

Comment bien choisir son sac à dos ?

Selon le type de randonnée que vous vous apprêtez à faire, dépendra votre choix de sac à dos. Pour cela plusieurs critères sont à prendre en compte.



Utilisation

Il existe des catégories de sac adaptée aux besoins de chacun :

- ✔ **Sac randonnée / balade** : Portage ventilé, hauteur de dos réglable et report de charge sur la ceinture.
- ✔ **Sac Alpinisme** : Sac compact, léger avec poches soufflées côtés.
- ✔ **Trail / raid** : Sac très léger et souple, avec poches multiples et portage harnais très souple.



Volume

La contenance dépend de la durée d'activité envisagée :

- ✔ **Inférieur à 30 litres** : Pour les balades à la demie journée.
- ✔ **De 30 litres à 45 litres** : Pour les randonnées de un à deux jours.
- ✔ **Au delà de 45 litres** : Pour les randonnées de plusieurs jours.



Poids

Vous devez choisir votre sac en fonction de votre randonnée et prendre le meilleur rapport poids / volume.



Ventilation

Deux principales technologies permettent d'éviter la transpiration du dos au contact du sac :

- ✔ Dos filet tendu.
- ✔ Dos moussé en relief.

Ces procédés favorisent la circulation de l'air dans le dos.

Le conseil du coach

Pour bien régler son sac à dos :

- 1/ Desserrez l'ensemble des sangles du sac (ceinture lombaire, sangles de rappel de charge ainsi que celles des bretelles).
- 2/ Placez le sac sur votre dos.
- 3/ Ajustez la ceinture lombaire.
- 4/ Ajustez les sangles de rappel de charge.
- 5/ Ajustez la sangle sous poitrine.

Le serrage des différentes sangles vous permettra d'ajuster le sac selon votre morphologie.

