

CONSEILS : extraits des fiches FFRandonnée

## Préparer son sac à dos



crédit : Fotolia

### Comment remplir son sac à dos ?

Pour obtenir un bon portant, le principe de base est de répartir la charge principalement sur le bassin et un peu sur les épaules. Le poids doit donc être réparti de façon à ce que le centre de gravité du sac soit le plus près possible du corps, ni trop bas, ni trop haut. Ainsi, les objets lourds sont calés dans le sac, côté dos, et ce qui est plus léger, côté extérieur du sac.

Éviter les charges lourdes sur les reins, ou au sommet du sac... L'équilibre des charges doit être l'objet d'une grande attention. Outre la répartition du poids assurant confort et sécurité de marche, l'aspect fonctionnel de l'organisation du sac est primordial :

- les vêtements de rechange seront rangés au fond du sac
- la gourde, les vivres de course, le chapeau et la crème solaire resteront aisément accessibles.
- Le topoguide et la carte sont à portée de main;
- les vêtements de protection sont en haut du sac.
- Les objets précieux, tels que papiers et argent, sont à l'abri, protégés dans une pochette plastique zippée.

- Les vêtements et différentes affaires personnelles peuvent être rangés dans différents sacs plastiques ou en toile légère, ce qui facilite les manipulations.

Une housse de protection extérieure imperméable peut être utile. On peut aussi préférer doubler l'intérieur du sac à dos d'un grand sac poubelle robuste de 80 ou 100 l.

## La checks-liste idéale

Pour quelques heures de balade ou une journée, il faut toujours emporter avec soi :

- des lunettes de soleil,
  - un tube de crème solaire,
  - une casquette ou un chapeau,
  - un vêtement de protection contre la pluie,
  - un pull ou une veste en fibres polaires, fine ou épaisse,
  - des bâtons de marche le cas échéant,
  - des vivres de course (pain d'épices, barres, fruits secs...),
  - de l'eau, minimum 1,5 l,
  - ses médicaments pour la journée
  - une couverture de survie,
  - un sifflet,
  - du papier hygiénique,
  - une paire de lacets de chaussures.
- 
- le pique-nique pour une sortie à la journée
  - un sac poubelle pour emporter les déchets
  - une lampe frontale (utile en cas de départ tardif en hiver ou de passage obscur – comme un ancien tunnel désaffecté par exemple).

## Quel poids peut-on porter ?

Le poids maximum recommandé pour un sac à dos est de 20 % du poids du porteur :

- ainsi une femme de 55 kg peut porter un sac de 11 kg,
- un homme de 80 kg, un sac de 16 kg.

Ce poids est suffisant pour une randonnée de quelques jours. Il est bien sûr excessif pour une simple journée de marche. Porter davantage est toujours possible, jusqu'à un tiers de son poids, mais il vaut mieux l'éviter : outre le risque accru d'incident sur un terrain accidenté (chutes, entorses...), porter un sac trop lourd peut générer des pathologies à court et moyen terme : tendinites, usure des cartilages ou des disques intervertébraux.