

EQUIPEMENT – SAC et BATONS

LE SAC A DOS

Le sac à dos est un équipement très technique de l'activité. Sans sac adapté, point de rando en autonomie. Outre le prêt, l'achat d'un bon sac du 1^{er} coup est une obligation. Compter entre 150 et 200 euros pour un bon modèle. Le choix est large et les marques les plus sérieuses à proposer des sacs corrects sont principalement Lowe Alpine, Millet, Lafuma, Karrimor. Pour un sac, l'expérience montre qu'il faut se tourner vers des marques.

Là aussi les formes, les accessoires subissent les lois du marché ou de la mode. A mon avis, il faut imaginer le sac idéal en large tube de toile solide, une simple cheminée au fond solide en regard des frottements, une poche dite caméra sur le dessus pour les objets de première nécessité, des sangles de compression, une fermeture par rabat pratique. Tout ceci s'évalue au moment de l'achat, et celui-ci doit être exercé sérieusement.

Essentiel, pour un sac gros porteur est la ceinture large et rembourrée, des bretelles larges, un dos réglable, éventuellement un sac adapté à la morphologie féminine, des extensions possibles augmentant le litrage en cas de nécessité. Le sac sera suffisamment grand pour contenir l'ensemble du matériel à emporter. Tout doit prendre place **DANS** le sac.

Non, ce n'est pas une erreur de prendre un sac plus grand que nécessaire.
"Qui peut le plus peut le moins."

Il est plus important de s'organiser, réfléchir sur le matériel à emporter en excluant le superflu, un sac n'est pas obligé d'être chargé à fond et l'on sera content de le trouver par exemple sur une rando hivernale et être alors en mesure d'emporter et protéger un équipement plus encombrant.

Capacité en litrage à titre indicatif: 60 à 75l pour une femme et 65 à 80l pour un homme.

Un sac n'est jamais imperméable à la pluie, surtout au niveau des coutures. Le sursac, pièce supplémentaire de l'équipement (poids) peut être utile mais n'exclut pas un compartimentage avec des sacs en plastique et sac poubelle.

CHARGEMENT ET PORTAGE :

Avec de l'expérience, le chargement devient un jeu d'enfant que l'on répète tous les matins avant le départ mais, pour le débutant il s'agira de suivre quelques pistes et surtout faire des essais bien avant le départ. Là aussi, il n'est pas inutile de s'entraîner.

Les objets les plus lourds seront placés le plus près possible de notre centre de gravité (contre le bas du dos). Généralement le sac de couchage va au fond du contenant et à son côté les vêtements de rechange. La tente et matelas iront en long d'une part, la nourriture de l'autre, chaque poche latérale ou chaque côté sera équilibré par une gourde par exemple. Seront placés sur le dessus les vêtements de protection à portée de main et les petits objets dans la poche du dessus (poche caméra).

Le réglage du sac chargé s'effectue globalement au moment du départ mais évolue tout au long de la journée en fonction du terrain par le jeu des sangles et bretelles. Un sac bien équilibré évite d'avoir à compenser avec le dos. De même, l'installation sur le dos s'effectuera avec grande prudence. On peut s'aider.

Bretelles détendues, la ceinture est d'abord serrée à la taille pour un port sur les hanches,

Les bretelles sont alors ajustées par un simple contact,

Mise en place de la très utile sangle de poitrine.

Dans les montées, le sac sera plutôt porté en traction aux épaules, comme tiré par les bretelles et contact à la ceinture.

A l'inverse dans les descentes, les hanches seront très sollicitées le sac s'y appuyant et les bretelles aux épaules en simple contact pour permettre l'équilibre.

Il est plus facile de porter 20 kg avec un sac technique et adapté que 10kg avec un sac mal adapté. Il est vrai qu'un sac paraît toujours lourd les 2 ou 3 premiers jours ensuite le corps s'habitue.

LES BATONS

Décriés dans les randos en groupe, il y a quelques années, et si souvent mal utilisés, ces équipements (choisis réglables) deviennent des partenaires efficaces pour l'autonomie, surtout en montagne.

Utiles en côte en poussant avec les bras et les épaules (gain de puissance). Par leur aspect sécurisant, il se montrent vite indispensables en longue descente. Tout à la fois, ils participent à garder un équilibre et permettent d'amortir les micro-chocs dans le bas du dos, aux genoux et aux chevilles.

Il est admis qu'en descente l'utilisation de bâtons procure un gain de 30% du poids porté.

Pour faire preuve d'efficacité, les bâtons sont à utiliser obligatoirement par paire. Dans les descentes et par mesure de sécurité, on aura soin de ne pas se lier les poignées avec les dragonnes.