



## LES FICHES RandoAstuces



### COMMENT ORGANISER SON SAC POUR UNE RANDONNÉE ?

**Il est important de bien organiser son sac avant une randonnée afin d'optimiser le confort de celle-ci.**

#### 1- LE CHOIX DU SAC :

Bien le choisir est essentiel. Il doit être bien organisé pour améliorer le confort au niveau des épaules et du dos. Pour une randonnée de moins de 4 heures un sac de 20 litres suffit, si votre randonnée dure plus longtemps il faudra alors choisir un sac de 30 à 40 litres.

#### 2- L'ÉQUILIBRE :

Il faut que 80% du poids du sac se trouve sur le bassin et les 20% restant sur les épaules. De plus, les objets lourds doivent se trouver côté dos et les objets plus légers sur l'extérieur. Pour finir il faut équilibrer entre la gauche et la droite de votre sac à dos.

#### 3- L'ORGANISATION :

Les vêtements de rechange doivent être mis dans le fond du sac, cependant les vêtements de protection et objets utiles lors de la randonnée doivent se trouver au dessus (plus accessible).  
Votre sac ne doit pas dépasser 10% de votre poids pour une randonnée de moins de 11 heures, au-delà pas plus de 15%.

RETROUVEZ NOUS SUR :



CONTACT :  
[contact@randocabane.fr](mailto:contact@randocabane.fr)  
02 51 71 65 74