

## Quel sac de randonnée choisir ?

Vous envisagez une randonnée de refuge en refuge ? Excellente idée, mais pour vous assurer de belles journées de marche, soyez vigilant sur le choix et le contenu de votre sac de randonnée.

**Le bon sac à dos nécessite** de prendre en compte trois éléments : le poids, le volume et le confort de portage.

Vide, il ne doit pas dépasser deux kilos. Pour une randonnée de deux ou trois jours, optez pour un sac d'un volume compris entre 40 et 50 litres et qui pourra accueillir votre sac de couchage, vos vêtements de rechange, quelques accessoires indispensables ainsi que vos vivres et eau pour la journée. Si votre itinéraire impose d'embarquer une tente et des vivres supplémentaires, le volume requis oscillera entre 50 et 70 litres. Il n'est pas utile d'avoir quantité de poches latérales et d'accessoires ; privilégiez la simplicité et la solidité.



### Le bon réglage

Le **poids de votre sac de randonnée** doit surtout être assumé par le bassin et les bretelles doivent épouser les épaules sans exercer de pression. Ajustée, la ceinture de hanche permet de déplacer la charge et de la faire supporter aux muscles des jambes. Les sangles d'épaules sollicitent d'autres muscles.

#### Réglage mode d'emploi :

- Desserrer toutes les sangles et les courroies.
- Mettre le sac chargé sur votre dos.
- Ajuster la ceinture de hanche autour du bassin (cette partie du corps supporte l'essentiel de la charge).
- Ajuster la longueur des bretelles et la distance entre les bretelles et la ceinture de hanche afin que le sac soit placé au bon niveau, sans que la pression ne soit trop forte sur les bretelles.

- Ajuster les rappels de charge situés en haut des bretelles, ou en bas, pour plaquer le sac sur le dos. Plus l'espace entre le sac et les épaules est serré, plus les épaules sont sollicitées.
- Ajuster la sangle de poitrine pour obtenir une stabilité optimale.

## Le bon chargement

Le remplissage répartit le poids et évite les déséquilibres latéraux et effets de levier, en plaçant les éléments les plus lourds près du dos.

- Au fond du sac, placez les choses légères (sac de couchage). Sur **les modèles de sacs de rando** permettant un accès direct au fond, on dispose aussi des vêtements utiles dans la journée (veste de protection ou polaire).
- Le long du dos et au-dessus du fond de sac : disposez les objets les plus lourds (réchaud, [nourriture du soir](#), eau...).
- Dans la partie haute et les poches latérales : répartissez vos affaires utiles pour la journée, en prenant soin de bien équilibrer les poches. Dans la poche supérieure, mettre les objets les plus utilisés ou fragiles. Sous la poche supérieure : les clés et les papiers. Lorsque le sac comporte une poche de ceinture, on peut y glisser quelques barres de céréales ou un petit appareil photo. Pensez à placer vos affaires les plus fragiles (papiers ou téléphone) dans un sac de congélation zip étanche. Enfin, ajustez les sangles de compression pour éviter les mouvements à l'intérieur du sac.

## Conseils

- Même si votre **sac de randonnée** est censé résister aux intempéries, un sur-sac est fort utile pour préserver vos affaires de la pluie.
- Compartimentez vos affaires avec des sacs poubelle ou des sacs dédiés. Cela permet de les retrouver facilement et facilite le rangement... mais surtout cela les isole les unes des autres en cas de fuite.
- Limitez le poids de votre sac à dos en traquant le superflu.
- Vous randonnerez rarement seul. Pensez donc à répartir les charges « communes » (vivres, réserve d'eau, [trousse de premiers secours](#), réchaud...).

**Tutoriel en vidéo :** <https://youtu.be/GDY4g8Dxd2E>