

A hiker with a large backpack is shown from the side, walking on a dirt trail. The hiker is wearing a red headband, a blue sleeveless top, and dark brown cargo pants. The backpack is large and blue with black straps. The background is a grassy, hilly landscape.

# VOYAGER LÉGER AVEC UN SAC À DOS

PAR NATHALIE RIVARD

**TOUT COMME CHERYL STRAYED, L'HÉROÏNE DU FILM WILD, ANNE ST-HILAIRE, EST PARTIE EN VOYAGE AVEC UN SAC À DOS TROP LOURD. APRÈS QUELQUES JOURS DE MARCHÉ, ELLE VOULAIT TOUT ABANDONNER. DEPUIS, LA PROPRIÉTAIRE DU CENTRE LA TIENDA À APPRIS À ALLÉGER SON ÉQUIPEMENT. SI VOUS PENSEZ QUE C'EST UNE MISSION IMPOSSIBLE, DÉTROMPEZ-VOUS!**

Les conseillers en plein air avaient bien essayé de la dissuader, se rappelle la propriétaire de la seule boutique au Québec offrant un service de préparation personnalisée pour la randonnée pédestre. Emporter plus de 16 kg d'équipement dans un sac beaucoup trop grand, même pour quatre mois... Mais qui n'a jamais péché par excès en préparant un sac de voyage et qui n'est jamais revenu à la maison en n'ayant utilisé que le tiers de ce qu'il contenait?

Depuis son retour, Anne a donc appris à alléger son sac. Elle s'est donnée pour mission de faire de même pour celui des autres randonneurs. L'objectif : partir avec un maximum de 8 kg, soit 6 kg d'équipement, qui inclut aussi le poids du sac à dos et 2 kg d'eau. Impossible! direz-vous. Au contraire, explique-t-elle : « On part tout d'abord avec l'UTILE, puis on garde le NÉCESSAIRE. Au fil du temps, on ne garde plus que l'ESSENTIEL et c'est largement suffisant! L'idée est de rendre la randonnée agréable sans devoir porter le poids du monde sur ses épaules ».

Le secret pour voyager léger, c'est d'investir dans des accessoires légers et multitâches.

• **LE SAC À DOS** : C'est le premier accessoire à se procurer. Privilégiez un sac de 33 à 48 litres qui inclut une pochette intérieure pour un sac d'hydratation de style Camelback de 2 litres. Si vous faites du camping et que vous transportez plus de matériel comme une tente, un matelas de sol et des accessoires de cuisine, vous devrez ajouter quelques kilos, mais tenez-vous-en à l'essentiel. N'oubliez pas qu'une fois rempli, vous devrez porter le tout pendant de longues heures. Ce qui paraît léger après 5 minutes ne l'est pas toujours après une journée de marche ou dans l'ascension d'une pente...

• « Choisissez aussi votre sac en fonction de votre morphologie. La longueur du tronc varie beaucoup d'une personne à l'autre. On peut avoir de très longues jambes et un petit tronc, ou l'inverse, précise Anne. Ne vous laissez pas influencer par la couleur ou le nombre de poches, sauf une fois que vous aurez trouvé le sac le mieux adapté pour vous. N'hésitez pas à le remplir et à le tester en magasin, en ajustant les différentes sangles et la ceinture de taille. Il doit être confortable car vous le porterez plusieurs heures par jour. Un sac bien ajusté se porte sur les

hanches et vous devriez à peine sentir son poids sur vos épaules ».

• **LES VÊTEMENTS** : Privilégiez ceux qui ne gardent pas d'odeurs et pouvant être portés plusieurs jours sans être lavés. Cela permet d'en apporter moins. Les vêtements en mérinos, comme ceux de la marque Icebreaker, s'imposent dans cette catégorie, et ce, en toute saison. Ils séchent rapidement et n'emprisonnent pas les odeurs, même après une semaine. D'autres matériaux ultralégers — comme le Pertex, utilisé dans certains coupe-vent imperméables — sont moins lourds que le Goretex. Privilégiez-les en été. Peu importe si vous partez 3 jours ou 3 semaines, vos vêtements devraient entrer dans deux petits sacs. Ces derniers feront office de « tiroirs » dans lesquels vous les roulez avant de les placer dans votre sac à dos.

• **SOULIERS DE MARCHÉ** : On a beau avoir le sac le plus commode au monde, si l'on a mal aux pieds, on sera malheureux. Il est important de trouver des souliers agréables et sans points de friction. Idéalement, achetez-les en fin de journée et prenez-les un demi-point plus grand pour que vos orteils puissent bouger. Bien entendu, n'attendez pas la veille du départ pour les acheter, car vous voudrez les avoir mis « à votre pied ». Côté chaussettes, encore une fois, privilégiez celles en mérinos. Comme leur forme est maintenant ajustée, il n'est plus nécessaire d'en mettre deux paires pour éviter les frottements.

• **COMMENT REMPLIR SON SAC** : Tout d'abord, faites l'inventaire de ce que vous apporterez. Concentrez-vous sur l'essentiel et, si votre sac pèse moins de 8 kg, eau incluse, ajoutez quelques extras si vous le désirez.

• Pour le remplir, mettez-le à l'horizontale. Placez les objets les plus lourds près du dos. Le centre de gravité sera mieux équilibré. Avez-vous remarqué que la pochette contenant le système d'hydratation est toujours placée près du dos? La raison : un litre d'eau pèse 1 kg, c'est lourd! Placez les objets qui ne servent pas pendant la journée, comme le sac de couchage, au fond du sac. Faute d'en apporter un, pensez tout de même à traîner un drap d'auberge en soie dans une petite pochette. C'est un bon dépanneur quand vous êtes invité chez des gens ou que vous doutez de la « fraîcheur » des draps. Dans la ou les pochettes sur le dessus du sac, mettez un coupe-vent imperméable et votre trousse de premiers soins pour pouvoir y accéder rapidement en cas d'urgence. ☒

*Vous trouverez une liste complète des essentiels et accessoires aux choix suggérés par Anne St-Hilaire sur le site [www.centrelatienda.com](http://www.centrelatienda.com). Vous pouvez aussi vous inscrire à des ateliers de groupe sur la préparation du sac à dos ou encore à une formation privée de 2 à 4 heures pour préparer votre propre sac.*