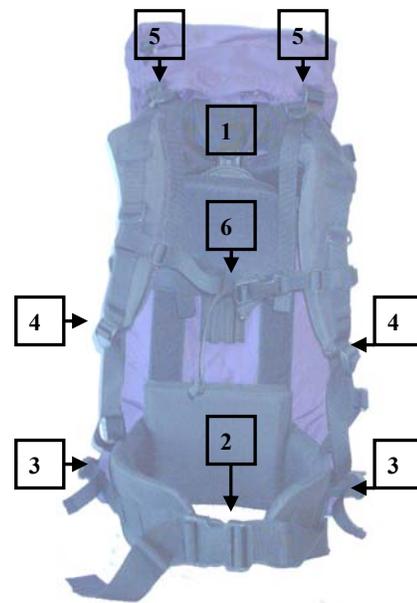


## Ajustement du sac à dos<sup>1</sup>

Sans être très complexe, l'ajustement d'un sac à dos n'est pas aussi simple que d'attacher une ceinture pour les pantalons. Avant de penser ajustement du sac à dos, assurez-vous que le sac vous convient physiquement, correspond au type de randonnée que vous faites, et tient compte de l'équipement que vous transportez. Si ce n'est pas le cas, envisagez sérieusement de le changer au plus vite. Cette pièce maîtresse d'équipement que vous transportez sur vous toute la journée ne doit pas être considéré à la légère, ni être négligée, ni subir de compromis.

### Identification des ajustements les plus courant d'un sac à dos d'expédition :

1. Ajustement pour régler la distance entre la ceinture et les bretelles.
2. Ceinture de taille et boucle ventrale.
3. 2 sangles latérales de la ceinture ventrale.
4. 2 sangles pour ajuster la longueur des bretelles.
5. 2 sangles de rappels des bretelles.
6. 1 sangle élastique de rapprochement des bretelles.



### Préparations avant d'ajuster le sac à dos :

1. remplir le sac à dos adéquatement. Consulter la référence « Chargement d'un sac à dos » sur le site Internet.
2. Détacher les boucles et donner du mou aux sangles pour faciliter l'ajustement.

### Ajustement préalable :

La partie la plus difficile à ajuster est sans aucun doute celle qui détermine la hauteur des bretelles (1) avec la ceinture (2). Heureusement, une fois ajustée on a rarement besoin de le modifier par la suite. Pour trouver la hauteur, poser en premier la ceinture ventrale à la hauteur de la crête iliaque du bassin. C'est la partie la plus large et la plus haute du bassin que l'on peut sentir sur ses côtés au niveau de la ceinture.

Lorsque la ceinture est attachée, ajustez la bretelle pour qu'elle moule l'épaule. Le poids du sac à dos ne repose pas sur les épaules, mais sur le bassin. Vous devez être capable d'insérer sans effort un doigt entre le dessus de l'épaule et la bretelle du sac à dos lorsque le sac sera chargé. Dans le doute, il est préférable d'avoir un quart de pouce de plus.

Il est possible que le haut de la bretelle ne touche pas à l'arrière de l'épaule lorsque le sac est chargé. Si la bretelle est vraiment loin de votre corps, vérifiez votre ajustement.

<sup>1</sup> Les sangles pour compresser le sac à dos ne sont pas traitées dans ce document.

L'ajustement parfait du premier coup est rare sur un nouveau sac à dos. Ne soyez pas surpris de devoir faire des retouches à l'ajustement initial ou dans les premiers jours d'expédition.

**Séquences d'ajustement courant :**

Une fois que le réglage de la bretelle est faites, voici les étapes courantes :

1. Donnez du mou sur toutes les sangles,
2. Poser le sac à dos sur vos épaules,
3. Attacher la ceinture sans la serrer; vérifier qu'il n'y a rien entre la ceinture et vous qui puisse vous blesser et finalement tirez sur les sangles de la boucle (# 2) fermement. Il est préférable que la ceinture soit bien serrée.
4. Maintenant, tirez solidement sur les sangles latérales # 3 de la ceinture. Celles-ci permettent que la ceinture du sac à dos se moule à votre corps pour ne faire qu'un avec vous. Si la ceinture n'est pas assez serré fermement, cela provoque un frottement qui se transforme en irritation, puis en une blessure. Il est préférable que ce soit plus serré que moins. Vous en prendrez l'habitude après un certain temps.
5. Tirez uniformément sur les sangles # 4 jusqu'à ce que vous sentiez le sac à dos bien appuyé sur votre dos. Si votre sac à dos est plein, vous devriez sentir une légère pression sur le devant des épaules vers l'arrière. Cette pression est normale et elle devrait être plus forte si vous n'avez pas encore tiré sur les sangles #5. Dans aucun cas vous ne devriez sentir une pression sur le dessus des épaules.
6. Les sangles # 5 ont pour effet de rapprocher le sac à dos pour le mouler à vous. Plus il est loin du corps, plus la pression en avant des épaules sera grande. Il est donc préférable de rapprocher le sac à dos le plus près possible du dos. En théorie, on dit que certaines personnes changent l'ajustement selon la montée (plus proche du corps) ou la descente (plus loin du corps). Mais en pratique, je n'en connais pas qui le font ou exceptionnellement.
7. La dernière étape est d'attacher la boucle # 6 au niveau de la cage thoracique, et de tirer sur la sangle. Cette attache n'a pas besoin d'être serrée. Je vous suggère de faire quelques tests pour trouver votre zone de confort.

Il est possible que vous soyez appelé à faire des petits ajustements au début ou en cours de route. À ce moment, vous n'avez pas besoin de recommencer nécessairement la séquence à partir du numéro 1. Si vous le portez régulièrement, il est possible de sauter des étapes. Je n'élabore pas plus sur le sujet car vous en prendrez rapidement le tour.

Facteurs qui peuvent influencer le confort :

- Le sac ne convient pas pour la charge,
- la charge transportée,
- le volume transporté,
- vêtements mal placés ou trop volumineux entre la ceinture du sac à dos et vous,
- partie non fixe ou qui ont du mou,
- matériel dont est fat le sac,
- propreté du sac à dos.