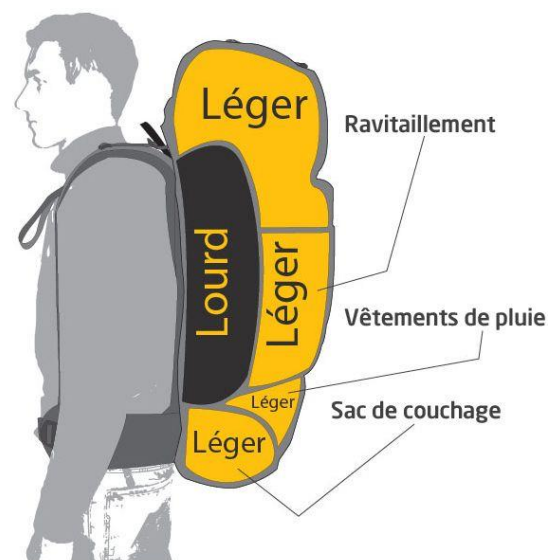
- appareil photo,
- jumelles,
- nourriture : chocolat, barres de céréales, saucisson, livre...

Pour plusieurs jours en autonomie, il faut ajouter à l'équipement déjà cité ci-dessus :

- la tente,
- le sac de couchage,
- le matelas,
- un briquet et des allumettes à l'abri de l'humidité,
- le réchaud et son combustible,
- la popote avec éponge et torchon,
- les provisions,
- plusieurs sacs poubelle,
- un rouleau de ficelle solide,
- une grande bâche plastique,
- des pastilles Micropur® ou Hydroclonazone®.

4. Règles de base pour le remplissage du sac

Organiser son sac à dos est tout un art ! Pour obtenir un bon portant, le principe de base est de répartir la charge principalement sur le bassin et un peu sur les épaules. Le poids doit donc être réparti de façon à ce que le centre de gravité du sac soit le plus près possible du corps, ni trop bas, ni trop haut. Ainsi, les objets lourds sont calés dans le sac, côté dos, et ce qui est plus léger, côté extérieur du sac.



Éviter les charges lourdes sur les reins, ou au sommet du sac, et gare aux bosses ou aux angles du réchaud ou de la gamelle pointant dans le dos du porteur. L'équilibre des charges doit être l'objet d'une grande attention. Outre la répartition du poids assurant confort et sécurité de marche, l'aspect fonctionnel de l'organisation du sac est primordial :

- le sac de couchage et les vêtements de rechange seront rangés au fond du sac ;
- la gourde, les vivres de course, le chapeau et la crème solaire resteront aisément accessibles.

- Le topo guide® et la carte sont à portée de main;
- les vêtements de protection sont en haut du sac.
- Les objets précieux, tels que papiers et argent, sont à l'abri, protégés dans une pochette plastique zippée.
- Les vêtements et différentes affaires personnelles peuvent être rangés dans différents sacs plastiques ou en toile légère, ce qui facilite les manipulations.
- L'emplacement du matelas n'est jamais évident : on peut l'enrouler autour de la tente, l'attacher en bas du sac à dos, ou le glisser à l'intérieur même du sac, autour des affaires. S'ils sont à l'extérieur, matelas et tente doivent être protégés contre la pluie.

Si tout ne rentre pas dans le sac à dos, si vous ne pouvez pas le fermer, procédez à un examen critique du contenu du sac et revoyez votre organisation. Un sac à dos n'est jamais totalement imperméable, l'eau finissant toujours par pénétrer à l'intérieur par les coutures et les fermetures. Une housse de protection extérieure imperméable peut être utile. On peut aussi préférer doubler l'intérieur du sac à dos d'un grand sac poubelle robuste de 80 ou 100 l.

5. Comment régler son sac à dos de randonnée ?

Pour profiter pleinement de la randonnée, il est essentiel de ne pas être gêné par le port du sac à dos. Pour cela, il est nécessaire de bien le régler. Un sac à dos bien réglé doit faire porter le poids majoritairement sur les hanches. Il ne doit pas tirer ou faire mal aux épaules. Il existe en général 4 points de réglage : hauteur des bretelles (pas toujours), ceinture de hanche, sangles des bretelles, sangles de rappel de charge sur les bretelles.



- **Remplissez votre sac avant de l'enfiler** et de l'ajuster,
- Desserrez toutes les sangles
- Mettez le sac sur le dos
- Positionnez la ceinture abdominale sur l'os iliaque, **au niveau du bassin**. Cette partie du corps porte **l'essentiel de la charge**.
- **Ajustez la longueur des bretelles** en les plaçant sur les épaules afin que le sac soit parfaitement maintenu sur le dos.
- Si nécessaire, vous pouvez également **ajuster la distance entre les bretelles et la ceinture abdominale** afin d'enlever de la pression au niveau des épaules.
- **Ajustez les rappels de charge** situés (en général) au-dessus des bretelles afin de plaquer le sac contre le dos. Ils définissent l'espace entre le sac et les épaules.
Vous avez alors 2 possibilités :
 - Vous préférez **un portage près du dos et ferme sur le haut**, il vous suffit de tirer à fond sur les rappels de charge, les épaules sont alors fortement sollicitées
 - Vous préférez **une ventilation et une plus forte reprise de charge au niveau des hanches**, il vous suffit de relâcher les rappels de charge
 - Vous pouvez également **ajuster la sangle de poitrine** afin d'obtenir un maximum de stabilité (veillez à ne pas subir de point de contact désagréable).