

## Les critères de sélection d'un sac à dos

Ne choisissez pas un sac à dos à la légère. Voici la liste des critères à observer et à tester avant de vous décider.

### À votre taille et à votre gabarit

N'empruntez pas celui du voisin pour faire des économies si vous partez pour un long trajet avec sac sur le dos !

1. Choisissez votre sac en fonction de la taille de votre dos.
2. Prenez une dimension précise, adaptée à votre morphologie et qui possède un système de réglage sérieux, vous le réglerez ainsi beaucoup plus facilement !
3. Prenez un sac adapté à votre morphologie et votre musculature si vous êtes une femme. Tout simplement parce que le sac est plus adapté à votre carrure, à vos hanches et offre ainsi plus de confort.

### D'une contenance adéquate

1. Prévoir un sac de 50 à 80 l si vous partez plus de 15 jours.  
Certains modèles ont une taille extensible type "+ 10 l", les réglages permettent de choisir la configuration de votre sac pour augmenter sa contenance.

### Avec de bonnes attaches

Assurez-vous que votre sac contient des sangles d'attaches au niveau des hanches et de la poitrine mais également des sangles de rappel de charge pour coller le sac au plus près des épaules.

### Confortable et réglable

- Avec des bretelles et une ceinture rembourrées et matelassées
- Avec un bon système d'aération si vous transpirez
- Avec une structure pas trop rigide

Pour que votre sac soit confortable, apprenez à le régler correctement (sangles, rappels de charge, ceinture ventrale...).

Votre sac à dos doit peser majoritairement sur les hanches, ne pas vous tirer vers l'arrière ni vous faire mal aux épaules. Vous devez ajuster tous les points de réglage : hauteur des bretelles, sangle de poitrine, sangle sur les hanches et sangles de rappel de charge.

### Avec ouverture frontale

Les sacs à dos de trekking possèdent souvent une ouverture fourreau, par le haut.

Pour un voyage, privilégiez une ouverture frontale, qui vous donnera accès à vos affaires sans avoir à vider le sac pour atteindre les éléments rangés au fond.

### À compartiments

- Avec une ou deux petites poches accessibles, (sur la ceinture et avec bonne fermeture)
- Avec des pochettes "cachettes" qui vous permettent de planquer les documents importants
- Avec un compartiment inférieur et supérieur afin de bien répartir les poids et ranger vos affaires en fonction de l'accessibilité des compartiments. Les sacs sans compartiments vous obligent à sortir tout ce qu'il y a dans le sac pour accéder aux éléments du fond... évitez !

### Résistant

- A moins de ne partir que quelques jours, tachez d'avoir un sac qui ne vous lâche pas, vérifiez donc deux choses essentielles :
- Des coutures solides
- Des systèmes de fermetures solides

**Imperméable**

- Avec une housse de protection rabattable en cas de pluie
- Si le modèle est fourni sans protection, pensez à vous munir d'une housse étanche pour sac à dos

**Sécurisé**

- Avec des doubles fermetures éclair pour pouvoir y accrocher un cadenas
- N'hésitez pas à vous munir d'un PacSafe, (existe pour les petits sacs également). Très dissuasif, évite les mains baladeuses lorsque votre sac est entassé dans une soute ou autre lieu de transit.

**Compactable**

Avec les sangles latérales et supérieures permettant à la fois de comprimer le sac mais aussi d'y glisser veste, sac de couchage ou autre lorsque le sac est très chargé.

**Léger**

Attention au poids du sac à dos vide ! Les sacs les plus confortables et les plus grands sont les plus lourds.

Un sac de 60L vide peut peser près de 2 kilos !