

SACS À DOS

PAR MONTSERRAT ESCOLA

Avec les chaussures de marche, le sac à dos est un élément essentiel pour la randonnée pédestre. L'équipement que l'on apporte comprend entre autres de l'eau, un lunch, des vêtements chauds et un imper. De plus, on profite souvent de la randonnée pour pratiquer d'autres activités comme la photo, l'ornithologie, etc. Tous ces articles doivent trouver leur place dans un sac à dos.

On identifie les sacs à dos d'un jour par la capacité de contenu qui s'échelonne entre 25 et 45 litres; un sac standard est de 30 litres.

DES ÉLÉMENTS ESSENTIELS

« On magasine un sac à dos comme on le fait pour des souliers. Il doit être essayé et choisi selon la longueur du dos. Lorsqu'il est de la bonne taille, il est confortable et moule le dos », explique d'entrée de jeu Philippe Boudreau, gérant de la boutique Kaki, à Montréal. Les sacs à dos techniques se démarquent des autres sacs à dos par l'armature qui épouse la ligne du dos.

L'armature est généralement composée d'une tige d'aluminium et d'une plaque en plastique ou en polyuréthane. En plus de

mouler le dos, l'armature ne se déforme pas avec l'équipement et empêche les objets d'entrer en contact direct avec le dos et de créer des frottements. Le rembourrage est recouvert de filet, notamment à la ceinture et aux omoplates, et il est strié de quelques rainures permettant la circulation de l'air. Les sacs de moins de 25 litres ont plutôt une armature en mousse recouverte de nylon. Cependant, bien que celle-ci soit d'une certaine épaisseur, les sacs ont tendance à s'arrondir, surtout lorsqu'ils sont très chargés. On les considère surtout comme des sacs de ville.

Les bretelles sont ergonomiques et doivent mouler les épaules et être pourvues de sangles pour les ajuster. Certains fabricants ont des modèles avec des bretelles de longueur ajustable, mais c'est une caractéristique plus répandue pour les sacs de longue randonnée.

La ceinture est aussi un élément essentiel dans le sac de randonnée. Non seulement elle empêche le sac de balloter pendant la marche, mais elle permet de soutenir le poids au niveau des hanches, ce qui soulage considérablement les épaules. La ceinture peut être une sangle, ou élargie et matelassée

autour des hanches. Pour M. Boudreau, il faut voir à ce que la largeur de la ceinture n'entrave pas le mouvement au niveau des hanches, dans les montées par exemple.

DES ACCESSOIRES IMPORTANTS

Les sangles sont d'une grande utilité dans les sacs de randonnée d'un jour et améliorent le confort dans le transport. Les premières sont les sangles de compression habituellement situées sur les côtés. Certains sacs ont des cordons à l'avant et exercent la même fonction. Les sangles de compression visent à éliminer l'espace inutilisé tout en maintenant l'équipement en place. Du même coup, l'équipement se trouve plus près du corps et son transport en est facilité.

Certains sacs ont aussi des sangles de rappel de charge. Souvent situées au sommet des bretelles, et parfois au niveau de la ceinture, les sangles de rappel de charge permettent d'ajuster le sac plus près du corps et de faciliter le transport.

Enfin, la tyrolienne, ou sangle de poitrine, relie les bretelles en les maintenant à égale distance du muscle du cou, le trapèze, ce qui allège les épaules dans l'effort et leur accorde plus de liberté de mouvement.

ATLANTIS de The North Face	PAX 30 de Lowe Alpine	WHOOPS 25 de La Fuma	MATRIX PLATINUM de Eagle Creek	YAVAPAI de The North Face
<ul style="list-style-type: none"> ● Capacité de 26 litres ● Armature en mousse recouverte de filet ● Section de rangement style « organisateur » à l'intérieur ● Cordon de compression à l'avant ● Sangle de poitrine 	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacité de 30 litres ● Armature ergonomique matelassée ● Section de rangement « organisateur » 	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacité de 25 litres ● Armature ergonomique ● Sangle de poitrine ● Logement pour sac à eau avec sortie protégée 	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacité de 28 litres ● Armature ergonomique ● Sangles de compression 	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacité de 33 litres ● Armature ergonomique ● Section de rangement style « organisateur » à l'intérieur ● Sangles de compression et sangle de poitrine
				
70 \$	75 \$	80 \$	90 \$	90 \$

D'UN JOUR

DES ACCESSOIRES

Les accessoires qui suivent augmentent la variété des sacs de randonnée. Sans jouer directement sur le confort, ils peuvent répondre à des préférences personnelles, de rangement entre autres.

L'ouverture du sac est un aspect important puisqu'il s'agit de l'accès à l'équipement pendant la randonnée. L'ouverture au sommet permet de ranger verticalement; elle est recouverte d'un panneau qui protège l'ouverture. L'ouverture frontale est considérée plus pratique parce qu'elle permet d'avoir accès à l'ensemble de l'équipement.

Certains sacs ont une housse intégrée qui recouvre entièrement le sac en cas de pluie. Les tissus des sacs sont résistants à l'eau mais les coutures et les fermetures ne sont pas étanches. La housse est recouverte d'un enduit protecteur imperméable. On peut aussi se procurer une housse séparément (20 \$ à 40 \$).

Les sacs ont plus ou moins de pochettes : latérales pour les bouteilles d'eau ou d'autres accessoires; frontales pour les cartes, etc. De plus en plus, les fabricants incluent à

l'intérieur du sac une pochette pour loger le sac d'eau (chameau). (MARCHE-Randonnée, été 2000)

Enfin, on peut trouver plusieurs autres accessoires comme les boucles à la base du sac ou au devant qui permettent d'accrocher les bâtons ou tout autre équipement. « Les sacs deviennent plus polyvalents avec cette variété d'accessoires parce qu'ils peuvent servir à la pratique de différentes activités de plein air » explique Marc Paris, de la boutique Altitude Sports.

Un sac de randonnée d'un jour peut coûter entre 50 \$ et 200 \$. Les différentes constituantes décrites ci-haut influent sur le prix, mais certains fabricants ne lésinent pas sur la qualité du produit final. Marmot et Arc'Teryx, par exemple, proposent des sacs techniques qui répondent à des critères de qualité élevés et tout dans la conception y contribue. À titre d'exemple, leur tissu est à la fois plus résistant et léger. Toutefois, selon les critères de qualité de chacun et du budget à y consacrer, les sacs qui présentent un bon rapport qualité-prix se situent autour de 75 \$ à 85 \$.

RÉPARTIR LA CHARGE : LE COÛT VAUT L'EFFORT

Sur cette question, l'unanimité règne et les conseillers en plein air soulignent, chacun leur tour, l'importance de bien répartir la charge dans le sac à dos. « Ce sont quelques minutes de plus pour bien placer son équipement qui assurent des heures de confort », souligne M. Boudreau. Et, soutiennent-ils, la qualité du sac ne compense pas une mauvaise répartition.

Les effets gros et légers (polar, imperméable) doivent être placés au fond pour que la base du sac ne soit pas trop lourde. L'équipement lourd se répartit le long du dos, au centre, pour maintenir l'équilibre (sac d'eau, livres, etc.). Enfin, tout autour, sur les côtés et le devant du sac, les autres effets légers.

Tout comme les souliers de randonnée, le sac à dos doit mouler le dos pour se tenir près du corps, garder l'équilibre et alléger le poids de la charge. Les designs des sacs à dos sont tous très attrayants et la recherche du confort ne représente donc pas un sacrifice sur l'esthétique. L'important c'est d'en essayer plusieurs pour trouver celui qui vous convient.

MOAB

de Gregory

- Capacité de 30 litres
- Armature ergonomique
- Section de rangement style « organisateur »
- Ceinture élargie aux hanches



90 \$

MATRIX TUNGSTEN

de Eagle Creek

- Capacité de 34 litres
- Armature ergonomique
- Sangles de compression
- Section de rangement style « organisateur » et pochette matelassée pour articles fragiles



120 \$

TALUS

de Marmot

- 2 tailles : 30 et 33 litres de capacité
- Armature ergonomique
- Sangles de compression
- Tissu en nylon antidéchirure (ripstop)
- Ceinture doublée de filet



160 \$

KHAMSIN 30

de Arc'Teryx

- 3 tailles avec deux volumes de capacité chacun (30 à 42 litres)
- Armature ergonomique
- Tissu très léger
- Sangles de compression



160 \$

ARRO 22

de Arc'Teryx

- Capacité de 22 litres
- Armature ergonomique
- Ceinture amovible
- Logement pour sac à eau avec sortie protégée
- Pochette frontale en Armourlite (imperméable)
- Fermetures scellées



180 \$

ECLIPSE 32

de Ostrey

- 3 tailles : 29, 32, 35 litres
- Armature ergonomique
- Panneaux de compression
- Sangle de poitrine
- Ceinture matelassée aux hanches
- Logement pour sac à eau avec sortie protégée



200 \$