

CHECK-LIST : SAC À DOS ET SAC DE COUCHAGE

Carnet de Voyages Chris2neuX : <http://chri2neuX.free.fr>

🔗 Des infos supplémentaires sont accessibles à partir de « Check-List » :
http://chri2neuX.free.fr/w_check_liste.html

COMMENT CHOISIR VOTRE SAC À DOS

LE PORTAGE

La ceinture se positionne juste au-dessus des hanches. Les bretelles ajustées épousent bien l'épaule. Le point d'ancrage des bretelles doit se situer à la première vertèbre en saillie.

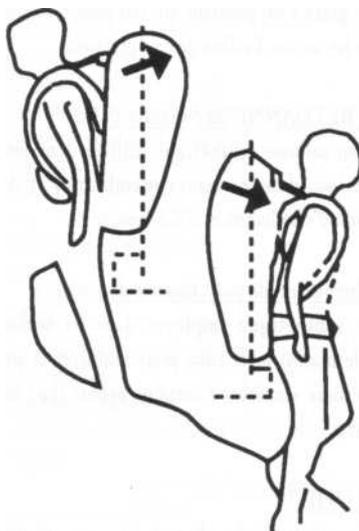
➔ *Croquis n° 1 ci-dessous :*



LES RAPPELS DE CHARGE

En montée, la charge loin du dos permet une bonne ventilation. En descente, la charge vient se coller contre le dos afin d'assurer l'équilibre du porteur et du sac. Le poids du sac est transféré sur les hanches grâce au bon réglage des bretelles de charge.

➔ *Croquis n° 2 ci-dessous :*



LA CEINTURE

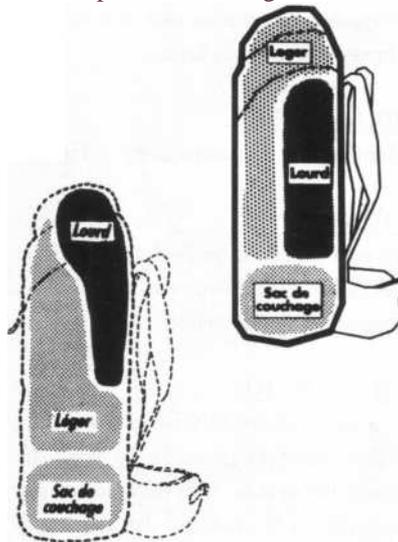
En concentrant la charge sur les hanches, la ceinture permet une bonne respiration et évite une fatigue excessive de la colonne vertébrale. La part de poids restant aux bretelles permet l'équilibre de la charge, près du centre de gravité du porteur.

LE REMPLISSAGE

- < 40 litres : 1 journée
- 40 à 55 litres : équipement et nourriture pour plusieurs jours
- 60 à 75 litres : raid autonome avec couchage, tente
- > 75 litres : voyage, trekking, expédition

➔ Croquis n° 3 ci-dessous (de gauche à droite) :

- Randonnée, le remplissage du sac sur parcours randonnée (peu accidenté)
- Montagne, conseil de remplissage du sac sur parcours montagne



Astuce contre le « vol au couteau » : disposez au fond de votre sac à dos un carré de type « grillage à poule »

COMMENT CHOISIR SON SAC DE COUCHAGE

LES TEMPÉRATURES D'UTILISATION D'UN SAC DE COUCHAGE

On distingue 2 types de références des températures d'utilisation d'un couchage :

- la température extrême ; la température de confort.

Pour tous les sacs de couchage il faut se référer à une fourchette de températures de confort, déterminée pour tous les modèles, après tests officiels en laboratoire.

Cette norme vous permet de comparer les sacs les uns par rapport aux autres. Mais attention, cette température indiquée est relative : votre confort dépend de votre sensibilité au froid (morphologie, fatigue, alimentation...) et de l'environnement (vent et humidité entre autres).

DUVET OU SYNTHÉTIQUE : QUE CHOISIR

| SYNTHÉTIQUE | INCONVÉNIENTS | ENTRETIEN |
|--|--|--|
| AVANTAGES <ul style="list-style-type: none">- Nettoyage facile- Ne craint pas l'humidité et sèche vite- Très résistant dans le temps- Anallergique | <ul style="list-style-type: none">- Peu compressible- Lourd par rapport à un sac duvet donné pour la même température- Faible pouvoir d'absorption de la vapeur de transpiration | <ul style="list-style-type: none">- Lavage en machine à 30° sans adoucissant |
| DUVET <ul style="list-style-type: none">- Bon pouvoir isolant- Très compressibleExcellent rapport / poids / isolation / volume- Très aéré | <ul style="list-style-type: none">- Perd beaucoup de son pouvoir isolant en milieu humide- Peut provoquer des allergies- Nettoyage plus difficile | <ul style="list-style-type: none">- Aérer le plus possible- Le laver le moins possible : 2 à 3 fois maximum sur sa durée de vie et avec un produit adapté |

CHECK-LIST DU VOYAGEUR

Carnet de voyages Chris2neuX : <http://chri2neuX.free.fr>