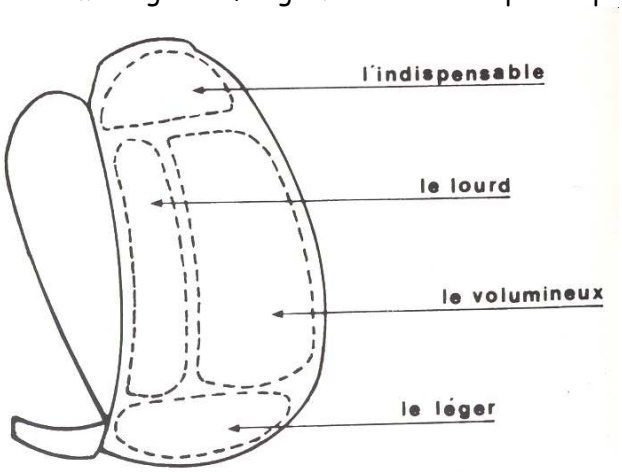
Le sac à dos

Le sac à dos est, au même titre que les chaussures de randonnée, l'outil indispensable du randonneur. Suivant des randonnées (courtes ou longues) tous les sacs ne conviendront pas.

Il existe 3 types de sacs adaptés à chaque randonnée :

- **Tout d'abord les sacs légers :** Utilisé pour les randos d'une journée ou moins. Ils ne sont en général pas équipé d'armatures dorsales. Il peuvent avoir quelques poches extérieures, d'un volume de 20 à 35 L ; une contenance inférieure rend difficile le transport des vivres et des vêtements complémentaires.
- **Les sacs moyens :** Utilisé pour les randos d'environ 2 jours, ils doivent permettre d'emporter au plus un sac de couchage pour le gîte et éventuellement le matelas isolant nécessaire au bivouac/camping, la contenance ira de 40 à 55 L.
- **Les sacs de grande randonnée :** Ces sacs seront utilisés sur de l'itinérance de plusieurs jours, leur volume pouvant aller de 60 à 70 L seront à choisir selon le mode d'hébergement (gîte, refuge, camping). Ils doivent posséder des poches bien dimensionnées à l'extérieur, et surtout doivent avoir une bonne ceinture ventrale.

Comment organiser son sac ?
Un sac mal organisé fatigue. Voici donc un plan expliquant comment le charger au mieux.



Veiller à équilibrer les poches latérales extérieures. Plus la charge sera proche du dos, moins la fatigue se fera sentir.

Quelques conseils pratique :
Lors de l'achat d'un sac quelques critères sont à prendre en compte :

- Essayer le sac, si possible rempli, pour vérifier s'il est adapté à votre taille et à votre morphologie.
- Il faut choisir un sac correspondant au type de randonnée souhaité, plus on choisi une grande contenance plus on aura tendance à charger son sac. Il faut garder à l'esprit que le poids est le « pire ennemi » du randonneur.
- Le haut du sac, y compris le rabat, ne doit pas gêner les mouvements de la nuque. Le bas du sac doit se caller naturellement au niveau du bassin. Un sac trop grand va battre au niveau des fesses gênant considérablement la marche.
- La ceinture ventrale doit être ajustée au niveau de l'os iliaque (le haut du bassin), et ne pas serrer l'abdomen.

- Etre attentif à la qualité de l'armature dorsale (mousse doublée maillée), qui doit allier confort, ventilation, stabilité. De plus il faut privilégier des structures dorsales réglables pour les petits et les grands gabarits.
- Tester les modèles équipés de sangles de poitrine, car cela peut occasionner une gêne respiratoire à l'effort ou se révéler inadapté aux femmes.
- Vérifier la solidité des attaches de bretelles et du fond du sac (un sac est souvent à terre lors d'une randonnée). Préférer la simplicité et l'efficacité dans les attaches.
- Il est bon de savoir que le meilleur des sacs n'est pas parfaitement imperméable. Aussi il peut être protégé en cas de pluie par une cape ou une housse qui est généralement intégré au sac (sur les grands modèles). Une autre technique consiste à ranger ses affaires dans un grand sac plastique (sac poubelle).

Extrait de **« Le guide pratique du randonneur »**, réf 029, et du **« Memento de formation au Brevet Fédéral d'animateur de randonnée pédestre »**, *édition juin 2004* © Fédération Française de la Randonnée Pédestre - 2006.

FFRandonnée
Comité départemental
Aveyron

Comité départemental de l'Aveyron http://aveyron.ffrandonnee.fr
Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand
BP 831 - 12008 Rodez cedex
Tél. : 05 65 75 54 61 – Fax : 05 65 75 55 71
e-mail : cdrp12@wanadoo.fr