

Comment régler votre sac à dos ?

Êtes-vous sûr de savoir régler votre sac à dos correctement ? Connaissez-vous l'utilité de toutes les sangles de réglage ? Découvrez comment bien régler votre sac à dos pour avoir le maximum de confort lors de vos sorties !

Bien savoir régler son sac à dos est primordial avant de commencer une randonnée. Le réglage du sac peut varier selon les couches de vêtement que l'on porte et il est important de toujours trouver le bon équilibre pour le meilleur confort possible.

1/ Mettre le sac sur le dos avec 100% des sangles de réglage détendues.

En effet, cette manipulation permet de trouver son propre point de confort facilement sans être gêné par un quelconque pré-réglage.

2/ Resserrer les bretelles du sac à dos jusqu'à sentir le bas du sac posé sur vos hanches.

Cette étape est importante car souvent on cherche à régler son sac le plus haut possible et c'est une erreur car tout le poids du sac sera sur les épaules et non partagé entre les épaules et les hanches.

3/ Fermer la ceinture au niveau des hanches, au sommet des fesses et la serrer jusqu'à se sentir bien maintenu.

Si la ceinture est serrée correctement et en bonne position, vous devriez sentir que le poids du sac à dos diminue fortement sur les épaules. Cette technique permet de s'économiser dans le portage d'un sac lourd.

4/ Serrer la sangle de poitrine.

Attention à ne pas trop serrer afin de ne pas être gêné pour respirer. Cette sangle sert surtout à stabiliser le sac lorsque l'on marche.

Suivant les modèles de sac à dos, cette sangle est réglable en hauteur pour dégager la poitrine et assurer un maximum de confort.

5/ Serrer les petites sangles au dessus des bretelles sur les épaules (appelées "rappel de charge").

Les rappels de charge permettent au porteur de venir coller le sac au plus près des épaules et ainsi gagner en confort de portage. L'ensemble du sac à dos est ainsi mieux maintenu.

Maintenant que votre sac est réglé, vous êtes prêt pour aller randonner !

