

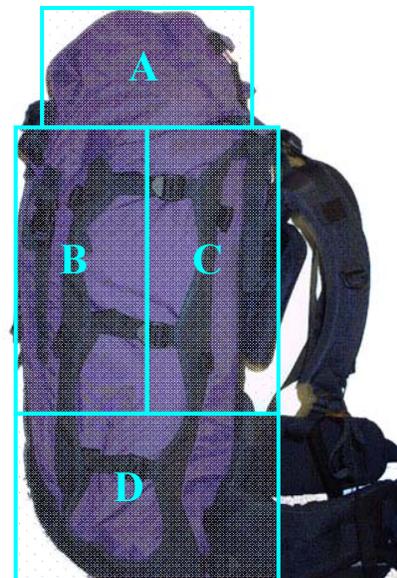
## Chargement du sac à dos

Le sac à dos est une des pièces maîtresses de l'équipement de randonnée, parce que vous le portez sur vous pendant plusieurs heures par jour. Il doit donc être confortable, vous convenir physiquement, correspondre au type de randonnée que vous faites et tenir compte de l'équipement que vous transportez. Si ce n'est pas le cas, envisagez sérieusement de le changer au plus vite.

Par la suite, on peut regarder le chargement des items. Cette opération est très importante pour assurer un maximum de confort et diminuer les risques de blessures. Il n'y a pas malheureusement pas de solution toute faite à l'avance, seulement des principes de base à respecter pour vous aider à trouver une solution en fonction de l'équipement que vous avez en main, et quelques recommandations. Vous devrez donc faire quelques tests avant de partir en expédition, et peut-être faire des ajustements en cours de route. Mais avant tout, je vous présente les quatre principales sections de rangement qui composent le sac à dos.

**Voici les 4 principales sections de rangement interne du sac à dos :**

- A. La tête du sac à dos loge les petits items d'un poids léger. Placer entre autres les articles courants et personnels qui doivent être accessibles facilement, comme la trousse de premiers soins, carte, papiers personnels, papier hygiénique, etc.
- B. Contient les charges moyennes comme le linge, l'équipement de cuisine.
- C. Contient ce qui est le plus lourd, soit l'eau, le carburant du réchaud et la nourriture.
- D. Contient l'équipement léger comme le sac de couchage, le matelas de sol, et la tente (si elle est légère et petite).



Certains sacs à dos offrent des compartiments secondaires de rangement d'équipement à l'extérieur du sac à dos. Ils peuvent avoir la forme de sangles fixes ou détachables, de poches fixes ou amovibles, composées de différents matériels comme du filet. Toutefois je n'en tiens pas compte dans ce document parce qu'ils sont secondaires, les possibilités sont infinies, et il est préférable de ranger le maximum de matériel à l'intérieur. Si vous les utilisez, n'oubliez pas de tenir compte que ces items extérieurs seront soumis plus sérieusement aux intempéries et que le risque de les perdre en cours de route est plus élevé.

**Voici les principes de base à considérer :**

1. Selon une étude de l'armée américaine, il est plus facile de transporter de l'équipement dans votre sac à dos que de le transporter sur vous.
2. Les charges les plus lourdes doivent être les plus proches du corps (section C).
3. Il faut équilibrer la charge entre les côtés droit et gauche du sac à dos.
4. Il est recommandé d'inclure tout l'équipement à l'intérieur du sac à dos. Si c'est impossible, conserver les items les plus lourds à l'intérieur. Sélectionner minutieusement le ou les items qui seront rangés à l'extérieur selon les options qu'offre votre sac à dos. De façon générale, quatre règles prévalent pour les items externes; 1- ces items doivent être légers et peu encombrants, 2- placez-le(s) le plus bas possible et, 3- le plus près du corps, et 4- les items ne doivent pas balloter.
5. L'équipement à l'intérieur du sac doit être fixe (rien ne doit bouger durant le transport). Utiliser les sangles de compression du sac à dos.
6. Ne pas transporter plus du tiers de votre poids. La plupart recherche à transporter le quart de son poids. Personnellement je trouve que c'est encore trop.

**Recommandations :**

- Les rangements extérieurs sont pour des items légers, peu encombrants, et/ou pour une utilisation courante. Si vous êtes obligés d'y ranger autre chose, envisagez sérieusement de changer rapidement de sac à dos ou d'équipement.
- Un côté des sections C et D est en contact direct avec votre corps. Vous devez choisir l'équipement que vous placez de ce côté et bien le ranger pour ne pas vous blesser.
- La section D est encore plus stratégique, car en plus d'être près du corps, il y a une forte pression qui sera exercée sur vous pour maintenir le sac à dos en place. C'est la ceinture ventrale attachée à cette section qui porte environ 90% du poids du sac à dos. Placez donc votre sac de couchage et votre matelas de sol horizontalement dans cette section pour rendre toute la largeur du sac plus confortable. Ne placez rien de dur sur la facette de cette section qui s'appuie sur votre corps.
- L'utilisation de sac d'eau de type « Platybus » est supérieure à la majorité des autres contenants pour transporter de l'eau. C'est un des items les plus lourds à transporter, et ce format vous permet de le ranger confortablement contre vous et minimiser au maximum l'effet de son poids.
- Vérifiez l'étanchéité des contenants liquides avant de les insérer dans votre sac à dos.
- Les contenants de liquide comme le carburant doivent être rangés près du corps, verticalement, et l'ouverture vers le haut (sauf les contenants de type Platybus).
- En cas de pluie ou de fuite de contenant liquide de votre sac à dos, la section A est la plus affectée. Considérez d'emballer hermétiquement les pièces stratégiques comme le sac de couchage, le matelas de sol, etc.
- Rangez à proximité (dans la section A ou au-dessus des sections B ou C), les articles courants qui peuvent servir durant la journée.