

Le portage ne se résume pas ici au seul sac à dos. Il se complète d'un avant-sac qui facilite grandement la vie du marcheur tout au long de la journée ... mais aussi une fois rendu au gîte. Mais commençons par la pièce maitresse : le sac à dos.

Le sac à dos. Choix, réglages, accastillage et remplissage.

Masculin/Féminin :

Les différences de morphologie entre le corps masculin et le corps féminin sont telles que les fabricants de sacs à dos ont créé deux gammes : homme et femme. Les différences se font essentiellement sur la ceinture de portage, les bretelles et la sangle de poitrine.

La contenance :

Entre 45 et 50 litres. Ce volume est confortable. Il permet même d'être autonome pour la nuit avec sac de couchage, tente monoplace et matelas pneumatique mais à condition que ces 3 éléments soient compacts. Attention : la compacité, qui va de pair avec la légèreté, a un certain prix ...

Justifications de la contenance :

Voici quelques raisons (parmi d'autres) de ne pas avoir un sac trop petit :

- Il est plus facile de faire son sac tous les matins lorsqu'on a de la place.
- Parfois, il faut emporter avec soi plusieurs repas.
- Parfois aussi, et si vous cheminez à plusieurs, vous porterez un peu du sac de celui qui fatigue.

Oui mais :

Si vous souhaitez être autonome pour les 3 repas de la journée, alors il vous faudra accroître la contenance d'une bonne dizaine de litres et ... disposer de la ressource physique pour le portage.

La taille :

Attention à ne pas confondre la taille du sac et sa contenance. En règle générale, les sacs à dos sont mono-taille mais certaines marques proposent deux tailles pour une même contenance, cela afin de se rapprocher au mieux de votre morphologie, précisément la hauteur de votre dos.

Comment faire pour mesurer la hauteur de votre dos ?

Sollicitez votre entourage qui, muni d'un mètre de couturière, va mesurer la distance entre votre 7^{ème} vertèbre cervicale et la crête de votre os iliaque. La 7^{ème} vertèbre cervicale se manifeste par une excroissance lorsque vous vous penchez. Vous obtenez la hauteur de votre dos.

Rapportée au sac, cette hauteur est la distance entre le bas de la sangle abdominale et le haut des bretelles. Le bas de la sangle abdominale s'appuie sur la crête iliaque.



Le harnais réglable :

Nous considérons cette capacité comme **essentielle**. Les sacs à dos « à la journée » n'offrent pas cette capacité mais les sacs à dos de grande randonnée en sont souvent dotés.

Cette capacité consiste à offrir un réglage de la distance entre le haut des bretelles et la ceinture abdominale pour s'adapter à la hauteur de votre dos.

Ne pas disposer de cette capacité peut conduire à une impossibilité de réglage de votre sac. Il est difficile de s'en rendre compte chez le vendeur, le sac n'étant pas chargé.

Nous reviendrons sur ce sujet lors du chapitre « réglage ».

Voyez, en illustration, 2 types de réglage sur des sacs de grandes marques.



Emport du tapis de sol :

Nous évoquerons dans un autre chapitre l'intérêt d'emporter avec soi un tapis de sol. Mais intéressons-nous ici à sa fixation sur le sac à dos. Certains sacs à dos disposent de 2 sangles à leur base destinées à recevoir votre tapis de sol.

L'intérêt majeur d'avoir votre tapis de sol à cet endroit est d'avoir un sac qui tient debout tout seul ! De plus, là où il est, il ne gêne pas l'ouverture de votre sac. Voyez la photo. Cela peut sembler anecdotique. En fait, pas du tout. Votre sac sera plus facile à faire le matin et restera debout à chaque pause. Un vrai plus.

Veiller à ne pas prendre un tapis trop large (50 cm)



La conception du sac

Voici les 5 poches que nous considérons comme importantes :

- la poche principale évidemment,

et, accessibles sac fermé :

- les deux petites poches latérales non zippées destinées à recevoir vos gourdes
- la poche centrale plaquée sur la poche principale
- la poche zippée supérieure intégrée au rabat du sac

Les autres poches sont un plus, bien sûr, comme, par exemple, les poches de ceinture zippées.

Et voici trois éléments que nous considérons comme peu utiles:

1. le couvre-sac de protection contre la pluie. Le couvre-sac n'empêche pas la pluie de se glisser entre votre dos et le dos de votre sac et de pénétrer rapidement à l'intérieur de votre sac. Nous verrons dans un autre chapitre comment se protéger de la pluie ...
2. Le double-fond de la poche centrale, accessible par un zip au bas du sac. En retirer un équipement est facile. Le remettre est difficile. De plus, nous n'avons pas besoin d'y accéder car tous les équipements dont nous avons besoin en journée sont placés en haut.
3. Le zip latéral donnant accès au contenu du sac sans avoir à l'ouvrir par le haut. L'ouverture par le haut est en fait très rapide.

La couleur

On prête à André Citroën ce bon mot à propos de ses voitures « Choisissez la couleur que vous voulez à condition que ce soit noir ». Pour un sac à dos, nous pourrions dire : « choisissez la couleur que vous voulez à condition que ce soit voyant ». Les automobilistes vous éviteront d'autant mieux.

Réglages :

Voici la procédure pour bien régler son sac :

1. Desserrez toutes les sangles.
2. Remplissez la poche centrale de votre sac avec 6 bouteilles d'eau de 1,5 litre. Soit 9 kg. Complétez avec des serviettes de toilette pour lui donner une forme convenable.
3. Mettez deux bouteilles d'eau de 50 cl entourées d'une serviette dans la poche au-dessus du rabat. Votre sac pèse maintenant environ 12 kg, poids du sac à vide compris.
4. Réglez le dos de votre sac au milieu de sa plage de réglage.
5. Serrez sans excès les sangles latérales qui enserrant la poche centrale de votre sac à dos pour éviter tout ballotement.
6. Endossez votre sac et serrez fermement la sangle abdominale au-dessus de vos hanches, c'est-à-dire au-dessus de la crête de l'os iliaque. Vous devez sentir le poids de votre sac sur vos hanches. Vos bretelles sont libres.
7. Attrapez les deux sangles de vos bretelles et tirez-les vers le bas.
8. Les bretelles sont maintenant en contact avec vos épaules. Et là, trois possibilités :
 - a. Le haut des bretelles épouse bien vos épaules mais vous sentez une forte pression sur ces dernières. Le dos de votre sac est trop court. Déposez votre sac et modifiez le réglage de la hauteur du sac en conséquence.
 - b. Le haut des bretelles n'épouse pas votre épaule en formant un **Λ**. Le dos de votre sac est trop long. Déposez votre sac et modifiez le réglage de sa hauteur en conséquence.
 - c. Vos bretelles épousent bien vos épaules et sans pression. C'est parfait !

9. Vos bretelles épousent maintenant bien vos épaules et sans pression – vous devez pouvoir passer facilement un doigt entre bretelles et épaules. Attrapez alors les deux sangles ramenant le dos du rabat du sac vers votre nuque jusqu'à votre zone de confort.
10. Achevez en réglant la sangle de poitrine : clippez-la puis faites-la coulisser verticalement tout en la serrant. Cherchez votre zone de confort.
11. Maintenant, partez marcher quelques km et ajustez vos sangles petit à petit. Votre sac doit faire corps avec vous et ne doit pas du tout peser sur vos épaules.
12. Au retour, ne touchez plus à rien. La sangle abdominale vous servira de ceinture lombaire. Un sac à dos ne doit générer aucune douleur. Il va juste vous fatiguer mais cela, c'est le prix de votre liberté !

Accastillage (nous sommes en Bretagne !) :

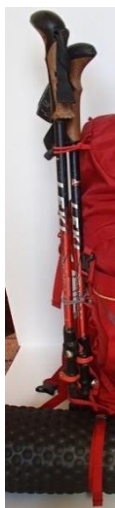
Personnaliser son sac à dos en le munissant d'accroches en tout genre est fort utile. Voici 4 exemples. Mais vous aimerez certainement y mettre votre touche personnelle.

Avant du sac :

- Portage des bâtons lors des phases de transit
- Corde à linge pour un séchage du linge en journée

Arrière du sac :

- Accroche des bâtons dépliés par les lanières. Libère les mains sans avoir à poser les bâtons contre un mur et repartir sans !
- Accroche de votre casquette et/ou lunettes munies d'une cordelette par de petits mousquetons.



Sanglage en transit



séchage de chaussettes par mini-pinces papier



Mousqueton placé en haut de bretelle quelque peu bricolé. Accroche vos bâtons dépliés.



Notez deux petits mousquetons et, plus haut, en noir l'accroche du parasol. Nous y reviendrons

Remplissage de la poche principale.

La règle est fort simple :

« Plus haute est la probabilité d'avoir besoin d'un équipement en journée, plus haut dans le sac vous le mettrez ».

Inutile donc de se prendre la tête pour savoir s'il faut mettre le poids en bas ... ou alors en haut ?

L'équipement de pluie, suivant les prévisions météo, pourra être promu vers le haut du sac.

Voici à droite une proposition que vous adapterez à votre guise.

Nota : pourquoi les claquettes en haut ? A chaque pause, vous retirez chaussures et chaussettes pour les faire sécher et reposer vos pieds ... et comme on ne pose jamais le pied nu au sol ...

Haut du sac

- Claquettes
- Sac « nourriture »
- Sac « veste thermique »
- Trousse d'accessoires
- Trousse de toilette et trousse à pharmacie
- Sac de pluie
- Sac de vêtements
- Sac de nuit
- Sac ou drap de couchage

Bas du sac

Le poids du sac

Voilà bien un sujet de controverse. Rejetons déjà l'idée que le poids du sac ne doit pas dépasser un certain pourcentage du poids du marcheur. Il n'y a absolument aucun rapport entre les deux.

Le bon poids pour le sac est atteint lorsque vous n'y avez mis que l'indispensable et donc sans y avoir mis l'inutile. Ce poids varie peu selon que vous êtes un homme ou une femme, malheureusement. Mais entre l'indispensable et l'inutile, se trouvent des équipements qui peuvent faire débat. Comparez bien le poids de l'équipement et le service rendu puis décidez. N'oubliez pas qu'il est toujours possible de s'arrêter à un bureau de poste pour renvoyer chez vous un équipement manifestement inutile.

Notons aussi que le poids du sac du matin n'est pas le poids du sac du soir. Loin s'en faut. L'eau pèse 1 kg le litre et la nourriture vient corser la note. Et cela ne s'arrange pas lorsque vous devez porter la nourriture du lendemain. Les jours fériés sont à redouter, les campings loin du village également. Le duo « eau-nourriture » rend peu pertinentes les petites économies de poids faites sur le matériel.

Faut-il pour cela s'en faire une montagne ? Pas du tout. Au fil des jours, vous finirez par oublier votre sac. Prenez simplement en compte la nature du terrain. Le GR 34 est parfois très pentu et les bras aidés de solides bâtons viendront à votre secours. Mais si vous le pouvez, faites plus de pauses et raccourcissez les étapes en terrain vallonné. Nous reviendrons sur ce sujet un peu plus loin.

L'avant-sac – Achat et mode de fixation à votre sac

Le contenu du sac à dos, du fait de la morphologie de l'être humain, n'est accessible qu'à condition de poser le sac à terre.

Or, le marcheur a, en permanence, besoin d'eau et de petits matériels tels lunettes de soleil, crème solaire, appareil photo, carte de paiement, papiers d'identité, smartphone etc.

Il ressent donc l'impérieuse nécessité de disposer d'un moyen de portage abdominal accessible en marchant.

Or, à notre connaissance, aucun fabricant de sac à dos de randonnée ne propose un avant-sac compatible de ses sacs.

La solution nous vient du monde du trail.



La société française RAIDLIGHT, établie à Saint-Pierre-en-Chartreuse, propose, pour ses sacs à dos, un avant-sac nommé « ACTIV » qui ne pèse que 160 g, trail oblige. Moyennant quelques astuces, il peut s'adapter à votre sac et devenir votre indispensable compagnon de route.

Facilement détachable, vous le porterez le soir en bandoulière. Vous garderez ainsi toutes vos valeurs près de vous, 24 heures sur 24.

Cet avant-sac reçoit une gourde de 1 litre ; ce qui règle de belle façon l'accès à l'eau.

Il dispose d'une poche zippée intégrant deux compartiments et d'une poche non zippée sur le devant.

Petit conseil : faites deux points de couture pour limiter la course du curseur du zip aux deux extrémités. Permet d'ouvrir d'une seule main le zip et limite l'ouverture de la poche.

Comment l'attacher à votre sac à dos ?

Personnaliser son moyen de portage est toujours gratifiant. Voici donc une belle occasion de faire preuve de créativité.

Le sanglage horizontal transverse.

L'avant-sac dispose de 2 accroches reliées entre elles par un lien élastique traversant l'avant-sac pour éviter tout ballotement.

Sur la photo à droite, l'accroche est fixée au sac à dos par un collier de serrage de câble électrique. La tension de l'élastique est réglable



Le sanglage vertical

Nous vous conseillons de remplacer l'attache 15 mm qui équipe l'avant-sac par une attache au standard 20 mm constituée d'une boucle mâle/femelle, d'une boucle à coulisse et d'une sangle. Cette attache, réglable en longueur, vient se prendre sur le haut du sac à dos, par exemple sur la boucle du rabat.



Il ne vous reste plus qu'à régler l'ensemble. La pose/dépose de votre avant-sac est rapide et facile, au moyen des 2 boucles latérales et des 2 boucles supérieures. Fait pour le trail, il ne ballote aucunement. Un petit bonheur.

Le portage de l'avant-sac au gîte

Prenez deux boucles femelle au standard 20 mm, une boucle à coulisse et 1 m de sangle. Confectionnez l'attache comme sur la photo à droite.

Cette attache vous permettra, en soirée, de porter votre avant-sac en bandoulière.

Toutes vos valeurs y seront en sécurité.



CONCLUSION

Nous espérons que ces quelques lignes et photos vous auront éclairé. N'hésitez pas à faire preuve de créativité afin de rendre votre moyen de portage le plus confortable possible. Un conseil : une fois que vous aurez affermi votre façon de faire le sac chaque matin, n'en changez plus. Vous apprendrez vite par cœur où se trouve le moindre objet. Vous gagnerez du temps et éviterez une fatigue inutile.

Notez aussi que l'avant-sac fait contrepoids. Le poids qui était dans votre dos passe devant. Ce qui double l'avantage !

Le poids de l'équipage. A faire sauf si vous n'avez pas envie de savoir ! Avant de partir, mettez votre tenue de marche, remplissez vos gourdes, faites votre sac et avant-sac et mettez-les. Puis saisissez vos bâtons et montez sur un pèse-personne. Là, vous lirez le poids qu'il vous faudra hisser du côté du Ménez Hom, et encore sans la nourriture. Et tant que vous ne lisez que 2 chiffres !