



Choix du sac à dos

Il est important de bien choisir son sac à dos, on doit le faire avec autant d'attention que pour ses chaussures. Un bon sac à dos doit être confortable et doit se faire "oublier" pendant la marche, il ne doit en aucun cas occasionner de gêne au niveau du dos ou des épaules. Le sac doit être adapté à votre morphologie et offrir des ajustements possibles en fonctions de vos besoins. On trouve dans le commerce différentes tailles pour un même modèle, ainsi que des sacs spécialement conçus pour la morphologie féminine. Certains modèles proposent des bretelles réglables, d'autres une ceinture ventrale plus ou moins large et ou pivotante pour séparer les épaules du bassin, d'autres encore ont une grille d'aération pour ventiler le dos, des sangles de tension, ou un simple dos matelassé.

On choisit son sac en fonction de la durée de la randonnée : pour une randonnée de quelques heures ou d'une grande journée, inutile de prendre un sac de 60 litres, un sac de 30 à 35 litres suffira amplement. Si vous partez plusieurs jours, cela veut le plus souvent dire transporter sa tente, son couchage(duvet), ses vêtements, sa nourriture, etc. Cela tout en gardant le plaisir de randonner, on choisira alors un sac de 60 à 70 litres extensible à 80 litres. Les contenances supérieures à 70 litres permettent de partir en autonomie complète. Dans tous les cas, la charge doit être répartie sur les hanches, les appuis lombaires et les omoplates. Le sac doit laisser passer la transpiration.

Nous vous conseillons donc de prendre un sac à dos avec une ceinture ventrale matelassée. Serrée correctement au niveau des hanches, c'est elle qui va supporter une grande partie du poids du sac, soulageant ainsi votre dos et vos épaules, des sangles de rappel de charge au niveau des bretelles sont aussi très utiles, un dos matelassé et aéré avec une grille de ventilation. Permettra à votre dos de rester presque sec durant la randonnée.