

L'ABC DU SAC À DOS



Groupe Scout Thomas E. Demers

Février 2012



Groupe Scout Thomas E. Demers
<http://www.thomasdemers.com>

Comment paqueter son Sac à Dos

Même le meilleur sac à dos sur le marché, ajusté à la perfection et rempli bien en dessous de son poids maximal peut être inconfortable s'il est mal rempli. En suivant quelques règles simples, vous pouvez grandement améliorer le confort de votre sac à dos.

Taille du Sac à Dos

Premièrement, commençons avec le sac à dos lui-même. La taille de votre sac à dos doit être choisie en compromis entre un sac léger et la capacité de transporter tout ce que vous avez besoin pour le confort et la sécurité. Gardez en tête que d'acheter des équipements plus petits et plus légers (ex. : votre tente ou votre sac de couchage) peut aider à réduire la charge et la taille de votre sac à dos. Ceci inclus entre autres le sac lui-même, qui, même vide, peut peser près de 8 livres pour les gros modèles.

Voici une plage suggérée pour la taille du sac à dos selon la durée du voyage :

Catégorie de sac	Durée de voyage	Capacité (litres)	Capacité (pouces cube)
Randonnée	2 à 4 jours	40 à 80	2,400 à 4,800
Étendu : Hommes	5+ jours	80 +	4,700 +
Étendu : Femmes	5+ jours	70 +	4,300 +

Ce sont les lignes directrices approximatives. Votre choix de sac à dos dépend aussi de votre style de campeur (du campeur minimaliste qui compte son bagage au gramme près au campeur prêt à transporter le matériel de son confort comme une chaise de camping et des accessoires).

Pour un article sur comment bien choisir son sac à dos (en anglais) :

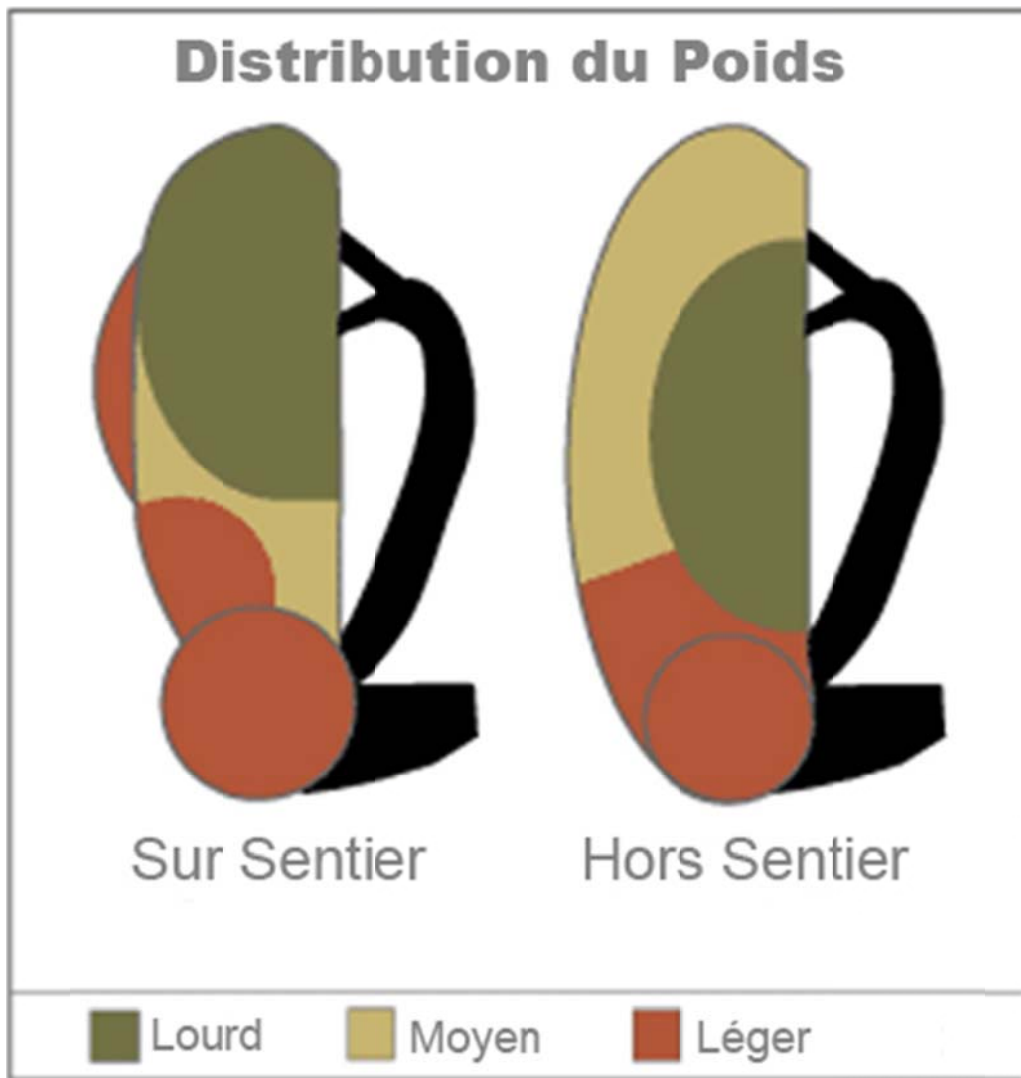
<http://www.rei.com/expertadvice/articles/backpack.html>

Techniques de bases pour faire son sac à dos

Même si les sacs à armature interne dominant aujourd'hui le marché, la plupart des stratégies décrites ici s'appliquent à n'importe quel type de sac à dos. Les amateurs de sacs à armature externes peuvent cependant consulter la section : Conseils pour Sacs à Armature Externe.



Groupe Scout Thomas E. Demers
<http://www.thomasdemers.com>



Distribution du Poids

- Placez toujours **les items les plus lourds près du dos**, centrés entre les omoplates.
- Pour les randonnées sur sentier, placez les items lourds un peu plus haut dans votre sac. Ceci permettra de mettre un maximum de poids au niveau des hanches, la partie de votre corps la mieux conçue pour supporter des charges lourdes.
- Pour les randonnées hors sentier, placez les items lourds un peu plus bas dans le compartiment principal. Ceci abaissera votre centre de gravité et augmentera votre stabilité sur les terrains inégaux.
- Vous êtes le juge suprême de votre confort. Expérimentez avec différents arrangements de charge pour déterminer ce qui ira le mieux pour vous.



Voici quelques exemples de poids relatif de différents items :

Léger	Moyen	Lourd
Sac de couchage	Poêle	Tente
Oreiller	Filtre à eau	Nourriture
Vêtements	Bombonne de combustible	Eau
Matelas de mousse	Trousse de Premiers Soins	Combustible liquide

Un peu d'organisation

- Si possible, étendez tout votre équipement sur une bâche avant de paqueter. Cela vous rend plus conscient de l'endroit où les choses seront rangées, de plus, cela peut vous assurer que vous n'oubliez rien.
- Fourrez votre sac de couchage dans le bas de votre sac en premier. Insérez aussi tous les items léger dont vous n'aurez pas besoin avant d'aller vous coucher (ex. : taie d'oreiller, pyjamas... Ne mettez rien d'aromatique).
- Réunissez les petits items reliés (ex. : ustensiles, trousse de toilette) dans des sacs de couleur différentes. Cela vous permettra de les retrouver aisément.
- Si vous transportez du combustible liquide, assurez-vous que le bouchon du contenant est fermé solidement. Rangez le sous la nourriture en cas de déversement.
- Ne perdez pas d'espace inutilement. Par exemple, rangez de petits items dans vos chaudrons. Remplissez votre contenant anti-ours.
- Séparez le poids des gros items communs (ex. : la tente) entre tous les membres du groupe.
- **Gardez les items que vous utilisez régulièrement à portée de main.** Ceci inclus votre carte, boussole, GPS, lotion solaire, lunettes fumées, lampe de poche, chasse-moustique, trousse de premiers soins, collations, imperméable et couvre-sacs.
- Serrez bien toutes les sangles pour éviter les transferts de poids.





Autres conseils

Utilisez un étui à appareil photo. Ils peuvent être attachés aux bretelles de votre sac à dos ou à la ceinture pour permettre un accès facile à votre appareil photo. Ils sont généralement bien rembourrés et offrent une protection contre les intempéries, en plus d'avoir souvent de l'espace pour des piles ou une carte mémoire supplémentaires.

Transportez un couvre-sac. Même si plusieurs sacs à dos sont fabriqués de matière imperméable, la majorité sont vulnérables au niveau des coutures ou des fermetures. Toute exposition prolongée à une pluie persistante pourrait tremper les items à l'intérieur de votre sac, et donc, le rendre beaucoup plus lourd. Un couvre-sac résout facilement ce problème.

Apportez quelques éléments de réparation de fortune. Enroulez quelques tours de « Duct Tape » autour de votre gourde, mettez quelques « bungees » dans votre sac, traînez de la corde ou quelques courroies et des mousquetons. Si une sangle vous lâche ou un autre problème survient, une réparation de fortune pourra vous permettre de repartir rapidement. Gardez quelques épingles de sûreté (ou épingles à couches) au cas où une fermeture éclair venait à lâcher.



Options d'hydratation

La plupart des sacs aujourd'hui sont « Hydratation Compatible ». Cela signifie qu'ils sont conçus pour les réservoirs d'hydratation, même si ceux-ci sont vendus séparément. Ce type de sac à dos comprend un compartiment pour le réservoir, un trou de sortie pour le tube, et des attaches sur les bretelles pour maintenir le tube à portée.

Plusieurs sacs plus vieux NE SONT PAS « Hydratation Compatible ». Dans ces sacs, placez votre réservoir près de votre dos (puisque l'eau est lourde) et sortez le tube par le dessus du sac. Une autre alternative est de placer le réservoir à plat sur le dessus du sac. Ceci permettra à la gravité de faire la majorité du travail et rendra le réservoir plus accessible pour le remplissage.

Conseil : Pour éviter qu'une fuite ne trempe vos vêtements et votre équipement, placez le réservoir dans un sac imperméable (ou un sac de poubelle) avant de le mettre dans votre sac à dos.

L'autre solution d'hydratation qui a fait ses preuves est l'utilisation d'une gourde. La plupart des sacs offrent des compartiments à gourdes sur les côtés du sac pour en permettre l'accès sans devoir retirer le sac à dos.

Contenant anti-ours

De plus en plus de parcs nationaux et de zones sauvages demandent maintenant d'utiliser des contenants anti-ours. Ces contenants sont des récipients hermétiques qui empêchent les animaux de pouvoir renifler l'odeur de la nourriture et des items parfumés transportés par les randonneurs. Cette mesure est devenue nécessaire pour réduire l'attraction des ours par la nourriture humaine et réduire les risques de rencontre non-désirée avec un ours. Cette mesure indique aussi qu'il est très difficile de correctement accrocher la nourriture et les items parfumés avec les techniques traditionnelles. (La plupart des gens ne le font pas correctement, et certains types d'ours sont devenus experts pour récupérer les sacs accessibles.) Les contenants anti-ours offrent une solution plus sécuritaire et pratique, mais sont par contre plus lourds à transporter.

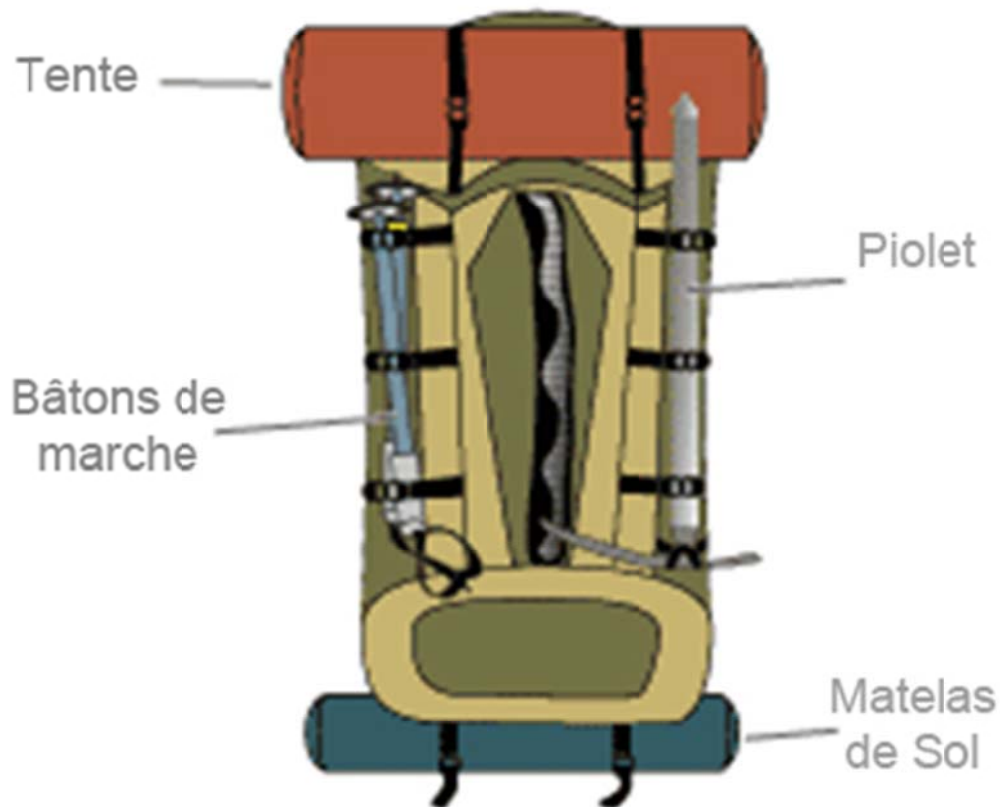
Quelques conseils :

- Soyez efficaces : Remplissez toujours vos contenants anti-ours au maximum de leur capacité.
- Tout espace non occupé par de la nourriture peut être utilisé pour y mettre des articles parfumés, comme les savons ou chasse-moustiques.
- Mettez le contenant dans le compartiment principal de votre sac, près du dos. Si vous manquez d'espace, attachez le contenant sous le compartiment supérieur de votre sac.



Attacher le matériel sur le Sac à Dos

Points d'attache du Sac à Dos



Quelques conseils :

- Les items pointus, tels que les bâtons de marche ou les piolets, devraient être attachés à l'extérieur de votre sac.
- Les crampons peuvent être transportés à l'intérieur de votre sac, dans un étui protecteur, ou attachés à l'extérieur si vous utilisez des couvre-pointes.
- Les items encombrants, comme le matelas de sol peuvent être attachés à l'extérieur. Utilisez un sac de transport pour le protéger de l'abrasion et de la saleté.
- Les pôles de tente peuvent être attachés verticalement derrière les sangles de compression sur les deux côtés du sac, avec les bouts coincés dans des sacs à piquets au bas du sac.
- La sangle à boucle et les boucles à piolet sont conçus pour de l'équipement d'alpinisme spécifiques. Utilisez selon vos besoins, tout en tenant compte du poids et du confort du sac.



Poids Maximal de votre Sac à Dos



En règle générale, le poids total de votre sac à dos, une fois chargé, ne devrait pas excéder 25 % à 30 % de votre poids santé. Des randonneurs expérimentés peuvent être capable de transporter des sacs plus lourds alors que les débutants devraient commencer avec des bagages plus légers.

La qualité et l'ajustement de votre Sac à Dos influencent la quantité de matériel que vous pouvez transporter. Un sac qui ne transfère pas efficacement le poids sur la ceinture à cause d'un mauvais design mettra trop de poids sur vos épaules (c'est souvent le cas avec les sacs d'école des enfants). Avec des sacs de moindre qualité, le poids total devrait être diminué à 15 % ou moins de votre masse corporelle.

Une autre règle générale : plus le sac est lourd à vide, plus il est conçu pour transporter un poids élevé.

Taille	Poids santé (livres / kg)	Poids maximal du sac à dos (livres / kg)
4'10" (148 cm)	121 / 55	36.6 / 16.5
4'11" (150 cm)	123 / 56	36.9 / 16.8
5' (152 cm)	128 / 58	38.4 / 17.4
5'1" (155 cm)	132 / 60	39.6 / 18
5'2" (158 cm)	137 / 62	41.1 / 18.6
5'3" (160 cm)	141 / 64	42.3 / 19.2
5'4" (162 cm)	144 / 65	43.2 / 19.5
5'5" (165 cm)	150 / 68	45 / 20.4
5'6" (168 cm)	157 / 70	47.1 / 21
5'7" (170 cm)	159 / 72	47.7 / 21.6
5'8" (172 cm)	163 / 74	48.9 / 22.2
5'9" (175 cm)	168 / 76	50.4 / 22.8
5'10" (177 cm)	172 / 78	51.6 / 23.4
5'11" (180 cm)	179 / 81	53.7 / 24.3
6' (182 cm)	183 / 83	54.9 / 24.9
6'1" (185 cm)	187 / 85	56.1 / 25.5
6'2" (187 cm)	194 / 88	58.2 / 26.4



Conseils pour les Sacs à Armature Externe

Ce type de sacs à dos, jadis très populaires, est devenu un produit que seuls quelques fervents adeptes utilisent de nos jours. Voici quelques conseils :

- **Les sacs à armature externe sont recommandés pour les randonnées sur sentier seulement.** Chargez les items lourds sur le dessus du compartiment principal, le plus près possible du dos. Ce faisant, vous centrez le poids du sac sur vos hanches, cela vous aidera à marcher plus droit.
- Paquetez votre sac de couchage dans son sac de transport. Paquetez votre sac complètement, attachez ensuite votre sac de couchage aux points d'attache sous le sac à dos. Si vous craignez pour la pluie, mettez votre sac de couchage dans un deuxième sac de transport ou enveloppez le d'un sac plastique.

Ajuster votre Sac à Dos

Une fois que vous avez sélectionné un sac à dos qui vous convienne, qui soit à votre taille et que vous avez paqueté correctement, il vous faut l'ajuster correctement sur vos épaules pour assurer votre confort lors de la randonnée.

Six Étapes pour un Ajustement Parfait

Votre but est d'avoir 80 % à 90 % de la charge qui repose sur vos hanches. Pour réaliser cela, commencez par mettre de 10 à 15 livres de poids dans votre sac à dos pour simuler un sac chargé. Suivez les étapes ci-dessous face à un miroir. Demandez à un ami de vous aider si possible.

Étape 1: Ceinture

- Premièrement, assurez-vous que toutes les sangles et la ceinture soient desserrées.
- Mettez le sac sur vos épaules pour que votre ceinture repose au dessus de vos hanches.
- Fermez la boucle de ceinture et serrez-la.
- Vérifiez les sections rembourrées de votre ceinture pour qu'elles encerclent vos hanches confortablement.
- Note : Si la ceinture est trop ou trop peu serrée, essayez de replacer la boucle de ceinture sur les sangles. Si le problème n'est pas résolu, vous avez peut-être besoin d'un autre type de sac à dos.

Étape 2: Bretelles

- Tirez le bout des sangles des bretelles vers le bas et l'arrière pour resserrer vos bretelles.
- Les bretelles devraient être ajustées de près au dessus et autour des épaules, retenant le sac à dos contre votre dos. Elles ne devraient PAS supporter le poids de votre sac.
- Demandez à la personne qui vous aide de vérifier que les ancrages des bretelles sont bien entre 1" et 2" sous le dessus de vos épaules.



Étape 3: Sangles de Charge

- Les sangles de charge se trouvent juste au dessus de vos épaules (près de votre nuque) et devraient être tendues à un angle de 45 ° par rapport au sac à dos.
- Tendez délicatement les sangles de charge pour retirer le poids de vos épaules. (Trop serrer les sangles de charge créera un espace entre les épaules et les bretelles.)

Étape 4: Sangle de Torse

- Ajustez la sangle de torse à une hauteur confortable au travers de votre poitrine.
- Refermez la sangle de torse et serrez-la jusqu'à ce que les bretelles soient tirées confortablement et permettent à vos bras de bouger librement.

Étape 5: Stabilisateurs

- Tirez les stabilisateurs situés de chaque côté de la ceinture pour coller le sac à dos autour de la taille et stabiliser la charge.
- Note : Des stabilisateurs mal serrés auront pour effet un sac à dos qui bougera de gauche à droite lors de vos mouvements.

Étape 6: Retouches finales

- Retournez aux bretelles et retirez délicatement un peu de la tension. Vous êtes maintenant prêt à partir!



Liste de randonnée

Les 10 éléments essentiels.

(pour la sécurité, la survie et le confort)

1. Navigation

- Carte (dans un étui protecteur)
- Boussole
- GPS (optionnel)

2. Protection solaire

- Lotion solaire et baume à lèvres
- Lunettes fumées

3. Isolation

- Coupe-vent, veste, pantalons, gants, chapeau

4. Lumière

- Lampe de poche
- Piles de rechange

5. Premiers Soins

- Trousse de premiers soins

6. Feu

- Allumettes et/ou briquet
- Contenant étanche
- Allume-feu

7. Trousse et outils de Réparation

- Couteau multi-usage
- Kit pour poêle, matelas, duct tape

8. Nutrition

- Une journée supplémentaire de nourriture

9. Hydratation

- Gourde ou réservoir d'hydratation
- Filtre à eau ou autre système de traitement

10. Abri d'urgence

- Tente, bâche ou couverture réfléchissante

Articles originaux en anglais : <http://www.rei.com/expertadvice/articles/loading+backpack.html>
<http://www.rei.com/expertadvice/articles/backpacks+adjusting+fit.html>
<http://www.rei.com/expertadvice/articles/backpacking+checklist.html>

Traduit par Chat Volontaire



Groupe Scout Thomas E. Demers
<http://www.thomasdemers.com>