

Faire son sac à dos

Voyager léger : Une priorité !

Avant même de penser à faire votre sac, définissez votre "philosophie" de voyage ! Car de celle-ci dépendra le poids du sac et donc vos modes de déplacement. Plus votre sac sera léger, plus vous vous sentirez libre de vos mouvements une fois en route. Faites le tri entre l'essentiel et le superficiel, apprenez à vivre avec moins d'objets futiles. Et évitez de prendre trop de choses "au cas où" si vous pouvez les trouver sur place.

Compartmenter son sac à dos

Posséder un seul sac principal

Il est essentiel d'avoir la possibilité de n'avoir qu'un seul sac à porter. Prévoir bien entendu un bagage à main plus petit mais celui-ci devra se ranger facilement dans votre sac à dos principal. Les raisons sont évidentes : c'est moins encombrant et plus facile à surveiller.

Ne pas trop remplir son sac

Partir avec un sac qui n'est pas plein à craquer pour garder la possibilité de le remplir au long du voyage !

Compartmenter en sous-sacs

La règle d'or consiste à réunir par thème ses affaires dans des sous-sacs : Choisir des sacs très fins et résistants à l'eau pour les protéger de l'humidité qui pénètre dans le sac.

C'est incontournable pour garder un minimum de rigueur dans son barda. Il existe aussi des sacs à cordons (plusieurs tailles) ou même des filets de rangements bien plus fins mais moins pratiques pour être carrés. Dans l'idéal il faut un mélange des deux

Pour le matériel fragile et craignant l'eau, munissez-vous d'un sac étanche, indispensable !

Voici une idée du nombre de "sous sacs" que vous pouvez prévoir :

Pochette documents et papiers importants (le mieux est d'avoir une pochette secrète sur soi)

Sac de vêtements et sous-vêtements

Sac textiles techniques (sport, randonnée, froid...)

Sac des accessoires de randonnée (lampe frontale, couteau suisse...)

Sac pour les chaussures

Sac pour la toilette / pharmacie

Pochette multimédia (appareils, chargeurs, cartes mémoires) Il existe des pochettes spéciales pour les accessoires

Pour les objets minuscules type carte mémoire n'hésitez pas à utiliser des porte monnaie ou autres petits contenants qui ne pèsent rien et évitent la perte

Vous devez donc avoir un minimum de sacs principaux dans votre sac à dos mais il ne faut pas en avoir 50.

Si les housses sont opaques, il est recommandé de les marquer d'un symbole ou d'écrire le contenu au marqueur pour trouver facilement ce que vous cherchez

Chaque chose à sa place

Donner une "place" précise à chaque objet (chaque élément doit être rangé dans un "sous-sac")

Le but : éviter les pertes pendant le voyage, retrouver ses affaires rapidement, pouvoir vider et remplir son sac rapidement

Comment équilibrer les charges ?

Vous devrez veiller à bien répartir les charges dans votre sac à dos.

Le but est de ne pas casser votre petit dos par les déséquilibres latéraux et les effets de levier. L'astuce pour que le poids ne vous abîme pas, c'est de mettre le poids le plus lourd le plus près du dos.

1. Au fond du sac : le sac de couchage. Si votre sac possède un accès direct au fond, placez les vêtements utiles pour la journée type k-way.
2. Au-dessus du fond de sac : les choses moyennement lourdes que vous n'utilisez que le soir (matériel de camping, trousse de toilette...)
3. **Le long du dos : les choses les plus lourdes**
4. Dans la partie haute et les poches latérales : affaires légères que vous aurez besoin d'attraper souvent
5. Sous la poche supérieure : clefs et papiers importants
6. Dans la poche supérieure : objets utilisés fréquemment et objets fragiles

Vérifier le poids du sac à dos

Quel poids pour un sac à dos rempli ?

En fonction de la durée de votre voyage, de votre mode de voyage (avec ou sans camping, avec ou sans matériel de cuisine...), de votre exigence (besoin de rien ou l'inverse) et de votre limite physique, vous devrez vous fixer un poids de sac maximal.

1. Le poids que vous portez ne doit pas dépasser **15 à 20 % de votre poids** : 10 kilos grand maximum si vous pesez 50 kg, 16 kilos si vous pesez 80 kg. Tout ceci dépend également de votre musculature.
2. Il existe un tas d'équipements spécifiques pour gagner des kilos.
3. Ne lésinez pas sur les astuces (et sur le prix parfois) car ça vaut le coup...

Pour un voyage avec hébergements type hôtels, le sac pèsera de **5 à 10 kg** (en fonction du poids de vêtements, chaussures, livres...)

Pour un voyage avec nuits en camping et randonnées comptez de **9 à 20 kg** (en fonction du matériel de cuisine, du poids de la tente...)

La durée du voyage ne doit pas influencer sur le poids !

Vous devez être à flux tendu pour les lessives si vous prévoyez un long voyage (chaque soir ou tous les deux jours, lavez le linge sale)

Si vous partez en marche vous partez chargé (avec la nourriture, l'eau) et vous revenez léger.

Vous devrez tester votre sac à dos avec sa contenance maximale. Si c'est inconfortable et fatigant au bout de quelques minutes malgré un bon réglage, c'est assez simple, il faut alléger le sac !

A chacun de vos achats (vêtement, documentation ou matériel), faites attention au poids. Ne prenez que des affaires qui se compactent bien.

Précautions minimales pour voyager avec un sac à dos

1. Isoler dans des pochettes plastique tout ce qui est liquide et donc susceptible de couler
2. Prévoyez une trousse de toilette / pharmacie suspendue
3. Prévoir des sacs vides pour le linge sale, les poubelles
4. Prévoir des sacs type "ziploc", ça ne pèse rien et ça vous permet d'emballer plein de choses avant ou sur la route
5. Emballer chaque paire de chaussures d'un sac plastique pour pouvoir les remettre une fois salies et pleines de boue
6. Idem pour les K-Way si il y a besoin de les ranger trempés dans le sac à dos

La trousse à pharmacie / secours

1. Pour gagner de la place, supprimer les boîtes des médicaments
2. Pour le transport des plaquettes de comprimés, il est conseillé de recouvrir de scotch les feuilles d'aluminium. Cela évite l'ouverture et la perte des comprimés sans augmenter le poids.
3. Mettre la pharmacie dans une trousse étanche car les médicaments craignent l'humidité
4. Consulter une check-list de la pharmacie de voyage
5. Partez avec un pot de baume du tigre