

COMMENT REMPLIR SON SAC À DOS

Le secret d'un chargement optimisé ?

Les éléments lourds sont placés au milieu du sac et au plus proche de votre dos, les éléments d'un poids moyen en bas et en périphérie, et les éléments plus légers au-dessus.

AU FOND DU SAC

Placez votre matériel de couchage (duvet, matelas) et vos vêtements de rechange. Glissez votre poche à eau le long du dos.

AU MILIEU DU SAC

Stockez votre tente (verticalement), votre réchaud, votre popote et la nourriture. Le tout doit être situé au plus près de votre colonne vertébrale.

EN HAUT DU SAC

Rangez votre polaire à portée de main, votre veste imperméable et votre trousse de soins. Le tapis de sol se glissera quant à lui sous le rabat ou sous votre sac, toujours grâce aux accroches extérieures.

DANS LES DIVERSES POCHEs DU SAC

Vous pouvez remiser crème solaire, cartes, boussole et lunettes de soleil. Les barres de céréales ou l'appareil photo peuvent rejoindre la poche ceinture pour un accès plus rapide. Vos bâtons télescopiques sont plutôt à ranger à l'extérieur du sac, à la verticale.

DANS L'ESPACE RESTANT

Vous pourrez placer vos vêtements de randonnée qui viendront éviter que le matériel ne se balade dans votre sac.



LES SECRETS D'UNE RANDONNÉE



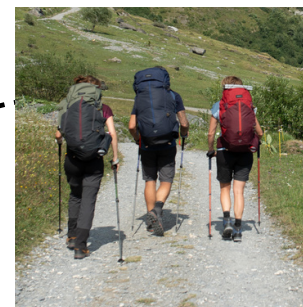
DECATHLON Outdoor



La technique des 3 couches



Comment utiliser des bâtons



Comment remplir le sac à dos

LA TECHNIQUE DES 3 COUCHES

On parle généralement de la technique des 3 couches mais bien sûr, en fonction de votre lieu de pratique et des conditions, vous pouvez en mettre davantage ou moins. L'idée étant qu'en superposant les vêtements, vous adaptez votre tenue à votre effort et vos besoins de chaleur, ou de protection.

La première couche doit être respirante

Trop souvent négligé, le choix d'une bonne première couche est pourtant essentiel. C'est elle qui permet de rester au sec en assurant le transfert de la transpiration de la peau vers les autres couches.



La deuxième couche doit être isolante

Pour l'apport de chaleur, il faut vous munir d'une deuxième couche qui vous isole du froid. C'est le rôle des pulls, polaires, mais aussi des doudounes.



La troisième couche doit être imperméable

La dernière couche de vos vêtements est là pour vous protéger des éléments extérieurs. Nous pensons en premier lieu aux éléments climatiques. Une bonne veste coupe-vent ou un poncho sont indispensables.



Bon à savoir !

Portez un bonnet ou un tour de cou pour avoir moins froid aux mains et aux pieds. 80% de la chaleur corporelle s'échappe par les extrémités.



COMMENT UTILISER DES BÂTONS ?

Une fois que vous aurez essayé vos bâtons de randonnée, vous ne pourrez plus vous en passer. Quechua vous offre quelques astuces afin d'en tirer le meilleur parti !

Les bâtons de randonnée réduisent l'impact du poids du sac sur les articulations jusqu'à 25%, aident à garder l'équilibre et réduisent les risques de glissades. Bien qu'ils puissent sembler difficiles à utiliser au début, une fois maîtrisés, ils deviennent indispensables en randonnée. Apprenez à bien les régler et les utiliser pour profiter de leurs avantages.

Comment utiliser vos bâtons de randonnée ?

- Sur terrain plat, utilisez les bâtons en posant alternativement un bâton en même temps que la jambe opposée, ou rangez-les dans votre sac.
- En descente, plantez les deux bâtons devant vous, rallongez-les de 5 cm pour les pentes raides, et raccourcissez-les de 5 cm en montée.

Bon à savoir !

Maintenez votre buste droit pour répartir l'effort entre les bras et les jambes, améliorer la respiration et la vitesse de marche.

