



# LA GAZETTE DU RANDONNEUR

## Tout savoir ou presque sur le sac à dos de randonnée

Extrait d'un article de François Jourjon

### Choisir son sac à dos de randonnée

Un volume de 15 à 25 litres est nécessaire pour une randonnée d'une journée.

- Choisir un sac trop petit, vous serez tôt ou tard limité. Si vous le remplissez à ras bord, il se déforme peu, et son cadre impose des contraintes à votre dos. Vous risquez en premier lieu de l'inconfort et souvent des lésions musculaires.
- Pour l'ergonomie il doit avoir un cadre souple (*partie en contact avec le dos*) qui offre à la fois **rigidité** et **souplesse** en même temps. Privilégiez les **dos matelassés** qui vont offrir un **meilleur confort** sur le long terme et apporter une respirabilité très utile ainsi qu'un maintien optimal.

### Les points essentiels à vérifier avant achat

Choisir un sac à dos de randonnée est une affaire de compromis. Vous devez vérifier une liste de points parmi les caractéristiques suivantes :

- sac correspondant à sa taille,
- systèmes de serrage et de maintien par des bretelles ergonomiques, confortables et solides qui ne frottent pas et n'entraînent pas de risques de blessure ni d'échauffement,
- sangle de poitrine permettant un ajustement fin du sac au plus près du corps afin d'éviter le ballonnement latéral durant la marche,
- poches à ouvertures faciles pour un accès rapide à son équipement,
- poches filets sur les côtés utiles pour récupérer bouteille d'eau ou encas tout en marchant,
- fond de votre sac renforcé pour supporter les sollicitations du poids, l'abrasion lorsqu'on le pose ou encore les risques de déchirure.

### Les conseils pour remplir son sac à dos



La répartition du poids dans le sac doit être faite de manière efficace pour ne pas tirer le dos vers l'arrière. Les affaires lourdes seront près du corps au niveau du dos, les affaires légères et à usage fréquent seront placées sur le dessus afin d'être atteintes facilement. C'est ainsi que vous obtiendrez le meilleur confort.

### Les réglages de son sac à dos

C'est à réaliser **correctement** afin d'éviter le mal au dos, les douleurs aux épaules ou d'avoir des frottements au niveau des hanches ou au niveau du dos. **Les principaux réglages** sont :

- La sangle **lombaire** ou la sangle **ventrale**,
- Les **rappels de charge** de la sangle lombaire sur les Côtés (pas sur tous les sacs et non indispensable),
- Les **bretelles** avec les sangles qui permettent de les ajuster,
- Les rappels de charge de bretelles que l'on trouve sur la plupart des sacs car ils sont très importants,
- La sangle de **poitrine** (pas indispensable) mais que l'on trouve sur la majorité des sacs,
- Le système de réglage de la hauteur des bretelles sur certains sacs.

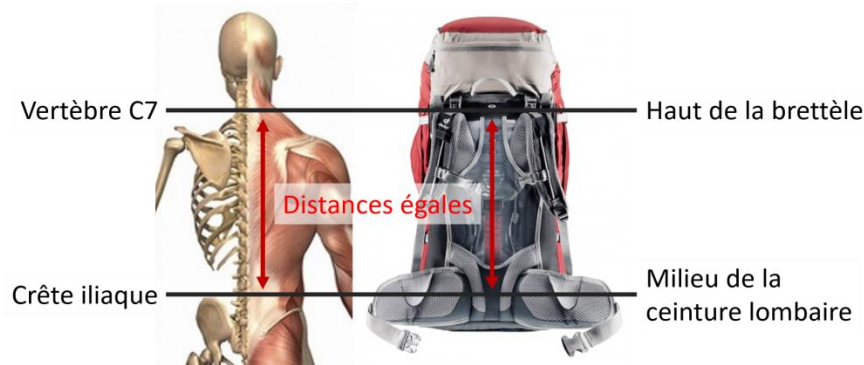


Lexique du système de portage

## Comment régler bretelles et sangles

Les conseils :

- Il faut **toujours régler un sac quand il est rempli**.
- Il est très important de savoir que **l'on porte la majorité de son poids au niveau de ses hanches et que les épaules ne portent quasiment rien**. C'est au niveau du bassin et des os iliaques qu'il faut porter le poids, **ni trop sur les fesses ni trop sur la taille**.
- Quand vous réglez votre sac, vous ne devriez avoir **aucun point de compression et aucune zone de frottement**. Si vous en avez en essayant votre sac, ça va être une catastrophe pendant la randonnée.



Les étapes pour bien régler son sac à dos :

- La première étape, est de desserrer toutes les sangles,
- Ensuite, vous enfiler le sac à dos.
- Vous ajustez la ceinture lombaire sur les os du bassin (Is iliaques). C'est important de bien la positionner, c'est ce qui va déterminer tout le réglage. Vous serrez assez fortement. A ce moment-là, vous ne devez plus sentir le poids sur les épaules.
- Si vous en avez, vous serrez les rappels de charge de la ceinture lombaire – ce qui permet que la ceinture lombaire épouse bien la forme du bassin.
- Serez les bretelles uniformément de chaque côté. Il faut qu'elles épousent bien la forme des épaules et on doit pouvoir passer un doigt sous les bretelles sans effort. Vous devez sentir une pression devant les épaules mais pas au-dessus. Si vous avez une pression au-dessus, c'est que votre sac est trop petit ou que la hauteur des bretelles est trop petite.
- Réglez les sangles de rappel de charge. Ça permet de ramener le poids du sac à dos vers votre dos et ça permet de le stabiliser.
- La dernière sangle, que certaines personnes utilisent est la sangle de poitrine. Elle permet de rapprocher les bretelles l'une de l'autre.

N'hésitez pas à réajuster vos réglages durant la marche. Pour cela, juste desserrer ou resserrer un petit peu une sangle pour voir si ça va mieux. Ça permet aussi de ne pas toujours comprimer les mêmes zones du corps et d'éviter au sac de frotter toujours sur les mêmes zones du corps.

Vous avez bien réglé votre sac à dos et vous avez quand même des douleurs dans le dos, aux épaules, des zones de frottements. Ce n'est pas forcément dû aux réglages, mais peut être dû à plein d'autres facteurs :

- un mauvais choix du sac à dos (trop petit, trop grand ou mal adapté à votre morphologie),
- les charges sont mal réparties dans le sac à dos,
- le sac est trop lourd. Il appuie vos hanches ou sur vos épaules, il n'est pas bien équilibré.

Rappelez-vous que plus un sac est léger, plus il est facile à porter et moins vous aurez de problèmes.