

Chaussures, et sacs à dos

Patrouille
PASO

Se Déplacer

Marcher quelques heures ou une journée, ce sera toujours un effort physique important. Le choix et l'utilisation du matériel joue un rôle majeur dans ces déplacements. Ils peuvent les rendre bien plus agréables, si l'on suit quelques conseils... qui ont fait leurs preuves !

Les chaussures

Toute marche de plusieurs kilomètres exige le port de chaussures adaptées :

- Elles doivent maintenir la cheville, et éviter les inflammations articulaires.
- Les semelles sont épaisses et protègent du contact avec les cailloux.
- L'intérieur est imperméable mais permet à la transpiration de s'évacuer.
- Elles sont légères et souples.

Les magasins partenaires de la fédération proposent des chaussures de qualité, à des prix abordables. Mais surtout, ils peuvent donner des conseils avisés.

Trois types de hauteur

La chaussure basse dont le contour arrière est plus bas que la cheville. Celle-ci est adaptée à la randonnée légère sur des sentiers aménagés et entretenus, sans poids sur le dos.

La chaussure moyenne dont la hauteur couvre la cheville. Celle-ci est adaptée pour les sentiers et pour les randonneurs ayant une charge moyenne sur le dos.

La chaussure haute qui est adaptée aux sentiers difficiles peu ou pas entretenus et aux randonneurs transportant une charge lourde.

Des bâtons ?

Vous pouvez d'autre part vous aider d'une paire de bâtons de marche (toujours deux bâtons, un seul ne vous aidera pas) ; ils vous permettront d'économiser de l'énergie durant les montées et d'économiser de la fatigue au niveau des genoux pendant les descentes.

Du léger pour après la marche

N'oublie pas de prévoir des chaussures légères dans ton sac pour le soir ou pour l'éventuel retour en transport organisé.

Quelle pointure ?

Le choix de la pointure, lorsqu'on est en pleine croissance, n'est pas évident ; mieux vaut une paire un peu plus grande que l'inverse ; les chaussettes et une éventuelle semelle intérieure permettront un réglage optimal. Au moment de l'achat, venir avec une deuxième paire de chaussettes !



L'entretien

Selon la matière, différents produits sont possibles. Pour le cuir, il faut régulièrement enduire d'une crème protectrice. Enduire aussi les lacets.

Pour les assouplir, on peut les remplir pendant 15 secondes d'eau tiède ; ensuite les porter jusqu'à ce qu'elles sèchent (à éviter en cas de froid !).

Ne jette pas une paire devenue trop petite : elle peut servir à d'autres !



Les chaussettes

Il faut porter deux paires de chaussettes : le frottement s'exercera entre les deux paires... et épargnera ton pied des cloques ! La première paire (intérieure) devrait être à base de laine ; on peut conseiller de la porter à l'envers, retournée, afin que les coutures ne blessent pas le pied.

La hauteur de tige des grandes chaussettes protégera tibia et maléoles contre les points de compression ou de frottements en cas d'utilisation avec des chaussures montantes.

Le sac à dos

Le sac à dos idéal est fabriqué dans un nylon solide, résistant aux petits frottements et déchirures, avec un dos respirant (type filet) et 1 à 2 poches séparées du compartiment principal du sac pour éviter de mélanger vos affaires mouillées par la pluie et vos vêtements secs.

Aucun sac n'est totalement imperméable : les coutures en fil laissent passer une part de l'eau. Selon la saison, le recouvrir d'une grande cape peut être utile. Certains effets très sensibles (médicaments) ou très précieux (sous-vêtements) peuvent être emballés dans des pochettes en matière plastique.

Un premier réglage

Le sac doit être adapté à ta taille et les bretelles réglées de manière à éviter une torsion du dos sous le poids du bagage. Cela prend un peu de temps... au début !

Le principe d'un bon portage est la **répartition des charges**. Pour que les bretelles épousent les épaules sans exercer de pression, la charge doit être, pour l'essentiel, portée par le bassin.



Voici dans l'ordre les opérations à suivre :

1. Remplir le sac à dos avant de composer l'ajustement qui correspond à votre morphologie.
2. Régler la distance entre les bretelles et la ceinture lombaire en fonction de la taille. Il existe deux grandes familles de réglage :
 - système à ruban auto-agrippant. Une sangle Velcro se cale sur un espalier gradué permettant de régler la hauteur du dos. Cette sangle vient encercler les bretelles.
 - systèmes tubulaires et rails coulissants. Les bretelles glissent sur des rails et sont bloquées à la taille souhaitée. Cette option permet un réglage fin et un amorti du sac pendant la marche.
3. Desserrer toutes les sangles et les courroies du sac.
4. Mettre le sac sur le dos.
5. Ajuster la ceinture abdominale autour du bassin. Cette partie du corps doit porter l'essentiel de la charge.
6. Ajuster ensuite la longueur des bretelles. Elles doivent reposer sur les épaules afin que le sac soit bien en place sur le dos.
7. Si besoin, ajuster la distance entre les bretelles et la ceinture lombaire afin que le sac soit placé au bon niveau sans que la pression soit trop forte sur les bretelles.
8. Ajuster les rappels de charge situés en haut des bretelles (parfois en bas) pour plaquer le sac sur le dos. Ces rappels définissent l'espace entre le sac et les épaules. Plus celui-ci est serré, plus les épaules sont sollicitées.
9. Ajuster la sangle de poitrine pour obtenir une stabilité optimale. Veiller à ne subir aucun point de contact désagréable.

Un bon remplissage

Un bon remplissage permet de répartir le poids. Il faut éviter les **déséquilibres latéraux** et les **effets de levier** en plaçant le plus lourd le plus près du dos. Il permet aussi une bonne répartition du contenu en fonction de l'intérêt de chaque chose et de sa fréquence d'utilisation. Le principe est de ne pas avoir d'éléments « pendouillant » à l'extérieur du sac et de ne pas avoir à ouvrir le sac constamment.

- Au fond du sac : les choses légères (sac de couchage). Sur les modèles permettant un accès direct au fond de sac, on place aussi des vêtements utiles dans la journée.
- Le long du dos et au-dessus du fond de sac : les choses les plus lourdes (gamelle, réchaud, tente, nourriture du soir...).
- Dans la partie haute et les poches latérales : affaires utiles à la journée en prenant soin de bien équilibrer les poches.
- Sous la poche supérieure : clefs et papiers.
- Dans la poche supérieure : objets les plus couramment utilisés ou fragiles.
- Lorsque le sac comporte une poche de ceinture, on peut y glisser quelques barres de céréales ou appareil photo numérique.



Ce réglage est parfois un peu laborieux la première fois. Quelques essais peuvent être nécessaires avant de trouver le bon réglage. A noter que des modèles spécifiquement destinés aux femmes sont aujourd'hui disponibles sur le marché.

Les vêtements

Pour une longue marche ou une randonnée de plusieurs jours, la question des vêtements mérite qu'on s'y attarde.

Le système multicouche qui consiste à utiliser plusieurs types de vêtements superposés avec transfert et évacuation de la transpiration semble être de loin le plus efficace car il est adaptable aux modifications thermiques et hydrométriques liées à la progression et aux conditions météo.

En été : sous-vêtements, short ou pantalon en toile légère ou jogging, un coupe-vent en tissu respirant style Gore-Tex, un poncho, chaussettes, chapeau, lunettes de soleil. Prévoir un tee-shirt de rechange et un sweat-shirt plus chaud.

En hiver : sous-vêtements chauds (caleçon et tee-shirt), veste polaire, veste et pantalon en gore-tex, gants, bonnet, chaussettes et lunettes de soleil.

Il ne faut surtout pas attendre de transpirer pour enlever une couche de vêtement. La transpiration, c'est de l'eau... qui va vite refroidir !

- Les matelas sont souvent trop encombrants pour être portés dans le sac. Ils seront souvent placés au-dessus de la poche principale ou accrochés par des sangles.
- Ne pas oublier d'ajuster les sangles de compression pour éviter les mouvements à l'intérieur du sac.
- Apprendre à limiter le poids de votre sac. Ne pas dépasser le quart de ton poids. Enlevons donc le superflu... mais pas la nourriture et l'eau !

En bref... comment charger le sac à dos ?

- Prendre le temps de régler le sac, pour éviter les effets de levier et pour que la charge repose surtout sur le dos.
- Le poids doit être concentré **près du dos et bien réparti**. Place le sac de couchage et le matelas en bas du sac, puis les vêtements ; le haut est réservé aux aliments, aux accessoires de cuisine et à la tente ; si tu ne transportes pas de tente, mets le matelas en haut.
- Pour un raid assez court, il est tentant de tout serrer dans un petit sac non adapté. Mais est-ce le sac en lui-même qui est lourd ? Ne vaut-il pas mieux garder un sac aux bretelles bien rembourées qu'avoir les épaules sciées par de fines bretelles qui se tordent sous le poids du chargement ?

