

Comment régler son sac à dos de randonnée ?

Un bon réglage de sac à dos pour randonner confortable

- Pour profiter pleinement de la randonnée, il est essentiel de ne pas être gêné par le port du sac à dos. Pour cela, il est nécessaire de bien le régler.
- **Un sac à dos bien réglé** doit faire porter le poids majoritairement sur les hanches. Il ne doit pas tirer ou faire mal aux épaules.
- Il existe en général 4 points de réglage : hauteur des bretelles (pas toujours), ceinture de hanche, sangles des bretelles, sangles de rappel de charge sur les bretelles.

Plusieurs étapes à suivre :

1- Régler la hauteur des bretelles :

Sur la plupart des grands sacs à dos la hauteur des bretelles est réglable : une échelle visuelle vous permet de positionner les bretelles selon votre taille, souvent par des velcros. Ce n'est pas le cas sur les sacs à dos plus petits ou sur les sacs à dos filet. Les bretelles doivent être à hauteur des omoplates, de façon à bien suivre la courbe de l'épaule.



2- Charger votre sac à dos :

Il sera plus facile de sentir le bon réglage avec un sac à dos chargé.

3- Desserrer largement les sangles des bretelles et les sangles de rappel de charge.

4- Enfiler votre sac à dos et réglez d'abord la ceinture :

Les bretelles sont détendues et le poids ne porte donc que sur la ceinture. Il faut serrer suffisamment pour le sac soit stable sur les hanches et pour que le poids porte bien sur les hanches.



5- Une fois la ceinture réglée, ajuster le serrage des sangles des bretelles :

Elles doivent être suffisamment serrées pour stabiliser le sac à dos mais sans tirer sur les épaules. Vous devez pouvoir glisser un doigt entre épaule et bretelle sans difficulté.



6- Ajuster le serrage des sangles de rappel de charge :

Il ne faut pas que le sac vous tire vers l'arrière. Serrez ces sangles pour rapprocher le sac du dos pour qu'il ne tire pas sur les épaules mais sans qu'il ne gêne vos mouvements non plus.



7- Enfin, clipper et ajuster le serrage de la sangle de poitrine :

Si vous utilisez la sangle de poitrine, celle-ci est en général réglable en hauteur. Positionnez bien la sangle horizontalement, elle permet le rapprochement des bretelles pour mieux stabiliser le sac à dos. Mais on est parfois plus à l'aise sans.



En conclusion :

Votre sac à dos est bien réglé si vous avez la sensation que le poids porte essentiellement sur les hanches, qu'il ne tire pas sur les épaules, ni en arrière, et que conservez une bonne aisance de mouvement.

Mais, souvenez-vous aussi qu'il ne suffit pas de bien régler votre sac à dos, **il faut aussi bien le charger**. Rangez soigneusement vos affaires : la répartition du poids doit être équilibrée et les objets les plus lourds doivent être près de votre dos et si possible en bas du sac afin de **respecter au mieux votre centre de gravité** et votre équilibre.