



La coopérative de plein air

**Q**ue ce soit pour faire votre course quotidienne dans les sentiers ou une traversée d'un mois à skis, les excursions dans la nature ne s'effectuent pas sans le transport d'un minimum d'équipement. Les sacs sont généralement catégorisés par types d'activité et par durée. Chaque catégorie regroupe donc des sacs d'un certain format présentant des caractéristiques particulières.

## Caractéristiques et utilités des différents sacs

### SACS DE TAILLE (capacité de 1 à 10 litres)

Les sacs de taille sont conçus pour les balades de courte durée ne nécessitant pas le port d'un sac à dos. Les plus petits sont idéals pour les excursions en ville tandis que ceux de format plus grand conviennent bien aux courtes promenades, à la course sur sentier ou aux randonnées à vélo.

### SACS-GOURDES (capacité de 4 à 19 litres)

Les sacs-gourdes offrent un moyen très pratique de se désaltérer sans interrompre ses activités. Les modèles de base se présentent essentiellement sous la forme d'une gourde contenue dans une gaine et dotée d'un tube que l'on fixe à une bretelle.

Les grands formats peuvent contenir jusqu'à quatre litres d'eau et procurent un espace servant à ranger de petits articles tels que des aliments et des vêtements.

### SACS DE PROMENADE (capacité de 12 à 38 litres)

Les sacs de promenade sont conçus pour les activités de courte durée telles qu'une promenade à vélo, une randonnée à pied ou une journée d'escalade. Leurs bretelles rembourrées supportent la majeure partie de la charge et certains modèles sont même dotés d'une mince sangle de ceinture. Un dos matelassé protège la personne qui porte le sac des objets pointus qu'il contient et procure une certaine rigidité pour plus de confort.

### SACS DE COURT SÉJOUR/D'ALPINISME (capacité de 36 à 66 litres)

Ces sacs légers, polyvalents et de forme pratique sont conçus pour les activités de plus longue durée ou avec nuitée tels que l'alpinisme, la randonnée pédestre ou le ski. Certains modèles offrent un porte-pelle ou un panneau dorsal en mousse et sont dotés d'une armature interne de plastique haute densité. Enfin, quelques modèles sont munis d'une ceinture et de bretelles bien rembourrées aidant à supporter la charge, alors que d'autres sacrifient le rembourrage au profit de la légèreté.

### SACS D'EXPÉDITION/DE GRANDE EXPÉDITION (capacité de 55 à 100 litres ET PLUS)

Ils sont conçus pour les longs voyages, les expéditions d'alpinisme ou les week-ends de randonnée en hiver nécessitant un bagage imposant. Leur harnais sophistiqué permet de supporter de lourdes charges sur des terrains accidentés. Ces sacs sont également munis de sangles à boucles, de cordelettes élastiques et de pochettes extérieures permettant de transporter du matériel supplémentaire. La ceinture et les bretelles de certains modèles peuvent être adaptés à l'anatomie de leur propriétaire.

### SACS DE VOYAGE (capacité de 35 à 86 litres)

Ces sacs à dos avec armature souple ou avec armature interne sont conçus pour la route et les activités en milieu sauvage nécessitant un bagage léger. Un panneau de tissu, maintenu à l'aide d'une fermeture à glissière, se place par-dessus les bretelles et la ceinture de façon à les protéger à l'occasion d'un transit. La plupart des modèles sont également dotés de diviseurs permettant un rangement pratique. Les poignées et les anneaux pour le transport en bandoulière offrent des possibilités de transport accrues.



Sac de promenade



Sac de taille



Sacs-gourdes



Sac d'alpinisme

Sac d'expédition



Sac de voyage



## Confection des sacs

### TISSUS

Le Cordura®, le nylon enduit 420 deniers et le nylon haute ténacité sont les tissus les plus fréquemment utilisés pour la fabrication des sacs. Le Cordura est un tissu enduit d'uréthane hydro-résistant fait à partir de grosses fibres de nylon tissées résistant à l'abrasion, à la perforation et aux déchirures.

Le nylon enduit 420 deniers est un tissu à la surface duquel la neige et la pluie déperlent et dont les fibres ont un diamètre plus petit que celles du Cordura. Son enduit d'uréthane ultra-adhérent lui permet d'offrir une déperlance accrue. Le nylon de haute ténacité est tissé avec un fil plus résistant que le nylon standard et offre donc une plus grande robustesse.

En utilisant le nylon enduit 420 deniers ou le nylon de haute ténacité ainsi qu'en renforçant de Cordura le fond et les zones à usure rapide de leurs sacs, de nombreux fabricants de sacs à armature interne réussissent à combiner légèreté, imperméabilité et résistance. Certains modèles sont même dotés de renforts de caoutchouc Hypalon<sup>MD</sup> ou de renforts pour crampons.

Les coutures et les glissières peuvent compromettre la déperlance d'un sac. Un protège-sac de nylon enduit et un sac fourre-tout imperméable permettent de garder votre bagage bien au sec au cours d'averses torrentielles.

### BRETelles ET CEINTURE

La mousse à alvéoles fermées (ou EVA pour acétate d'éthyle vinyle) est utilisée pour rembourrer la ceinture, les bretelles et le dos d'un sac. Lorsque cette mousse est comprimée, sa densité devient plus élevée mais elle procure toujours le même confort. Les ceintures et les bretelles plus sophistiquées sont rembourrées de mousse à double densité : le côté intérieur, celui qui s'appuie sur le corps, est fait de mousse souple à alvéoles ouvertes offrant un bon confort, tandis que le côté extérieur est fait de mousse rigide à alvéoles fermées pour plus de rigidité.

Les sacs haut de gamme sont dotés d'un dos matelassé thermomoulé combinant la mousse EVA à alvéoles fermées à un tissu laminé pour offrir une surface souple et profilée. Certaines ceintures sont renforcées d'une plaque de polypropylène ou de polyéthylène mince et rigide afin d'éviter qu'elles ne se déforment.

### ARMATURE

Lorsqu'ils sont bien ajustés, les sacs à armature interne stabilisent le chargement et procurent un grand confort, que ce soit pour l'alpinisme, la marche hors sentier ou le ski hors piste. L'armature loge à l'intérieur du dos matelassé. Elle est constituée de deux tiges d'alliage en aluminium plates et robustes insérées dans des manchons parallèles. Dans les sacs à bretelles fixes, l'armature est souvent constituée d'une tige centrale et d'une plaque en polyéthylène. Les sacs à armature interne ont remplacé les sacs à armature externe, qui ne sont désormais plus vendus par MEC.



Chargement du sac

### GLISSIÈRES

Les glissières d'acier nickelé et les glissières à rouleau de nylon résistant à la corrosion doivent être munies d'un rabat pour les protéger de l'abrasion et de la pluie; elles peuvent être refermées lorsque les côtés se séparent et suivre des tracés courbes. Les numéros indiquent la taille de la glissière (plus le numéro est élevé, plus la glissière est grosse). Les glissières Uretek® spécialisées enduites de caoutchouc et hydro-résistantes permettent d'obtenir un sac plus léger puisqu'elles n'ont pas besoin d'un rabat.

### Ajustement

Même un sac perfectionné doit être ajusté de façon appropriée! Seuls une longueur adaptée à votre corps et un harnais bien ajusté procurent le confort désiré.

### TAILLE

Pour déterminer la longueur du sac qui vous convient le mieux, il importe de mesurer votre torse, de la vertèbre la plus proéminente de votre cou à la pointe de vos hanches.

### HARNAIS

Porter un sac devrait donner l'impression que notre corps s'est alourdi et non pas qu'une charge énorme se trouve sur nos épaules. Les harnais réduisent la tension que doit supporter le dos en transférant le poids vers des masses musculaires plus importantes. Le rembourrage de la ceinture doit envelopper complètement les os des hanches. Les bretelles doivent passer tout près du cou, sans toutefois vous étrangler. Lorsque le sac est ajusté correctement, les zones rembourrées couvrent bien le dessus des épaules et sont reliées à l'armature à environ 7 à 10 cm sous les épaules.

### ESSAIS EN MAGASIN

Avant d'acheter, chargez le sac de façon à ce qu'il pèse de 15 à 20 kilogrammes et faites une petite promenade à l'intérieur du magasin. Faites tous les ajustements nécessaires. Si le sac ne vous semble pas confortable en magasin, il le sera encore moins après des heures de marche sur sentier.

### CHARGEMENT DU SAC

Tous les types de sacs sont plus faciles à porter lorsque leur contenu est bien réparti.

- Placez les articles légers dans le bas du sac.
- Placez les articles lourds près de votre dos.
- Placez les articles de poids moyen dans les espaces restants.

Répartissez la charge également entre le côté gauche et le côté droit du sac. Utilisez les poches externes supérieures ou latérales pour ranger les articles auxquels vous devez accéder rapidement. Si la charge est loin de votre dos, vous devrez vous tenir penché vers l'avant pour compenser et vous fatiguerez ainsi vos muscles même lorsque vous serez debout immobile. Les articles lourds (tentes, eau, aliments, équipement d'escalade) doivent donc, pour cette raison, toujours être placés près de votre dos. Si vous prévoyez marcher sur un terrain plat où vous pourrez garder une position bien droite, placez les articles lourds dans le haut du sac de façon à ce qu'ils soient placés directement au-dessus de vos hanches. Par contre, pour pratiquer l'escalade ou le ski tout en profitant d'un bon équilibre, placez les articles lourds dans le bas du sac, de façon à répartir le poids près de votre centre de gravité.

Placez les articles de poids moyen autour des articles lourds de façon à stabiliser ces derniers et à combler les espaces vides. Un sac de couchage placé dans le bas du sac offre une certaine structure et constitue une base idéale pour accueillir les autres articles. Les vêtements légers et volumineux peuvent être rangés dans le haut ou dans le bas du sac et protégeront la colonne vertébrale des objets pointus qu'il contient. Le serrage des sangles de compression permet de garder la charge près du dos et empêche le sac de s'avachir lorsqu'il n'est pas rempli à pleine capacité.

Maintenant, équipé d'un sac dont l'ajustement convient à votre anatomie et à vos besoins et dont le contenu est bien réparti, vous pouvez partir à l'aventure en tout confort.

### CONSEILS PRATIQUES

- Les chaudrons peuvent servir de compartiments protecteurs très pratiques. Placez-y des objets fragiles (des tomates, par exemple) et économisez par le fait même de l'espace de rangement.
- Sacs fourre-tout : les sacs en filet ou en nylon permettent d'organiser le chargement et facilitent les opérations consistant à « remplir » et à « vider » le sac. Utilisez un système de code de couleurs pour trouver rapidement tout ce dont vous avez besoin.
- Les sacs fourre-tout qui ne sont pas remplis à pleine capacité peuvent servir à combler les espaces vides dans votre sac. Les fourre-tout compressibles peuvent être utilisés pour comprimer les articles volumineux.
- Aliments et combustible : placez la nourriture au-dessus des contenants de combustible pour éviter que votre riz ou que vos pâtes aient une saveur de carburant. Enveloppez les contenants de combustible dans un t-shirt ou une serviette par mesure de précaution.

