Fiche 24

Sac trop lourd :

La règle simple pour ne pas ruiner une randonnée dès le départ

Le bon sac n’est pas celui qui contient tout !

Un sac de randonnée se remplit rarement d’un seul coup. On ajoute une veste « au cas où », une deuxième gourde, une trousse très complète, un appareil photo, quelques objets pratiques… puis on s’étonne de sentir le poids dès les premières minutes. Le problème ne vient pas toujours du sac lui-même. Il vient souvent de ce que l’on emporte sans avoir décidé à quoi chaque objet servira.

La règle la plus simple consiste à répartir le contenu en trois familles : indispensable, utile selon la météo et optionnel. L’indispensable permet de marcher et de rentrer dans de bonnes conditions : eau adaptée à la sortie, téléphone chargé, moyen de s’orienter, vêtements de base et petite trousse personnelle. La deuxième famille dépend du parcours et des prévisions. La troisième mérite une vraie question : si je ne l’utilise pas, est-ce que sa présence justifie de le porter pendant toute la randonnée ? Ce tri ne garantit pas une sortie sans fatigue. Il évite simplement de gaspiller de l’énergie avec des objets peu utiles.

Commencer par le parcours et la météo

On ne prépare pas le même sac pour une boucle d’une heure près d’un village et pour une journée isolée. Avant de sortir les accessoires, regardez la durée, la distance, le relief, les possibilités de ravitaillement et la facilité de retour. Ajoutez ensuite la météo : température ressentie, pluie, vent et évolution prévue comptent davantage qu’une saison inscrite sur le calendrier.

Une veste légère peut être pertinente si une averse est possible ; une épaisse couche de rechange ne l’est pas forcément si la randonnée est courte et que vous restez proche d’un point de départ.

À l'inverse, une sortie annoncée comme facile peut nécessiter plus de prudence si le terrain est humide ou si la lumière baisse rapidement. Si vous hésitez sur le volume, ce comparatif de sacs de randonnée de 20 litres aide à distinguer « capacité » et contenu réellement nécessaire.

Gardez une marge raisonnable. L'objectif n'est pas de partir avec un sac vide, mais de ne pas emporter une solution complète à chaque scénario imaginable. Pour une randonnée régulière, notez après chaque sortie les objets réellement utilisés : cette liste devient plus fiable que les conseils généraux.

L'eau : prévoir sans transporter au hasard

L'eau pèse vite dans un sac. Il ne faut pourtant pas la supprimer pour alléger l'équipement. La quantité dépend de la durée, de la température, de l'effort, des points d'eau fiables et des habitudes de chacun. Une randonnée au soleil ne se prépare pas comme une courte marche par temps frais.

Le plus pratique est de vérifier d'abord si un point d'eau est officiellement accessible et potable, plutôt que de compter sur une fontaine aperçue sur une ancienne carte. En cas de doute, partez autonome. Vous pouvez aussi utiliser un contenant adapté à votre consommation au lieu de multiplier les petites bouteilles et les emballages.

Placez l'eau de façon accessible, afin de boire sans vider tout le sac. Cela facilite les pauses courtes et évite de repousser l'hydratation parce que la gourde est enfouie. Il n'existe pas de quantité universelle à appliquer à tout le monde : écoutez votre soif et tenez compte des recommandations habituelles qui vous concernent, sans transformer une randonnée en défi.

Faire le tri dans le « au cas où »

Le « au cas où » est utile lorsqu'il correspond à un risque plausible et identifié. Une couche supplémentaire peut se justifier par une météo incertaine. Une lampe peut être pertinente si le retour est tardif. Une carte de secours a du sens sur un itinéraire où l'orientation peut devenir moins évidente. En revanche, emporter plusieurs objets redondants sans lien avec le parcours alourdit rapidement l'ensemble.

Regroupez les petits accessoires dans une pochette légère et retirez les emballages inutiles. Examinez aussi les vêtements : une veste très volumineuse portée ou rangée, une polaire lourde et un gros poncho peuvent faire doublon. Préférez des couches faciles à ajouter ou à enlever, en fonction des conditions réelles.

La trousse personnelle mérite une attention particulière. Conservez ce dont vous avez besoin pour vous-même, mais évitez de transporter une pharmacie complète sans raison. Pour un traitement prescrit, ne changez jamais vos habitudes sans avis professionnel. Le but du tri est logistique, pas médical.

Répartir le poids pour mieux marcher

Alléger est utile, mais la manière de ranger compte aussi. Placez les éléments denses près du dos et au milieu du sac, sans créer de point dur inconfortable. Gardez les objets nécessaires pendant la marche

dans des poches accessibles. Les objets souples peuvent combler les espaces et éviter que le contenu bouge.

Serrez les réglages pour que le sac reste stable, puis marchez quelques minutes avant le départ réel. Si le sac tire d'un côté, cogne à chaque pas ou oblige à modifier votre posture, réorganisez-le. Le confort dépend de la morphologie, du modèle et du réglage ; il ne suffit pas de lire le poids total.

Ne cherchez pas à compenser un sac trop lourd en serrant toutes les sangles au maximum. Un bon réglage doit maintenir la charge sans gêner la respiration ni les mouvements.

La vérification de cinq minutes avant de partir

Avant de fermer le sac, posez tout son contenu sur une table. Demandez-vous pour chaque objet : à quel moment vais-je l'utiliser ? Que se passe-t-il si je ne l'emporte pas ? Existe-t-il un objet plus simple qui remplit la même fonction ? Ce mini-audit révèle souvent les doublons.

Pesez éventuellement le sac complet à titre de repère personnel, pas comme une note à atteindre. Un chiffre peut aider à suivre vos progrès, mais il ne remplace pas l'analyse du terrain, de la météo et de vos besoins. Faites ensuite un essai de marche avec le sac chargé, même bref, et prévoyez une option de retour si la sensation est mauvaise.

En résumé et à retenir avant de partir : emportez ce qui répond au parcours et à la météo, gardez l'eau nécessaire, supprimez les doublons, placez la charge près du dos et testez le réglage. Un sac plus simple rend souvent la préparation plus simple aussi. La meilleure randonnée n'est pas celle où l'on a prévu tous les scénarios : c'est celle où l'on emporte assez pour rester serein, sans porter son placard sur les épaules.

Article tiré et adapté du site : Mapetiterando.fr