

Comment bien choisir son sac de couchage ?

L'un des éléments de base de la randonnée et du camping, c'est le sac de couchage. Vous devez le choisir suivant différents critères importants.



Forme / utilisation

Il existe trois formes principales :

- ✔ **Sac rectangulaire** : Il est idéal pour le camping. Très confortable.
- ✔ **Sac semi-rectangulaire** : Il est idéal pour la randonnée. Bon compromis entre liberté de mouvement et isolation thermique.
- ✔ **Sac sarcophage** : il est idéal pour la haute montagne. Il est technique et chaud.



Matière (garnissage)

- ✔ **Duvet** : Léger, compressible, excellent rapport poids / isolation. Préconisé pour les randonnées en haute montagne.
- ✔ **Synthétique** : Résistant à l'humidité, facile à laver, sèche vite. Recommandé pour le camping et la randonnée.



Température

Trois températures sont données d'après la norme européenne EN 13537 :

- ✔ **Température de confort** : Permet de dormir paisiblement.
- ✔ **Température limite confort** : Sensation de froid.
- ✔ **Température extrême** : Risque d'hypothermie.



Poids

Le poids est un critère important en randonnée. Le poids d'un sac de couchage variant de 600g à 2 kg.

En fonction du type d'activité et de votre budget, choisissez le rapport poids/température le plus adapté.

Le conseil du coach

Pour plus de confort, en randonnée de plusieurs jours, pensez au drap de sac. C'est un accessoire léger et qui prend peu de place dans votre sac à dos.

Pour protéger votre sac de couchage lorsque vous l'utilisez en extérieur, en cas de conditions extrêmes, pensez également au sur sac.

