

Technique pour enfileur un sac à dos

Je vous présente aujourd'hui les principales techniques pour enfileur un sac à dos. Il est important de réaliser en premier que plus le sac à dos est lourd, plus le pourcentage de blessures est élevé pendant l'opération et durant le transport. Vous devrez choisir la technique appropriée qui vous conviend et selon la circonstance. Je suggère fortement de lire au préalable les documents :

- Chargement du sac à dos
- Ajustement du sac à dos

Voici maintenant les 4 techniques :

1. Technique d'entraide

La première technique que je vous propose est celle de l'entraide. Elle ne vise pas toutes les situations, mais elle est fort appréciée à certains moments. Il s'agit de soulever et de tenir pour un autre, seul ou à deux, le sac dans les airs le moment nécessaire pour que son propriétaire l'enfile.

2. Technique de base

Cette technique est très sécuritaire et réduit les risques de blessures surtout pour les sacs lourds. La méthode se compose en 3 mouvements principaux :



- a. Saisir le sac à dos par les bretelles. N'oubliez pas qu'il est préférable de plier les genoux et non le dos.
- b. Le déposer sur une surface à hauteur de taille,
- c. Enfileur les bretelles et attacher le sac à dos.

3. Technique classique

Cette approche est très courante et sécuritaire si elle est bien exécutée.



- a. Saisir le sac à dos par les bretelles. Ne pliez pas le dos pour soulever une charge excessive.
- b. Appuyer le sur le haut de votre jambe. Plus le sac est haut sur la cuisse, plus l'étape c) est facile. La position du sac à dos dans l'image b) ci-dessus est trop basse pour que l'opération c) soit facile.
- c. Glisser la première bretelle sur l'épaule située du même côté de la jambe qui a servi d'appui au sac. Pousser le sac en arrière de vous.

- d. Récupérer dans votre dos la seconde bretelle avec l'autre bras et attacher le sac à dos.

4. Technique de l'haltérophile

La dernière technique est moins courante et est plus exigeant pour le dos. Je l'ai surnommé ainsi car on doit soulever le poids du sac à dos au dessus de la tête. Elle n'est donc pas conseiller pour tous ou en tout temps.



- a. Placer le sac à dos debout sur le sol, pliez-vous par-dessus en vous assurant d'avoir les yeux faces à l'intérieur de la ceinture. Enfiler les bras sous les bretelles et saisissez le sac par les côtés.
- b. Soulever le sac à dos en gardant le dos droit.
- c. Passez-le par-dessus la tête, laissez-le glisser tranquillement sur votre dos en gardant une position légèrement penchée vers l'avant.
- d. Transférer vos mains sur les bretelles pour terminer la descente du sac. Finaliser en attachant le sac à dos.

En les essayant, vous découvrirez les techniques qui vous conviennent, selon plusieurs facteurs qui varient dans le temps et selon la personne. Voici les principaux :

- Force,
- Habileté,
- Souplesse,
- Blessures,
- Forme physique,
- Fatigue du moment,
- Charge du sac à dos,
- Volume du sac à dos,

N'oubliez pas qu'il n'est pas recommandé de porter un sac à dos qui pèse plus du tiers de votre poids. La plupart recommandent de transporter le quart de son poids. Personnellement je trouve que c'est encore trop.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas en entrer en contact avec moi.
Bonne randonnée.
Denis.