

Info-Brochure NO 2



Dr R.Picard et Dr J.-C. Mermod - Chiropraticiens
Rue de Flore 32 - 2502 Biel-Bienne - 032 323 66 88
www.chiroplus.ch

Réglages du Sac à dos



Pour les débutants, il est probable que vous devrez faire quelques ajustements pendant les premiers jours. En marchant, certaines boucles peuvent prendre un peu de mou ce qui a pour conséquence de détendre certaines sangles.

Avec l'habitude, et si vous écoutez votre corps, vous saurez comment réajuster la partie en cause. N'hésitez donc pas à faire quelques kilomètres autour de votre domicile pour tester en grandeur nature...

Un bon sac à dos doit posséder quelques sangles de réglages de manière à pouvoir s'adapter à votre morphologie.

Si possible, deux au niveau de la ceinture abdominale (à ne pas confondre avec la boucle de la ceinture principale), deux au niveau des épaules (ce sont les sangles de rappel). Leurs fonctions est d'éloigner plus ou moins le sac de votre dos, d'une part pour la ventilation et surtout de positionner le poids sur le centre de gravité de la colonne vertébrale.

Tout le monde n'a pas la même hauteur de dos...Suivant le modèle que vous choisirez, il peut y avoir un réglage supplémentaire qui permet de modifier la position verticale des bretelles. Mais ça n'est pas obligatoire...

Voici en images, les réglages à faire.

Fig 1



Desserrez toutes les sangles et les bretelles, puis enfiler le sac modérément chargé, par exemple 5 kg. Serrez la ceinture ventrale (Fig. 1) dans la position la plus confortable (elle doit être serrée, mais ne pas vous empêcher de respirer !). Très important, cherchez à faire reposer le sac sur votre os iliaque (le bassin), et non pas sur les fesses ! Serrez ensuite les sangles des bretelles principales de manière à envelopper vos épaules. Attention là aussi, il ne faut pas trop serrer, mais les bretelles, pour l'instant, reposent sur vos épaules (vous devez sentir un peu le poids du sac sur vos épaules). Exception faite des sacs à dos de trek, le haut du sac doit arriver quelques centimètres en dessous de la nuque pour ne pas gêner les mouvements de la tête.



Fig 2 Les sangles de rappel de charge, qui éloignent ou rapprochent le sac par rapport au dos, seront en principe réglées une fois pour toute (vous les réglez suivant le poids du sac, votre morphologie et votre confort).

Si vous éloignez trop le sac par rapport à votre dos, le poids du sac va vous tirer en arrière. Dans le cas contraire, il va y avoir une pression désagréable (ou douloureuse) au niveau des bretelles d'épaules... Voir figure 2.



Fig 3 Une fois fait, vous allez maintenant serrer à fond, à gauche et à droite, les sangles de rappel qui se trouvent au niveau des hanches (Fig. 3). Elles ont pour effet de resserrer la ceinture ventrale et bien envelopper tout le bassin.

Maintenant, vous pouvez desserrer doucement les bretelles principales de manière à ne plus ressentir le poids du sac à dos sur vos épaules. Vous devriez pouvoir

passer un doigt entre la bretelle et votre épaule (au niveau de la clavicule). Vous allez sentir votre sac reposer doucement sur votre bassin, enlevant le poids sur vos épaules...tout est une question de réglage.



Fig 4 Il ne vous reste plus qu'à régler la sangle de poitrine destinée à rapprocher (sans tirer) les 2 bretelles (Fig.4)

Le poids du sac à dos



Le premier poids auquel il faut être attentif c'est d'abord et avant tout celui du sac vide ! Souvent les sacs avec un portage "dit" confortable ou un litrage à partir de 50L sont un peu plus lourds...2,4kg pour un 55 à 60 litres.

Quel que soit le sac choisi, prenez un sac avec des filets ou poches sur les côtés. C'est tellement pratique ! En théorie, il ne faut pas dépasser 10% de votre propre poids. C'est un bon indicateur. Il sera cependant difficile de descendre en dessous des 8kg. Pour terminer, vous pouvez gagner entre 1kg et 1k5 en portant votre eau à la taille et non dans le sac à dos. Il existe des ceintures avec porte bidon. Vous pourrez utiliser soit les petites bouteilles plastiques vendues dans le commerce (fragiles), soit un bidon qu'utilisent les cyclistes.

Géométrie variable

Sur du terrain plat, le corps est droit. Tout le poids du sac repose sur le bassin, ou le maximum si vous souhaitez tout de même en laisser un peu sur vos épaules. Par contre, dès que le terrain commence à monter, le corps va naturellement se pencher plus ou moins vers l'avant. Le problème c'est que les hanches sont bloquées par la ceinture. Quand le terrain monte, il faut donc reprendre le poids sur les épaules en serrant les bretelles principales, et desserrer les sangles de rappel latérales de manière à libérer les hanches. Une fois le chemin redevenu plat, on resserre les sangles de rappel latérales et on desserre les sangles principales, ramenant ainsi le poids à nouveau sur le bassin....