



Il faut que je « vide mon sac »,

L'autre jour, Anne-line et Karine, pour une fois, et contrairement à leurs habitudes étaient « habillées, fagotées comme un sac ». C'est sans doute pour ça qu'elles m'ont demandé d'écrire quelques mots sur les sacs ? De véritables « sacs à malices » car elles ne m'ont pas dit ce qu'elles voulaient précisément.

Sac à mains ? Sac à provisions ? cabas ? sac à dos ? allez savoir ? Elles ont « plusieurs tours dans leur sac » et sont bien à mettre, toutes les deux, « dans le même sac ».

Bref ! Qu'écrire ? C'est un véritable casse-tête, un « sac de nœuds » car selon ce que je vais dire, je risque de me créer un « sac d'embrouilles » pas possible avec mes collègues accompagnateurs.

Je suis allé voir mon copain Thierry, qui n'est pas un « sac à vin », pour m'aider.

En vain ; Il semblait plus préoccupé par son « sac à puces » (à 4 pattes) à promener dans le « cul de sac » proche de chez lui.

J'ai finalement décidé d'écrire quelques lignes relatives aux sacs à dos pour partir en balade/randonnées.

Avec ces recommandations vous pourrez, sans doute, aller dans des refuges ! Que vous ne « mettez pas à sac » n'est-ce pas ?

Profitez- en pour faire une pause en « tirer-du-sac » que vous partagerez avec vos amis et amies dont Gudurle, charmante, un vrai « sac d'os » mais aussi un vrai « sac percé »

N'oubliez pas de prendre votre « sac à viande » pour la nuit !

Bref ! il faut que je m'y colle. Comme ça, j'espère, que mon « affaire sera dans le sac » ?

LE SAC A DOS DES MARCHEURS/RANDONNEURS

C'est un élément central pour ne pas dire « dorsal » de votre équipement parce qu'il conditionne votre confort, votre portage- limite votre fatigue voire même, il participe à la réussite de votre sortie.

Il doit être suffisamment résistant et robuste compte tenu des charges à transporter selon qu'il s'agit d'une gourde ou d'une enclume.

Mal adapté, un sac peut rapidement devenir inconfortable et provoquer des douleurs au dos, aux épaules ou aux hanches. (TMS)

Inversement, un sac bien adapté permet de répartir correctement le poids, d'améliorer l'équilibre et de limiter la fatigue pendant la marche.

EN FAIT ! QU'EST-CE QU'UN SAC ?

Un sac est une poche, une bourse faite en cuir, en papier, en toile ou en tissu, ouverte en haut afin d'y glisser toutes sortes de choses. Il est orné d'anses, de poignées, de bretelles afin d'être plus facilement transportable. On peut le porter à la main, sur l'épaule, en bandoulière ou sur le dos

ET QU'EST-CE QU'UN FOND DE SAC A DOS ?

C'est ce que l'on doit trouver dans le sac avant même qu'on ait commencé à le remplir.

Il est utile de les constituer pour ne pas être pris au dépourvu en cas de départ imprévu.

Si vous avez plusieurs sacs, que vous savez choisir selon les sorties, il est évident que chacun aura des fonds de sacs spécifiquement adaptés.

A titre d'exemple on doit toujours trouver quel que soit le sac choisi : une couverture de survie – un sifflet – un briquet - un couteau – du sparadrap ou des pansements – de quoi désinfecter- mais aussi du papier hygiénique.

Un fer-a-repasser peut, être utile s'il est fait des remarques qui vous ont froissé.

Pour les sorties d'été ne pas oublier un TIRE TIQUE et même parfois un ASPIVENIN pour ceux qui tiennent des propos venimeux.

QUELQUES CRITERES DE CHOIX D'ACQUISITION D'UN SAC.

- ❖ S'assurer du sérieux de la fabrication (et préférer un commerçant local)
- ❖ Forme adaptée : large – étroit – haut – Poids à vide
- ❖ Système de portage simple de réglage et efficace.
- ❖ Veillez tout de même à avoir des bretelles réglables mais larges et rembourrées pour s'ajuster à votre morphologie.
- ❖ C'est bien aussi d'avoir une sangle de haut du buste et une sangle de ceinture avec boucle qui se laisse ouvrir facilement (d'une main)
- ❖ Assurez-vous qu'il dispose de boucles, sur les bretelles, dans lesquelles on glisse ses pouces, qui servent de repose bras.
- ❖ Il est utile d'avoir une poche à document sous le rabat du sac voire des poches d'accès externe
- ❖ Veiller à ce votre sac soit un minimum imperméable, au moins déperlant, pour ne pas être obligé de sortir la cape au premier crachin venu. Certains disposent de housses de pluie incorporée.
- ❖ Des sangles porte-bâtons sont parfois utiles. (« porte-piolet » Indispensable pour de la montagne)

QUELQUES AUTRES CRITERES TELS QUE :

- Le type de terrain pratiqué. La nature de la sortie. Balade – Rando – Trek- Expé.
- Le litrage du sac, correspondant à la capacité de stockage et de ce que l'on souhaite emporter. Variable selon la durée de la sortie, de la saison
- La morphologie du randonneur (homme ou femme).
- La taille du dos du sac en rapport avec la morphologie
- La partie dorsale du sac qui doit favoriser l'aération.
- Il est bon d'avoir le fond du sac épais, résistant à l'abrasion et enduit de PVC. Utile selon le lieu où l'on pose le sac lors des pauses
- Pensez à la présence d'un coffre-fort ou à une gourde pour votre argent liquide

RAPPEL DES PREALABLES INCONTOURNABLES

Les éléments de confort à vérifier

Avant d'acheter un sac à dos de randonnée, certains éléments doivent être vérifiés.

- **La ceinture ventrale.** Elle permet de transférer une grande partie du poids vers les hanches, ce qui réduit la pression sur les épaules.
- **Les sangles de réglage** permettent d'ajuster le sac et de maintenir la charge près du dos.
- Un bon **système de ventilation du dos.** Il améliore le confort en limitant la transpiration.

Il est important de ne pas choisir un sac trop volumineux si ce n'est pas nécessaire. Un sac trop grand incite souvent à transporter du matériel inutile, comme par exemple un groupe électrogène pour les soirées au bivouac, ce qui augmente rapidement le poids total

L'objectif est de trouver le bon équilibre entre capacité de stockage, et le nécessaire indispensable à la sortie. Sachez qu'en général, la charge d'un sac selon l'usage, peut être comprise entre 10 à 20% du poids de celui qui le porte.

Pour des balades ou des randos à la journée, essayer de ne pas dépasser 10%.



CRITERES DE CHOIX SELON LA SORTIE.

- Le sac doit être préparé en fonction de la sortie que vous allez faire.
- Dans tous les cas, Il vaut mieux que chacun ait son sac. Ce qui permet une plus grande autonomie individuelle
- Le sac doit vous aller comme un gant !
- On verra plus loin comment le régler mais penser à optimiser le réglage à chaque sortie.
- Eviter tout de même les sacs avec des bretelles simples et sans de ceinture ventrale.

Un sac à main peut être utile si votre balade est du lèche-vitrine

REGLAGES DES SACS C'est important de bien régler son sac

- 1- Détendre toutes les bretelles et sangles avant de commencer le réglage
- 2- Charger un peu votre sac à dos pour bien sentir le réglage
- 3- Régler la hauteur des bretelles pour que le haut du sac soit bien au niveau des omoplates
- 4- Régler la ceinture du sac pour que vous sentiez bien que le poids du sac est sur vos hanches, sur vos crêtes iliaques.
- 5- Régler les bretelles pour que le sac soit bien plaqué sur votre dos pour éviter qu'il ne ballote
- 6- Et pour éviter qu'il vous « tire en arrière », utiliser aussi les sangles de « rappel de charges »
- 7- Mettre enfin et régler la sangle de haut du buste
- 8- Le point de gravité du sac doit se trouver le plus près possible du corps

LE CHARGEMENT DU SAC doit être organisé pour :

- Vous permettre de savoir où sont les objets qu'il contient. Exemple : gourde à proximité
- Equilibrer le sac : Les Objets lourds plus près du dos et pas trop haut. Bon positionnement du centre de gravité
- Si vous partez plusieurs jours il est utile d'avoir un sac à vêtement étanche
- Assurez-vous que vos gourdes et récipients sont bien fermés
- Rappel : le poids du sac doit plutôt être de l'ordre de 10% de votre poids personnel.

Le sac doit être « compact » et homogène. -Avoir un sac plutôt « étroit – Eviter d'accrocher des « choses » à l'extérieur du sac. Vous n'êtes pas colporteur (ni Cole Porter)

SAC DE BALADE – 5-10 km - ~4h de marche – dénivelée inférieure à ~300m – chemin assez carrossable

- En général petit volume **10 à 20 litres** car peu d'équipement
- Ce type de sac est généralement utilisé lorsque vous partez pour quelques heures de marche, sur des sentiers bien balisés et avec une météo stable. L'objectif est simplement de transporter l'essentiel sans s'encombrer.
- Sifflet – couteau
- Une petite trousse de premiers secours avec couverture de survie (c'est du fond de sac permanent) - sparadrap – compresses – gants fins – sac plastique.
- Un téléphone et une carte
- Un couvre-chef
- Une paire de gants (surtout entre octobre et mars)
- Une gourde ou une poche à eau (remplie bien sûr !)
- Quelques barres énergétiques ou un encas –Par exemple les gâteaux proposés par Colette
- Une veste coupe-vent imperméable ou un petit vêtement chaud si dès le départ le temps est incertain.

SAC DE RANDONNEE A LA JOURNEE – 8 à 15 km - ~6 à 8h de marche – Dénivelée inférieure à ~600m –sentier assez bien balisé et « carrossable ».

- **Volume moyen 20 à 35 litres** – assez polyvalent peut convenir pour des parcours un peu plus longs à condition de ne pas avoir de bivouac à monter
- Malgré les téléphones portables nous recommandons une carte
- Sifflet– Ciseaux/couteau – pince à épiler
- Couverture de survie + Petite trousse de secours avec sucre + aspirine - désinfectant (savon – gel hydroalcoolique) – sparadrap/Elastoplaste – compresses antiseptiques – sac plastique.
- Eau ; pique-nique ; barre de céréales ;
- Une polaire et/ou une veste imperméable- coupe-vent- Parfois selon vos habitudes, un parapluie.
- Chapeau- lunettes de soleil

SAC DE RANDONNEE DE PLUSIEURS JOURS (2 A 3 J) avec couchage en refuge ou en gîte (PAS DE BIVOUAC) Rando en étoile 10 à 12 Km/jour - dénivelée journalière ~600 m : sentier – piste- terrain un peu accidenté par endroit.

- **Volume moyen 20 à 35 litres** – assez polyvalent peut convenir pour des parcours un peu plus longs à condition de ne pas avoir de bivouac à monter.
- Permet d'emporter plus de matériel et de faire face à des changements de météo et doit prévoir :
 - Montre.
 - Une carte et une boussole. Un altimètre si vous en avez et si vous savez en servir
 - Un téléphone chargé - Une batterie externe ou chargeur téléphone - un GPS
 - De l'eau en quantité suffisante pour la journée voire même pour « dépanner » un autre randonneur plus imprévoyant
 - Un pique-nique (ou plusieurs repas légers)
 - Une polaire et une veste imperméable
 - Cape de pluie (préférer) ou poncho.
 - Des gants et couvre-chef adaptés selon la saison
 - Vêtements de rechange (prévoir une poche étanche)

FOND DE SAC DE RANDONNEE

- Petite trousse de secours avec couverture de survie + sucre -Antalgique + aspirine - désinfectant (savon – gel hydroalcoolique) – sparadrap/Elastoplaste – Bande élastique - compresses antiseptiques – sac plastique. – gants fins
- Sifflet -Boussole - carnet pour noter – crayon **à papier**.
- Frontale avec piles quasi neuves
- Couteau – ciseaux – Pince à épiler - Tire-tique - Allumettes/briquet
- Gants -couvre-chef (béret ; bonnet ; casquette ;...)
- Coupe-vent imperméable ou cape de pluie
- Cordelette.
- Sur-sac en goretex (pour plusieurs jours) peut remplacer la tente et pèse moins lourd