

Sac à dos

formation interne

Principaux thèmes

- Risques potentiels d'un sac à dos mal adapté, mal chargé
- Le centre de gravité
- Choix d'un sac à dos de randonnée
- Différents types de sac
- Réglages

Termes courants

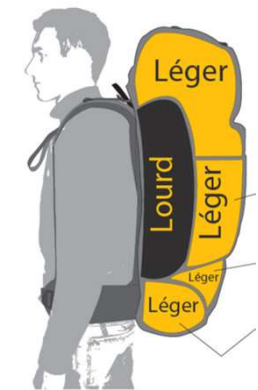
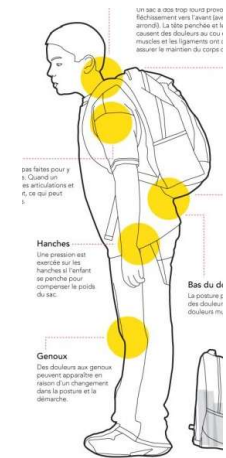


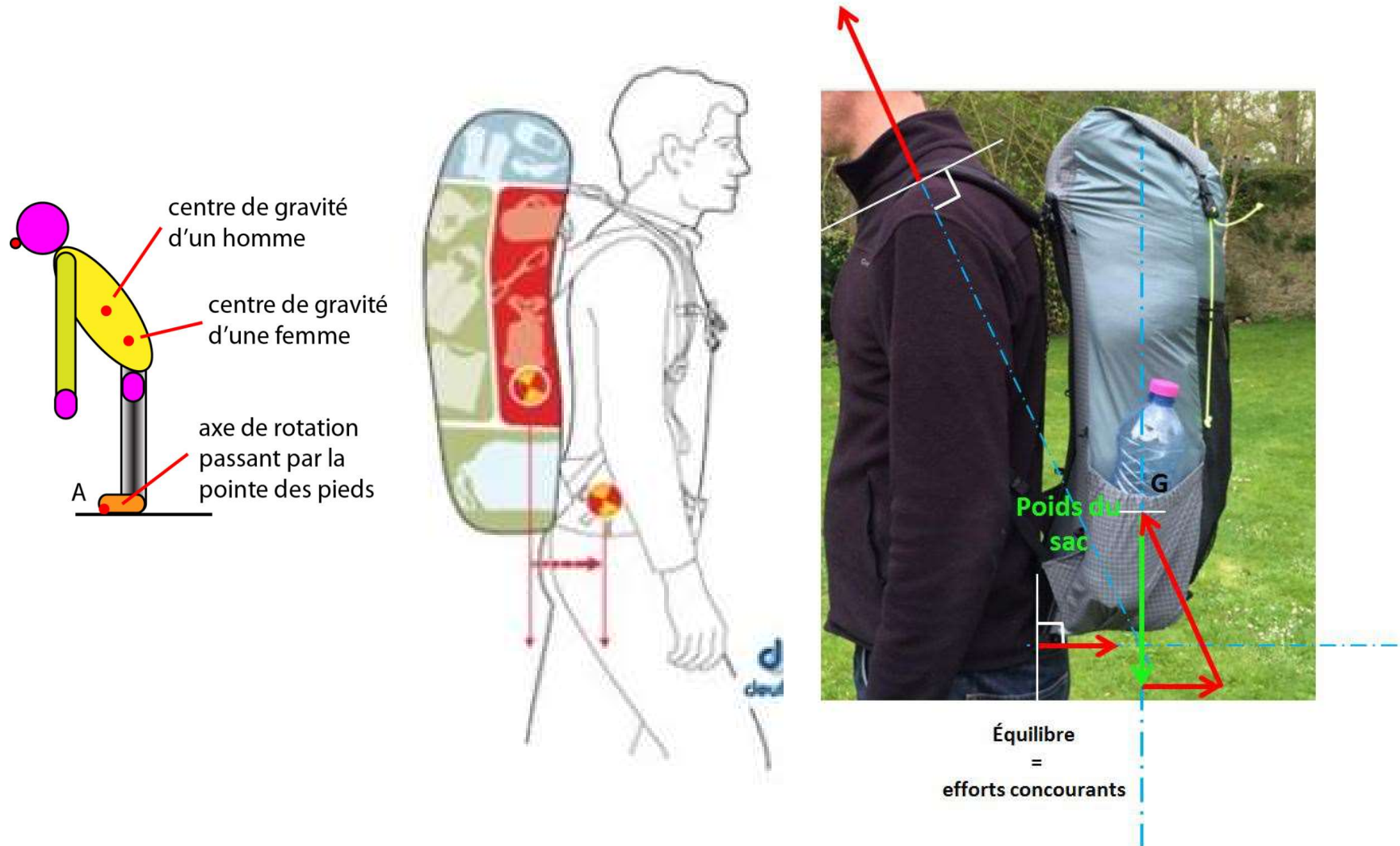
Risques potentiels avec un sac à dos

- ✓ Traumatismes sur la nuque, les épaules, les hanches et les genoux.
- ✓ Déséquilibre et chute
- ✓ Efforts supplémentaires inutiles (énergie)

Comment diminuer les risques

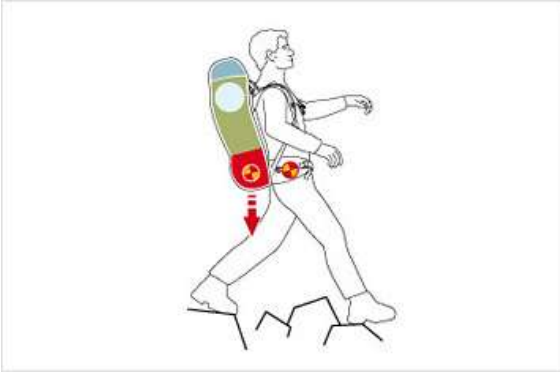
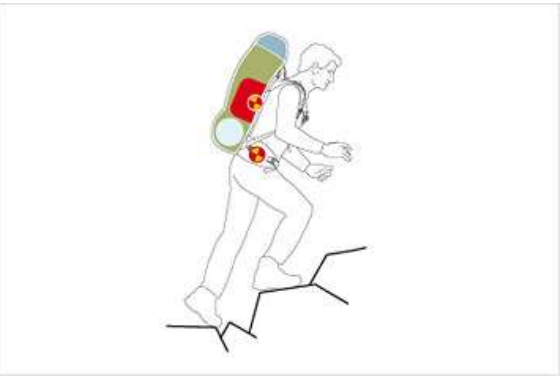
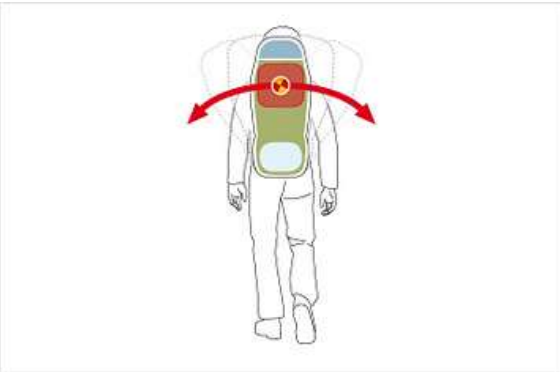
- ✓ Avoir un **sac à dos adapté** à sa morphologie et à la charge transportée
- ✓ Porter le poids principalement au niveau de ses hanches.
- ✓ Approcher au maximum le **centre de gravité** du sac du milieu du dos
- ✓ Bien équilibrer et bien répartir les charges dans son sac à dos. Rien ne bouge dans le sac.
- ✓ Placer les objets les plus lourds au niveau du milieu du dos. Il faut les centrer le plus possible, les mettre au plus proche du dos, sous les épaules et au-dessus des hanches.
- ✓ Bien **régler** le sac afin qu'il soit le plus solidaire possible du randonneur
- ✓ **Dans les passages difficiles, le sac doit être compact sans qu'aucun objet ne puisse gêner la progression (vêtement qui accroche au rocher, bâton dépassant le sac qui cogne contre le rocher...).**





Plus on place la charge proche du centre de gravité moins le port sera coûteux en énergie et moins conséquentes seront les contraintes sur le système musculosquelettique.



	<p>Faux! À éviter!</p> <p>Le centre de gravité est situé dans la partie inférieure du sac à dos, loin du centre de gravité du corps.</p> <ul style="list-style-type: none">- Le sac tire le haut du corps vers l'arrière- Sur des terrains difficiles, exigeant un bon équilibre, cette technique de paquetage erronée peut représenter un risque.
	<p>Charge moyenne à importante</p> <p>Pour que le centre de gravité du sac à dos soit situé plus près de celui du corps, les objets lourds sont placés au fond du compartiment principal. Une posture légèrement penchée vers l'avant permet de compenser le poids et d'avoir un meilleur équilibre.</p>
	<p>Charge légère</p> <p>Sur des terrains faciles et stables (p. ex. sentiers de randonnée dans les Préalpes), le centre de gravité du sac peut être situé à la hauteur des omoplates.</p> <p><i>Sacs à dos SANS sangle ventrale</i></p>



Choix du sac - Critères

Critères importants	Commentaires
Avec ou sans sangle ventrale	La sangle permet de mettre le poids du sac sur les hanches, donc de diminuer les contraintes sur le haut du dos.
Homme ou femme	Modèles pour les femmes adaptés à leur morphologie: dos plus court, bretelles adaptées, pour éviter de blesser les aisselles ou de comprimer la poitrine, ceinture ergonomique adaptée au bassin féminin
Avec filet tendu ou système dos plaqué	Attribuer plus d'importance à la diminution <ul style="list-style-type: none">- des contraintes mécaniques ou- des désagréments dues à la transpiration
Sangles de compression	Très utile, permettent de tenir la charge proche du dos.
Bretelles et ceintures	Larges aérées, ergonomiques, doublées
La hauteur du sac	Doit être adapté à la taille du dos
Le poids du sac vide	Le plus léger possible pour une solidité acceptable
Le volume	Adapté à la charge transportée. Pour 1 jour , 10 à 30 lt

Critères secondaires: Housse imperméable intégrée ou pas, Poches, Système d'hydratation...



Systeme avec filet dos tendu

- + Aération du dos
- charge se trouve éloignée du dos
donc du centre de gravité



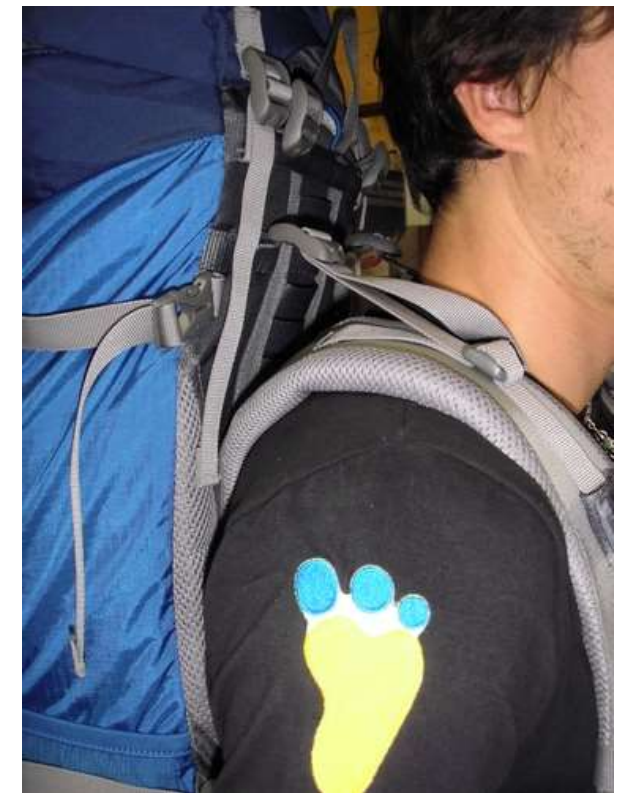
Systeme dos plaqué

- + Plus près du dos, il suivra dans les mouvements
- + Moins de contraintes sur le dos



Choix d'un sac à dos - Longueur du sac

<https://blog.le-yeti.net/comment-choisir-son-sac-a-dos/>



Trop long

Un sac trop long par rapport à la taille de dos n'épouse pas le haut du dos. Vous sentirez alors le poids du sac tirer sur l'avant de vos épaules.

Trop court

Ce qui provoque un décollement au niveau des omoplates. La charge me tire en arrière.

Juste

Bien adapté



En randonnée, **on porte la majorité de son poids au niveau de ses hanches, les épaules ne portent quasiment rien.** C'est vraiment **au niveau du bassin** et des os iliaques qu'il faut porter le poids, **ni trop sur les fesses ni trop sur la taille.**

Les différentes étapes à faire pour bien régler son sac à dos.

1. La première étape, est de desserrer toutes les sangles. Ensuite, vous enfiler le sac à dos rempli.
2. Vous ajustez la ceinture lombaire sur les os du bassin (les os iliaques). C'est important de bien la positionner. Vous serrez assez fortement. Vous ne devez plus sentir de poids sur les épaules.
3. Vous serrez les rappels de charge de la ceinture lombaire afin qu'elle épouse bien la forme du bassin.
4. Vous serrez les bretelles uniformément de chaque côté. Vous devez sentir une pression devant les épaules mais pas au-dessus. Si vous avez une pression au-dessus, c'est que votre sac est sûrement trop petit ou que la hauteur des bretelles est sûrement trop petite.
5. Vous devez régler les sangles de rappel de charge. Cela permet de ramener le poids du sac à dos vers votre dos et de le stabiliser.
6. La dernière sangle est la sangle de poitrine. elle permet de rapprocher les bretelles l'une de l'autre.

