



**Un sac à dos est un accessoire aussi personnel qu'une paire de chaussures ou qu'un pantalon de trek. Règle de base pour choisir votre sac à dos : il doit VOUS convenir, s'adapter à votre morphologie, vos habitudes et vos envies. Reste ensuite à trouver les bons réglages qui vous permettront de porter... léger !**

## **Les sangles**

Placées sur le haut des bretelles, les sangles de rappel de charge vous permettront de modifier la distance entre votre sac et votre dos. En jouant régulièrement dessus, elles permettront de soulager vos épaules ou vos lombaires en déplaçant le centre de gravité de votre sac. La sangle de poitrine permet de soulager votre dos, et ce d'autant plus que votre sac est lourd. Elle s'appréciera notamment en descente où vous devez ne faire qu'un avec votre sac. Équipant la grande majorité des daypacks, les sangles de compression permettent de compacter la charge pour la rendre plus uniforme. Notons que nombre de fabricants optent, pour leurs sacs petits volumes, pour des systèmes frontaux rapides de compression consistant en un cordon élastique à serrage par autobloquant. Le geste n'en est en fin de compte que plus simple, et la compression généralement plus efficace et mieux répartie.

## **Le dos**

Typiquement, les deux principaux facteurs à bien évaluer, pour le confort de port d'un sac sont la longueur du dos et celle des bretelles. On peut se faire des nœuds au cerveau et faire des distinctions marketing jusqu'à l'infini entre les sacs pour femme, homme, ado, geek de salon et vélociraptor, mais concrètement c'est surtout une question de gabarit. Plus on est grand, plus le dos du sac doit être long... quel scoop ! En fait, c'est la distance entre le dessus de vos crêtes iliaques et le bout de vos clavicules qui compte. Certains sacs sont réglables. D'autres existent en plusieurs tailles. À bien choisir ou bien régler selon le cas.

## **La ceinture**

Pour pouvoir être bien réglé, un sac doit être adapté à la morphologie du porteur. Un sac bien réglé et bien réglable va pouvoir soit reposer à 90% sur les hanches par le biais de la ceinture, soit être collé très intimement au porteur pour faire corps avec lui, éviter de "balloter" et de le déséquilibrer dans les passages plus techniques. Dans ce cas, il reposera à peu près uniformément sur tout le corps, 50% sur les hanches, 50% sur les épaules, en étant bien collé au dos.

## Mousse, armature et filet

**Le dos mousse** : assez confortable et léger, ce système est en général réservé aux sacs de petit volume puisqu'il fait preuve d'une grande souplesse, mais se révèle quasiment inefficace en matière d'aération au niveau du dos.

**Le dos mousse et armature** : la mousse apporte le confort tandis que l'armature rigidifie le sac, ce qui le maintient à une certaine distance du dos. Les couloirs de circulation d'air ainsi créés sont plus ou moins larges et permettent une excellente ventilation, nécessaire en trek.

**Le dos filet suspendu** : toujours monté sur armature, il s'agit certainement de la solution offrant le plus fort niveau de ventilation. Le confort est également appréciable.

**Le dos thermo moulé** : une plaque dorsale dotée de rainures et de perforations assure l'évacuation de la transpiration.

## Les bretelles

Plus on est costaud, plus les bretelles doivent être longues. En effet, l'épaisseur des épaules rend certaines bretelles trop courtes pour les gros gabarits, ou trop longues et impossibles à bien régler pour les plus minces. Attention à avoir de la marge pour les vêtements chauds, ou pour le jour où votre sac sera archiplein... ça influe sur l'occupation de l'espace à l'intérieur du harnais.

## Le volume

Un dicton très parlant des "MUL" (marcheurs ultra-légers) est "on porte sa peur". Beaucoup de gens ont des sacs remplis d'objets qui servent à les rassurer. D'autres ont des sacs dangereusement petits et légers, fiers de leur hyper-confiance. Dans tous les cas, on choisira son sac en fonction du matériel choisi pour un voyage ou un projet de trek, et non pas l'inverse. **VOIR CI-DESSOUS : bien choisir le volume de son sac**

## Les poches

Il y a 50 ans, un sac de montagne, c'était un grand "tube" robuste avec, éventuellement, un rabat à poche. Les sacs ont peu à peu évolué pour augmenter le nombre de compartiments et d'accessoires parfois abscons. Restons simple et préférons la sobriété robuste aux gadgets et aux compartiments multiples. D'autant qu'il est possible de subdiviser plus librement son matériel quand on l'organise en pochettes indépendantes, ce qui permet d'accéder rapidement à un objet précis : une pochette "bouffe", une pochette "café", une trousse hygiène, un kit premiers secours, etc. On rangera ensuite dans le sac ces diverses pochettes dans l'ordre inverse d'utilisation. Quelques poches facilitant l'accès au contenu plus souvent utilisé sont malgré tout utiles. Typiquement : une poche dans le capuchon du sac ou un filet latéral pour mettre la pharmacie et la gourde.

## 6 conseils pour régler son sac à dos :

- **Desserrer tous les réglages** du sac.
- **Repérer ses crêtes iliaques.**
- **Attacher et serrer la ceinture** au-dessus de la crête iliaque : le sac doit tenir sans les bretelles !
- **Ajuster la longueur des bretelles** jusqu'à ce qu'elles touchent les épaules sans les écraser : on doit pouvoir passer une main dessous.
- **Régler les rappels de charge** pour bien coller le sac au dos.
- **Régler la longueur du dos** correctement (nécessite parfois quelques essais).

## Quel volume pour le sac à dos ?

**Le choix du volume d'un sac à dos doit prendre en compte plusieurs paramètres pour garantir un confort et une capacité de portage optimale. Pour vous aider à déterminer ce qui vous convient le mieux, on vous dit tout ce qu'il faut considérer pour un achat adapté.**

Choisir la **contenance** de son sac à dos est une histoire de compromis. Gardez à l'esprit qu'il ne sert à rien de se surcharger et que le strict nécessaire doit être emporté avec vous.

On ne vous le répétera jamais assez : le sac doit être acheté en dernier ! Et pour cause, tout votre matos doit rentrer dedans. Si vous prenez un 40L en vous rendant compte qu'il vous manque de la place pour le sac de couchage que vous souhaitez acheter, il faudra enlever du matériel ... ou racheter un sac. Aussi, plus un sac est grand, plus il sera lourd !

Idéalement, il faudrait avoir un sac à dos par type de randonnée mais dans la pratique, cela peut vite représenter un budget conséquent. Le mieux serait de miser sur un modèle de **sac à dos polyvalent** voire deux modèles : un de 30/40L pour les randonnées d'un jour ou mini treks avec hébergement et un autre de 50/60L pour les gros treks en autonomie. Mais là encore, tout reste relatif et dépend de vos envies et des vos types de sorties ! C'est pourquoi on vous donne quelques pistes pour trouver LE sac qui vous conviendra au mieux.

## Quel volume de sac à dos de rando choisir ?

Le litrage correspond à la contenance, au volume de votre sac à dos, soit sa capacité à contenir votre équipements de rando. Ce volume utile se mesure en litre (L).

Quand vous recherchez un modèle de sac à dos sur un site marchand, référez-vous au nom du sac et a fortiori sa fiche technique : vous avez toutes les infos en termes de titrage ! Le volume est indiqué et il est donc plus facile de se repérer. Par exemple, pour "Nomdusac 30", 30 signifie que le sac a une capacité de 30L. Parfois vous verrez aussi "Nomdusac 30+10" ce qui indique que celui-ci fait 30L à l'intérieur mais qu'il a une extension de 10L à l'extérieur (souvent une poche au-dessus du sac).

Si vous hésitez entre deux tailles, prenez toujours au dessus, vous pourrez plus facilement choisir d'organiser votre sac à votre guise et faciliter "vos recherches" à l'intérieur. Mais attention à ne pas la surcharger d'accessoires et de matos inutiles !

## Tableau de correspondance : volume de sac à dos par besoins de portage

Ces données sont indicatives, vous devez faire le test avec votre matos au préalable.

<b>AUTONOMIE</b>	<b>NOMBRE DE JOURS</b>	<b>RECOMMANDATION</b>
<b>Journée</b>	½ journée ou journée entière	20-30L
<b>Repas + nuits en pension</b>	2 à 4 jours	30-40L
	5 à 7 jours	40-50L
	7 jours ou plus	50L ou plus
<b>Hébergement + autonomie nourriture</b>	2 à 4 jours	40-50L
	5 à 7 jours	50-60L
	7 jours ou plus	60L ou plus
<b>Full autonomie (bivouac + nourriture apportée)</b>	2 à 4 jours	50-60L
	5 à 7 jours	60-70L
	7 jours ou plus	70L ou plus