

Comment faire son sac à dos d'alpinisme ?

Quelle est la liste de matériel à emporter pour une course d'alpinisme ? Comment organiser son sac pour que son équipement soit à la bonne place ? Voici les conseils pour un sac d'alpinisme léger et efficace, avec en prime l'éclairage du guide et himalayiste Mathieu Maynadier.



Mathieu Maynadier : « Le sac, c'est ta maison. La plupart du temps, je fais avec **20 litres***. D'une façon générale, un sac ne devrait pas faire plus de 30 litres, 35 si tu bivouaques. Je fais attention à ce qu'il soit léger et confortable ; la quantité de matière (matériaux, textiles, accessoires) n'est pas un gage de qualité ni de confort. C'est le choix du sac, à la bonne taille, et la façon de faire et de régler ton sac qui sont importantes.

Je préfère ainsi un **sac minimaliste**, avec un rabat amovible (que tu peux vider au refuge), deux sangles sur le côté pour porter les skis, et un ou deux porte-pioletes. Plus tu as de poches et de place et plus tu vas les remplir... Soupeser son sac avant de partir permet d'éviter des soucis au cours de la course : trop se fatiguer, perdre du temps, être moins efficace, et se mettre en danger car on aura pas pu tenir les horaires.

On a tendance à prendre trop de choses. Prises séparément, ces objets, comme une batterie additionnelle ou un chargeur, ne pèsent rien, mais à l'arrivée, le sac est trop lourd. Attention à l'inverse, au *fast and light*, c'est-à-dire l'oubli d'éléments importants comme la doudoune de secours au fond du sac, qui te permettra d'attendre dans le froid en cas de coup dur ».

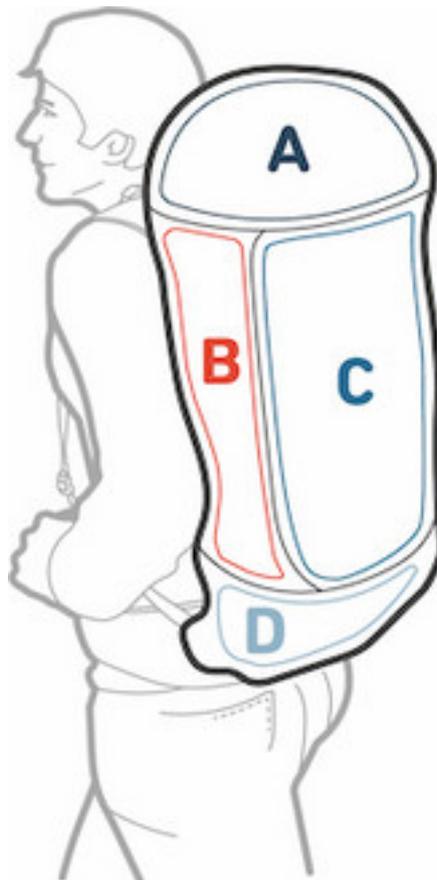
* Un sac de 20 litres convient à un guide comme Mathieu adepte du "léger et rapide", néanmoins ce volume sera souvent trop juste pour l'alpiniste lambda. Visez autour de 30 litres pour un ou deux jours (avec refuge).

Préparer et organiser son sac d'alpinisme

Il ne suffit pas de savoir ce que l'on va prendre : encore faut-il savoir comment on va l'organiser. Préparer intelligemment son sac et le positionner de manière optimale permet de ne pas finir la course sur les rotules. Le matériel ne doit pas être un handicap.

Nous vous conseillons de suivre les deux règles suivantes : bien répartir les objets (et le poids) dans le sac et l'ajuster à sa morphologie, en s'assurant que 70 % du poids repose sur les hanches.

1ère règle : bien répartir le poids



Mince, serré, léger : tel est l'idéal d'un sac d'alpinisme, qu'on peut diviser en quatre zones (illustration ci-dessus) :

A : le compartiment du rabat supérieur :

pour les petites choses que l'on souhaite rapidement accessibles, comme :

- Les lunettes de soleil
- La crème solaire
- Le téléphone portable
- Les fruits secs et barres énergétiques
- Le topo-guide
- La frontale

B : la zone de dos héberge le matériel lourd : dégaines, coinçeurs et autres équipements de poids sont placés aussi près du corps que possible, sans que les pièces en métal ne risquent d'appuyer dans le dos (les mettre en travers). La charge repose ainsi de façon optimale sur le bassin via la sangle des hanches. Le matériel lourd ne doit pas être placé trop haut, sinon le sac à dos risque de vaciller. Rappelez-vous, un sac à dos bien équilibré doit tenir tout seul lorsqu'il est posé sur le sol.

C : La zone avant, pour les affaires moyennement lourdes, comme les vêtements, le baudrier.

D: La zone du bas, pour les affaires légères comme le matériel de bivouac. Certains sacs sont équipés d'un accès zippé à cette zone, ce qui rend son accès facile. On y trouve :

- La trousse de premiers secours
- La micro-doudoune et / ou veste hardshell
- La mini-trousse de toilette (brosse à dents, bouchon d'oreille, papier toilette).
Astuce : se concerter avec les autres pour partager le matériel commun comme le dentifrice

La corde peut être glissée sur le haut du sac ou fixée sous le rabat supérieur à l'aide du système de fixation prévu à cet effet. Le casque vient en dernier, soit placé sur la corde dans le sac à dos soit attaché sous la corde si elle est fixée à l'extérieur du sac.

2ème règle : ajuster le sac à sa morphologie

Pour mieux ajuster son sac à dos à sa morphologie, et ainsi le rendre plus facile à porter tout en gardant une grande liberté de mouvement, s'assurer que les deux tiers du poids repose sur les hanches. Pour cela, mettre le sac, placer les deux rabats au milieu, sur les os de la hanche, fermer la boucle et serrer la ceinture.



Les bretelles doivent quand à elles être au milieu des omoplates. Ne pas trop les serrer : les épaules doivent porter 20 à 30 % de la charge.



Les sangles de contrôle de la charge servent à ajuster la position du sac à dos. Sur un terrain difficile, on les resserre fermement : le sac à dos est ainsi plus près du corps et ne se balance pas.

Dernière sangle à ajuster, celle de poitrine, qui sert à éviter que les bretelles ne glissent. On la place à une hauteur confortable et on la serre très légèrement.

Les habits pour l'alpinisme estival

Mathieu Maynadier : « Penser aux 3 couches ! Une **première** couche au contact de la peau (sous-vêtement thermique). Une **deuxième** couche de chaleur comme une polaire, et une **troisième** coupe-vent et étanche. La **quatrième** est dans le sac, c'est la doudoune synthétique ou en plumes comme couche de secours. Pour la tête, j'ai toujours un tour de cou, un bonnet léger (qui passe sous le casque), et une casquette pour me protéger du soleil qui tape fort là-haut.

J'utilise un pantalon respirant, fin ou léger, des chaussettes montantes et fines, combinées avec un collant trois-quarts qui arrive en dessous des genoux, et des guêtres. Deux paires de gants suffisent l'été, une petite paire en cuir pour grimper et une 2e paire plus chaude au fond du sac ».

Astuce : penser à la veste (polaire ou doudoune) sans manche, c'est léger, ça tient chaud au tronc et c'est une couche entre deux.

Ravitaillement et eau

Mathieu Maynadier : « J'emmène toujours **deux litres d'eau** ainsi que du sucré (barres de céréales, chocolat, fruits secs), du salé comme un sandwich pour la pose de midi. Le petit plus en cas de coup de mou : les produits énergétiques comme des gels, des boissons isotoniques ou des barres énergétiques.

Pour les bivouacs, il existe maintenant des sachets lyophilisés.

Astuce : penser à la pipette ou au Camel bag pour boire suffisamment.