



## Les Cougars du 47<sup>e</sup> de Rock Forest

novembre 1999

Éditée par Robert Ouellet

# SAC À DOS



*L'affaire est dans le sac ?*

### DANS CETTE FICHE TECHNIQUE

- 1 Les 10 essentiels
- 1 Préparez, préparez et préparez. Puis contrôlez !
- 2 Liste du matériel
- 2 Les charges

#### Introduction

Le sac à dos est l'équivalent de la roulotte pour le campeur. Tout est à l'abri, si... Le tout est dans la préparation du matériel personnel et du matériel de groupe que vous devrez convoier.

#### Attention

*Le centre de gravité doit être aussi bas que possible ! Utilisez la sangle ventrale*

#### Préparer le matériel

Sortez le matériel selon la liste fournie.  
Contrôler tout deux fois.  
Ranger les objets et les vêtements en planifiant leurs usages.  
Pensez légers  
Rationnez le matériel lourd

#### Le sac à dos et son chargement

Il faut choisir un sac à dos conçu pour la randonnée en autonomie (trekking). Sa contenance se situe entre 60 et 70 litres. Il doit avoir une large ceinture et plusieurs compartiments : un pour le sac de couchage (en bas) et des poches latérales pour les gourdes, etc. ... Son dos est bien rembourré et ses bretelles réglables en hauteur.



#### Sur place

Au campement, laissez les choses que vous n'utilisez pas dans le sac. Le rangement sera meilleur, la vie de groupe plus facile et le départ plus facile en cas d'urgence.

#### Attention

*Utilisez des sacs étanches résistants*

#### Les 10 essentiels

- Lampe de poche
- Sifflet
- Briquet ou allumettes
- Chandelles /allume feu
- Couteau de poche
- Sac à poubelle orange
- Eau et nourriture
- Vêtements
- Trousse de 1<sup>e</sup> soins
- Boussoles et cartes

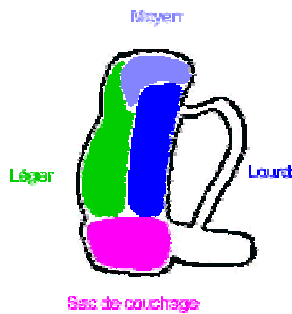
#### Conclusion

Il n'est pas nécessaire de posséder un sac de 300\$ pour faire une ou deux sorties par année. Certaines boutiques louent du matériel et, même, vos amis peuvent vous faire un prêt. Pensez à faire l'ajustement **avant** de partir. Le confort, même pour un scout, n'est pas interdit. Une bonne préparation du sac à dos, et de la sortie, feront la différence dans le succès de celle-ci et dans les souvenirs que nous en garderons.

*Entraînez-vous à remplir correctement votre sac à dos avant de partir.*

*Adaptez ce qui suit à la saison et aux activités*

### Schéma de chargement



### Le chargement

Le centre de gravité du sac doit se trouver le plus près possible du corps. Il faut donc mettre les objets les plus lourds le plus près possible du dos.

Il est de loin préférable de suivre une certaine technique pour ranger ses affaires dans le sac à dos. En effet, s'il est bien rangé, l'effet déstabilisateur qu'il peut avoir sur votre équilibre sera minimisé. En outre, un sac à dos bien chargé est "agréable" à porter, il ne "casse" pas les reins.

Les poches latérales et la poche caméra contiendront de préférence tout ce qui peut servir pendant la marche : cartes, jumelles, guides, gourdes ... Le "matelas" mousse (environ 1.5 cm d'épaisseur) pourra être fixé avec des sangles sur le rabat du sac ou sur sa face avant.

N'oubliez pas d'envelopper vos vêtements dans des sacs plastiques pour qu'ils ne prennent pas l'humidité ou la saleté (tube de nuttela écrasé ...). Idem pour la trousse à pharmacie (vous pouvez également utiliser une boîte en plastique étanche).

*Les sacs à accès frontal sont plus pratiques que les sacs à chargement supérieur*

### Étanche ?

Quoiqu'on puisse vous dire, un sac à dos n'est jamais totalement étanche, il possède trop de coutures ! Alors s'il possède une housse anti pluie, c'est bien, mais ça n'empêchera pas l'eau de s'infiltrer entre votre dos et le sac ! Rien de tel que la pèlerine de pluie qui protège le bonhomme ET le sac à dos.

### Le port du sac à dos :

60% du poids sur la ceinture et les 40% restants sur les bretelles. Pour mettre facilement votre sac : levez votre jambe droite, posez votre sac à dos sur la cuisse (le dos vers vous), penchez-vous un peu vers le bas, passez le bras droit à travers la bretelle en tournant votre buste vers la gauche. Vous pouvez alors vous lever avec élan vers la droite tout en glissant votre bras gauche dans l'autre bretelle. Il ne vous reste plus qu'à fermer la ceinture. Vous pouvez ensuite répartir le poids à votre gré en réglant les diverses bretelles.

## Liste du matériel - Hiver Personnel

- Sac de couchage
- Oreiller
- Tapis de sol
- Couverture de camp (f)
- Carte R.A.M.Q.
- Médicament et médication
- Sac à dos
- Uniforme complet
- Tuque
- Bottes avec feutre
- Manteau et pantalons d'hiver
- Mitaines
- Foulard ou faux-col
- Pyjama chaud
- Espadrilles
- Chandails chauds
- Sous-vêtements et bas
- Pantalons (2)
- Chandails
- Vaisselle
- Ustensiles
- Linge à vaisselle
- Collation personnelle (f)
- Gourde
- Couteau de poche (f)
- Lampe de poche et piles de rechange
- Trousse de toilette
- Lunette soleil (f)
- Baume pour lèvres (f)
- Crème solaire (f)
- Livre de lecture

## Unité

- Cahier de camp
- Drapeau scout, d'unité
- Nœuds de foulards (2, 5, 10)
- Allumettes
- Corde à brêler
- Flambeaux, Chandelles, Chandeliers
- Magnétophone
- Casette de musique douce, de légendes
- Carte topographique, boussoles
- Matériel de cuisine Vaisselle & ustensiles ,Cafetière
- Papier d'aluminium, journal, de toilette
- Nourriture, café et filtres, thé
- Fiches de santé
- Trousse de premier soins

### Type de sacs

1 jour	30 litres
2 jours	80 litres
1 semaine	120 litres

(f) facultatif