

## Conseils généraux pour sac à dos

Le poids du sac à dos rempli devrait être environ le quart du poids de la personne qui le porte, et au maximum le tiers du poids de la personne.

Penser à répartir également le poids des choses dans le sac à dos pour qu'il ne tire pas sur un des côtés.

Préparer tout le matériel à charger, le vérifier une deuxième fois, puis charger le sac à dos.

Identifier avec votre nom ou vos initiales TOUT le matériel que vous apportez.

Coordonner votre liste avec celle de vos compagnons de route, surtout pour le matériel commun.

Bien ajuster les sangles du sac à dos avec les vêtements qui seront portés lors de la randonnée. Plus le sac à dos colle au dos, plus il est facile à porter.

Garder très accessible, dans les pochettes extérieures ou sur le dessus, les choses utiles : imperméable, une paire de bas de rechange, trousse de premiers soins (minimalement des sparadraps pour empêcher la formation d'ampoules quand une zone du pied devient sensible), allumettes ou briquet, lampe de poche, boussole et carte topographique, canif, gourde, papier mouchoir, calepin, crayon.

Mettre les vêtements dans des sacs de plastique résistant, et avoir un grand sac de plastique dans lequel le sac à dos plein entre. On peut ainsi le laisser à l'extérieur pour la nuit, sans craindre la pluie!

Caractéristiques à rechercher lors de l'achat d'un sac à dos :

Pochettes extérieures

Armature

Ajustable partout

Ceinture ventrale



Capacité requise pour le sac à dos selon la longueur de l'excursion :

1 jour : 30 litres

2 jours : 80 litres

1 semaine : 120 litres

Tout en respectant bien sûr la première règle en haut (idéalement : le quart du poids de la personne, et ne jamais dépasser le tiers du poids), sinon vous n'irez pas loin en excursion!