



# Jamais sans mon sac à dos !

**NOUS AVONS TOUS, UN JOUR OU L'AUTRE, MAUDIT LE SAC QUE NOUS AVIONS SUR LE DOS. ET POURTANT LE SAC A DOS SANS DOUTE LE MEILLEUR DES COMPAGNONS DE ROUTE. MODE D'EMPLOI DE CE SAC QUI REND L'AVENTURE POSSIBLE ET QUI PEUT EVITER BIEN DES DESAGREMENTS SI ON SAIT L'UTILISER**

**LE SAC A DOS** n'est pas le signe distinctif du randonneur par hasard... Si on se pose encore la question de marcher ou non avec des bâtons, le fait de marcher avec un sac à dos n'est pas sujet à discussion. Soyons clairs : quelle que soit la taille du sentier que vous empruntez, ne partez pas sans sac à dos ! Il s'agira bien sûr d'adapter le volume du sac à la durée du circuit choisi (randonnée à la journée ou itinéraire sur plusieurs jours). Mais attention : plus un sac est grand, plus on a tendance à le charger... Sur les GR®, il n'est pas rare de croiser des randonneurs aux sacs surdimensionnés et beaucoup trop lourds. Pour des itinéraires de plus de 4 jours, l'idéal est de prendre un sac de 55 litres avec éventuellement des poches pliables. La taille du sac (ou le litrage) est bien sûr fonction de ce qu'on y met dedans (voir encadré)... mais aussi de comment on le met dedans. Un peu d'organisation permet de s'y retrouver rapidement et de ne rien oublier. L'idée, quand on remplit et règle son sac, est que la charge doit se rapprocher au maximum du dos. Ce qui pèse le plus lourd doit être rangé au milieu du sac, le plus près possible du dos. Les muscles de la colonne pourront ainsi travailler dans de bonnes conditions. Les bretelles réglables servent à ajuster le sac. Les différentes sangles et ceintures permettent de mieux répartir la charge et de soulager un peu les épaules !

Les sacs sont aujourd'hui conçus de manière verticale (plus ergonomique). Si votre sac a des poches de côté, n'oubliez pas de les équilibrer, notamment quand la gourde est vide ! Du bon sens, rien que du bon sens ! Ce n'est pas compliqué mais cela demande d'être vigilant. Pour la bonne cause : marcher sans se faire mal.

## Les petits trucs qui facilitent la vie sac au dos :

Il faut bien penser que le sac n'est pas toujours sur le dos. Il passe un temps certain assis par terre : le fond du sac doit être solide et étanche.

Quand il pleut, il est bon d'avoir un sursac. Sinon on peut toujours penser à mettre les affaires dans un sac plastique, ou dans un grand sac poubelle. Penser aussi à apporter avec soi de la cordelette pour effectuer les menues réparations qu'exigent les bretelles ou attaches malmenées. Il est d'ailleurs conseillé de vérifier les systèmes d'attache que l'on va fortement solliciter.

Sinon pour trouver son sac à votre dos, il n'y a pas de recette miracle : il faut faire des essayages. Il ne nous viendrait pas à l'idée d'acheter un pantalon sans l'essayer ; pour le sac, c'est pareil !

## TOUTES LES AFFAIRES SONT DANS LE SAC !

1. **Vêtements** : pour se changer en cas de différences de température notamment.
2. **Protection** : ce qui protège du vent, de la pluie et du soleil (coupe-vent, gants, bonnets, lunettes).
3. **Sécurité** : petits matériels de secours (pansements, cordelette, élastiques larges).
4. **Pharmacie** : en cas de traitement, les médicaments que vous devez prendre (contrairement à la trousse de secours qui peut servir à plusieurs personnes, la trousse à pharmacie est individuelle).
5. **Restauration** : de l'eau (une bouteille plastique lambda fera l'affaire), de quoi piquer et des barres de céréales ou fruits secs en cas de coup de barre !
6. **Matériel de progression** : carte, topo, boussole, papier et crayon.