



## **Mon sac, meilleur allié pour la route d'été**

Ton sac à dos est ton meilleur compagnon de route chaque jour le camp d'été. Pour éviter qu'il ne devienne un instrument de torture, il faut veiller à bien le choisir, le préparer et le régler. Voici quelques conseils pour t'aider à faire de ton sac ton meilleur allié cet été !

### **Bien choisir son sac :**

Pour aller d'étapes en bivouacs, prévois au minimum un sac de 60L. Ce volume sera d'autant plus nécessaire pour transporter l'intendance. Plus ton sac sera petit, plus tu devras le charger à l'extérieur et donc moins il sera confortable car la charge sera mal répartie.

### **Bien charger son sac :**

Cette étape est cruciale ! Voici 4 règles d'or pour soulager tes épaules et garder l'équilibre :

- Bien répartir la charge ;
- S'assurer que la charge ne bouge pas ;
- Éviter de charger l'extérieur du sac pour ne pas être entraîné en arrière ;
- Garder l'essentiel à portée de main.

Veille à ce que le poids de ton sac repose au maximum sur ton bassin, et non sur tes épaules, en réglant correctement la ceinture du sac. Pour un maximum de confort et d'équilibre, répartis tes affaires de la façon suivante :

- Charges lourdes (nourriture, gamelle, éléments de tente etc.) plaquées contre ton dos, entre la ceinture et les épaules ;
- Charges moyennement lourdes (duvet) dans le fond du sac ;
- Charges légères (vêtements) vers l'extérieur du sac, pour combler les trous ;
- En haut du sac, les affaires fragiles ou dont tu as besoin pendant la marche.

### **Bien régler son sac :**

Sac bien réglé, douleurs évitées ! Une fois ton sac sur le dos :

- Desserre toutes les sangles ;
- Ferme et serre la ceinture abdominale autour de la taille, pour que le poids repose sur ton bassin. Tu dois sentir que tes épaules sont peu sollicitées à ce moment-là
- Serre les bretelles pour que leur forme épouse celles de tes épaules ;
- Ferme et serre la sangle de poitrine. Tu peux régler sa hauteur pour plus de confort
- Serre les rappels de charge (petites sangles au-dessus des bretelles) pour plaquer la charge du sac à dos contre ton dos. Ne les serre pas trop, cela reviendrait à mettre trop de poids sur tes épaules.

Schéma :



- Rouge : charge lourde
- Orange : charge mi-lourde
- Vert : charge légère
- Bleu : charge fragile
- Violet : à garder à porter de main