

« Faire » son sac à dos de rando ne demande *a priori* pas d'avoir un prix Nobel de physique. ☐ Mais ça n'est pas non plus forcément intuitif !

On croise d'ailleurs souvent des randonneurs avec des sacs qui penchent d'un côté ou ressemblant à des sapins de Noël. ☐

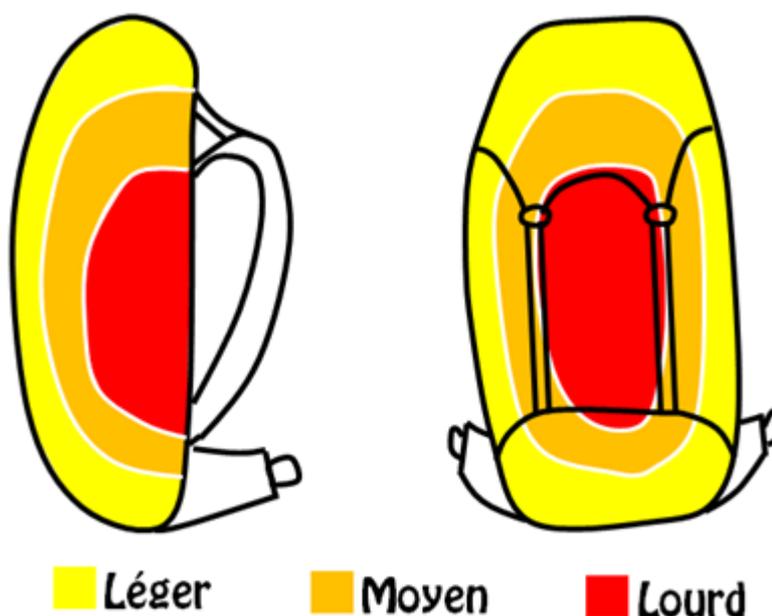
On va donc faire le point sur 2 petites règles pour « bien faire » son sac à dos. Elles sont d'autant plus importantes que le sac est lourd - un sac de 3 kg mal chargé ayant beaucoup moins d'impact qu'un sac de 15 kg mal chargé.

### Règle n°1 : Bien répartir les charges et bien équilibrer son sac

La première règle consiste à bien répartir les charges et équilibrer son sac. Les buts étant :

- d'éviter de chuter ou de se blesser en étant déséquilibré par son sac ;
- et de minimiser l'énergie nécessaire pour le porter.

Pour cela, l'idéal est de placer les objets les plus lourds au niveau du milieu du dos. Il faut les centrer le plus possible (au niveau de la colonne vertébrale), les mettre au plus proche du dos (pas vers l'extérieur du sac à dos) et idéalement sous les épaules et au-dessus des hanches. Un schéma explicatif est sûrement bien plus parlant. ☐



J'en profite pour vous conseiller de vous assurer que le sac est bien équilibré et qu'un côté n'est pas plus lourd que l'autre. Vous pouvez tester cela en le posant au sol et en vérifiant qu'il n'ait pas tendance à vouloir tomber d'un côté plus que de l'autre.

Assurez-vous également que rien ne puisse bouger, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur du sac - car chaque mouvement d'un objet sera un effort inutile que vous devrez fournir.

## Règle n°2 : Garder ce dont on a besoin à portée de main

Cette règle est évidente, mais je la mentionne surtout car il faut bien y penser à chaque fois que l'on fait son sac.

L'idée est de garder accessible ce dont vous allez avoir besoin dans la journée et de réserver les places les moins accessibles pour les objets dont vous n'aurez *a priori* pas besoin - ou en tout cas, pas avant le soir, si jamais vous effectuez une randonnée de plusieurs jours.

## Règle n°1 + Règle n°2

Quand vous faites votre sac de randonnée, le but est donc de « respecter » les 2 règles et de répartir les charges correctement tout en gardant ce dont vous avez besoin à portée de main. Vous verrez rapidement que l'on ne peut pas toujours suivre ces 2 règles à la lettre, il est souvent nécessaire de faire quelques compromis.

Si vous voulez en savoir plus à ce sujet, vous trouverez plus de détails dans [cet article](#).

Bonnes randos et à bientôt,  
François

*PS : Vous n'avez pas eu l'occasion de lire mon dernier article sur la température des sacs de couchage ? \* [C'est ici!](#) \**