

Fiche pratique pour organiser son sac à dos de randonnée. (Pour randonnée en autonomie d'environ 7 jours)

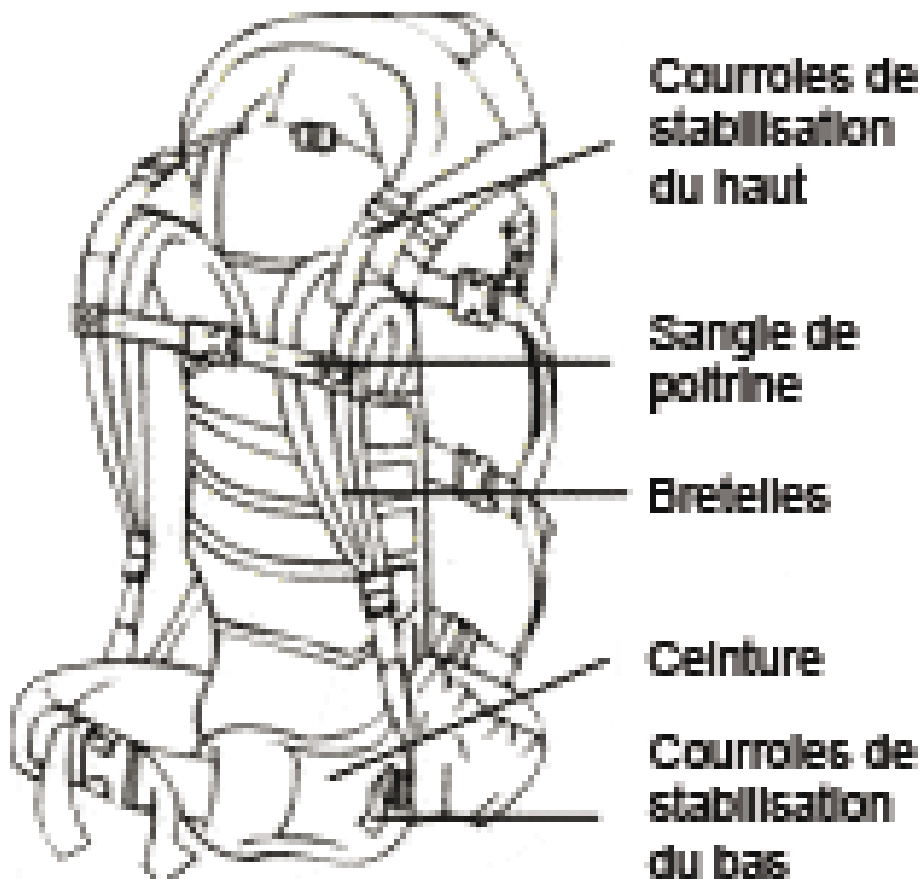
1. Quel sac à dos :

Il existe différents types de sac à dos de randonnée : forme, armature, réglages, qualité, capacité (exprimée en litres), ...

Idéalement, dans le cadre d'une randonnée d'une durée d'une huitaine de jours en moyenne montagne (camp Pi Norvège), prévoir un sac d'une capacité variant entre 50 et 65 litres, équipé au minimum d'une ceinture lombaire confortable. (Voir fiche technique)

Fiche technique :

Points d'ajustement



2. Que mettre dans son sac de randonnée:

- a. **Pour le quotidien** : Il est recommandé de réorganiser son sac au jour le jour en fonction du programme prévu pour la journée à venir et des besoins spécifiques qu'elle va requérir :

Liste (non exhaustive) des choses à prévoir au quotidien dans son sac **en veillant à leur facilité d'accès en cas de besoin** :

- Eau (et oui, mais il est utile de le rappeler) – une poche à eau de type Camelbak est utile et pratique...
- de quoi manger/grignoter au cours de la randonnée (barres céréales, fruits secs, fruits déshydratés, pastilles de dextrose, ...)
- carte, boussole, GPS, ...
- trousse de secours d'urgence et médicaments personnels
- crème solaire (et oui, c'est comme l'eau, c'est indispensable)
- appareil photo, jumelles, ...
- petits objets pratiques (couteau, bandana, casquette, lipstick, solaires, lentilles de contact jetables ...)
- vêtements d'appoint (pour la pluie ou en cas de coup de froid, chaussettes ...)
- du PQ... on n'y pense jamais ! sauf quand en a vraiment besoin...

- b. **Pour la durée de la Randonnée** :

Vêtements :

- Chaussures de randonnée (imperméables et respirantes)
- Chaussettes de trek (idéalement) ou chaussettes de rando
- Tongs pour faire respirer les pieds au bivouac ou pour le refuge
- Pantalons légers ou shorts ou pantalons dézippables en bermuda
- Sous-vêtements confortables (techniques, c'est mieux)
- T-shirts (léger et pratique) + facile à lessiver à la main
- Veste polaire (en cas de coup de froid subit)
- Veste imperméable en cas de pluie
- Bonnet ou casquette + buff (très utile car multifonctions)
- Gants légers
- Maillot de bain + bonnet (si piscine)

Equipements :

- Crème solaire, stick lèvres,
- Lunettes de soleil (!)
- Chapeau / casquette pour protection soleil/pluie
- Poche à eau type camelbak (intéressant car vous pouvez boire tout en marchant), ou gourde classique. Au pire, une bouteille en PET (recyclable) N.B. : veillez à faire régulièrement l'appoint en eau potable, c'est VITAL !
- Éléments de Cuisine : gamelle (avec couvercle), gobelet (plastique ou aluminium, pas de verre), fourchette, cuillère + Couteau suisse (l'idéal !) + drap de vaisselle

- Nourriture (de préférence sous vide et non périssable – biscuits secs, fruits secs ou déshydratés, raisin de Corinthe, conserves, ...)
- Mini-pharmacie (sparadrap, bandage) – de quoi lutter contre les ampoules au pied. (compeed...), lotion ou patch anti insectes, tube type Euceta pour les lendemains urtiqués.... + médicaments ou traitements médicamenteux perso + aspirine
- Mouchoirs et papier toilette
- Sacs poubelle (en règle générale, mettre tous les effets par « famille » dans des sacs de poubelle pour éviter tout problème d'humidité), cela permet ensuite de mieux compartimenter le contenu du sac et ensuite faciliter l'organisation au quotidien dans le sac. N.B. : (un sac poubelle peut être utile pour protéger ses effets en cas de pluie subite ou pour organiser un bivouac impromptu, par exemple)
- Nécessaire de toilette (savon de marseille ou savon bio, dentifrice, brosse à dents), le tout dans une trousse de toilette en matériau souple (nylon), dépliant et idéalement munie d'un crochet à suspendre
- Serviette absorbante petite taille + serviette de bain idéalement « speed dry »
- Savon à lessiver bio (chez AS Adventure, par exemple)
- Sac à linge sale (EN COTON ou en maille ventilée), dans du plastique, on fait du compost...ou de la culture de bactéries....
- appareil photos + piles de rechange éventuellement
- Sifflet (c'est utile lorsqu'on est dans le brouillard ou le maquis...) pour se localiser
- Papiers d'identité, permis de conduire (mais que le minimum et dans un sac étanche.)
- Téléphone portable (avec le chargeur et adaptateur secteur, c'est mieux)
- Couchage : sac de couchage + sac à viande en soie (c'est plus propre et cela sèche vite)
- Matelas autogonflant ou tapis de sol + oreiller gonflable (si nécessaire)
- Tente bivouac (éléments de la tente à répartir harmonieusement entre les campeurs)
- Moustiquaire individuelle
- Lampe de poche ou torche + piles
- Briquet (ou allumettes dans récipient étanche + papier sec dans emballage étanche)
- Allume feu bio (dans une boîte étanche)

3. **Divers à garder à l'esprit :**

- Veiller à bien équilibrer son sac pour un confort de marche optimal et éviter des foulures ou des chutes dues au déséquilibre
- Poids maximum du sac à dos de 20 KG avec tout votre barda (en dehors de ce que vous portez sur vous, c'est-à-dire le moins possible)
- N'emportez que l'essentiel et pas de superflu (pensez qu'il faudra porter tout ce que vous voudrez emporter...)
- Positionnez les objets lourds dans le sac le plus proche possible du dos, de préférence vers le milieu du dos et ensuite vers le bas (idéalement dans la zone entre les épaules et les hanches). Ne jamais poser des objets lourds sur le sommet du sac : équilibre + centre de gravité du randonneur !
- Porter le poids du sac au niveau des hanches (os iliaque), grâce à la ceinture lombaire
- Toujours régler votre sac à dos lorsqu'il est REMPLI !
- Il ne doit pas y avoir de compression sur le sommet des épaules (il faut pouvoir passer un doigt entre les bretelles et le sommet des épaules facilement)
- Lors de l'essai, détectez les points immédiats de compression, il faut y remédier avant d'entamer la randonnée grâce aux réglages de votre sac (rappels de charge supérieurs et inférieurs, harnais lombaire, sangle de poitrine, ...)

- Si l'inconfort subsiste, votre sac est trop lourd pour vous (il faut alors se résoudre à « lâcher du lest »)
- Habituez-vous à la charge que vous portez et gardez à l'esprit que vous êtes chargé, notamment dans les portions d'escalade ou de forte descente, vous devrez adapter vos réactions au surplus de charge !
- Dans les montées et les descentes, utilisez les sangles de rappel de charge pour soulager votre corps et adapter la charge au terrain
- Prévoyez une protection contre la pluie pour votre sac si ce dernier n'en est pas muni d'origine (rester au sec et avec du matériel sec, c'est vital)
- Veillez à maintenir une hygiène parfaite, soignez vos blessures avec soin et surtout, prenez grand soin de vos pieds (sans quoi il faudra ramper...)
- Hydratez-vous régulièrement et mangez en petites quantités, mais régulièrement
- Méfiez-vous du soleil (surtout s'il y a du vent)
- Ne buvez que de l'eau potable
- Venez en aide aux plus faibles de vos camarades et ne les laissez pas perdre du terrain, restez en groupe
- Veillez à bien éteindre les feux que vous aurez allumés et sécurisez-les pendant leur utilisation (près d'un point d'eau, c'est plus facile à éteindre...). Ne laissez pas un feu sans surveillance en pleine nature, surtout la nuit
- Tâchez d'en prendre plein les yeux, soyez curieux, recherchez l'insolite, entrez en contact avec les locaux, soyez serviables et cordiaux

Bonne randonnée !

Baribal