**Introduction aux excursions avec sac au dos.**

Faites l’ascension des montagnes et jouissez de leur beauté. La paix de la nature affluera dans votre esprit comme la lumière du soleil pénètre dans les arbres. Les vents souffleront dans votre esprit leur fraîcheur, les orages leur énergie, tandis que les soucis tomberont comme feuilles d’automne. (John Muir).

**DE QUOI S’AGIT-IL ?**

Le voyage sac à dos c'est faire de la randonnée avec votre maison sur votre dos. Certains parmi les sentiers les plus pittoresques de la province sont joignables seulement en voyageant avec le sac à dos : pour en citer quelques uns, on a les zones du Voyageur Trail, le Pukaskwa Coastal Trail, celle de Killarney Silhouette Trail et la zone de Ganaraska Trail’s Wilderness. Voice quelques idées pour se mettre en route.

**QUAND ?**

Commencez avec le camping « des beaux - jours ». Bien que vous choisirez probablement l’été, comme saison pour votre premier voyage, en début de printemps, en fin d’été et d’automne c’est plus convenable : Il y aura moins de monde, pas d’insectes qui vous piquent et des nuits fraîches pour votre sommeil.

**OÙ**

Pour vos premiers voyages, choisissez des sentiers qui sont bien connus et proches de la civilisation. Vous serez encore capable de « vous en aller », toutefois vous serez aussi capable de maîtriser toute urgence qui pourrait surgir, comme le mauvais temps ou des problèmes avec l’équipement**.**

**POUR COMBIEN DE TEMPS ?**

Commencez d’abord par un voyage pendant le week-end. Une fois que vous avez développé la confiance en vous-mêmes et les compétences nécessaires, vous pouvez vous engager dans des expéditions plus longues.

**Projetez de façon prudente**

Prenez soins des détails chez vous ; de cette façon tout ira bien au cours de la randonnée. Choisissez votre route prudemment et projetez le temps du voyage avec une carte détaillée. Pour les sentiers plats et bien entretenus, comptez une heure pour chaque trois kilomètres, et ajoutez une heure de plus pour chaque 300 mètres d’élévation acquise. Donnez-vous un petit peu plus de temps en cas de mauvaises conditions du sentier ou en cas de mauvais temps ou tout simplement pour « sentir l’odeur des roses ». Retrouvez la forme ; vous vous amuserez encore plus si vous êtes en harmonie avec l’environnement. La gymnastique aérobique faite régulièrement, telle que la marche rapide, le vélo et la course, aidera votre système cardiovasculaire ainsi que vos jambes.

L’ÉQUIPEMENT

Dans les étendues sauvages, généralement, il vaut mieux d’avoir moins de choses à transporter. La plupart des voyageurs avec sac à dos novices et même certains connaisseurs « les vétérans » surestiment leurs besoins et ils transportent trop de matériel. Pensez léger ! L’équipement du sac à dos, devrait être le plus léger possible mais suffisamment solide pour résister aux conditions météorologiques extrêmes. Avant de partir de chez vous, pesez votre sac à dos à plein. Votre sac à dos pour un week-end d’été ne devrait peser pas plus que 1**6** Kg. En règle générale, il vaut mieux de ne pas avoir plus de **30%** de votre poids corporel. Tout sac à dos qui pèse plus de **20** Kg vous enlèvera l’amusement de cette expérience, donc laissez tous les articles inutiles chez vous…

Les vêtements :

Le matériel de bonne qualité vous tiendra chaud, sec et confortable. Habillez-vous avec plusieurs épaisseurs de vêtements pour avoir plus de chaleur et de polyvalence. Il faut inclure les sous-vêtements en polypropylène qui enlèvent l’humidité, une couche isolante, ainsi qu’une couche imperméable coupe-vent extérieure.

Prenez soins de vos pieds

Les bottes de randonnée confortables, sont la pièce la plus importante de votre équipement. Elles doivent donner un bon appui pour supporter le poids supplémentaire d’un sac à dos plein. Des chaussettes confortables sont également essentielles. Beaucoup de routards préfèrent des chaussettes d’une épaisseur fine auxquelles ils ajoutent une paire de chaussettes absorbantes à l’extérieur.

Le sac à dos

Le sac à dos est un autre article crucial. Assurez-vous que votre sac à dos soit complètement réglable et qu’il soit adapté à votre ossature comme il faut. Les bandoulières et la ceinture au niveau de la hanche devraient être rembourrées, et la capacité devrait être assez grande pour ranger tout votre matériel.- 80 litres, c’est probablement suffisant, à moins que vous n’ayez pas un sac de couchage volumineux. Il serait sage d’éviter de suspendre des affaires sur toute la surface à l’extérieur, où ils pourraient se mouiller, perdre ou s’endommager. Il est fondamental que votre matériel reste au sec, donc utilisez un grand sac-poubelle en plastique qu’on peut fermer complètement au dessus. Pour avoir encore plus de protection, placez votre sac de couchage et vos vêtements dans des sacs imperméables séparés l’un de l’autre, emportez avec vous des sacs en plastique supplémentaires ; ils ne pèsent pas trop.

La tente

Choisissez une tente sur pied, légère avec une bonne ventilation, l’auvent, ayant assez d’espace et un minimum de coutures et douée d’un « bac » au sol qui ne laisse pas rentrer l’eau. Ne l'achetez pas à partir d’un catalogue, puisque on ne peut pas l’examiner ! Allez chez un ou plusieurs magasins de sport et parlez avec un vendeur expert avant de faire votre choix.

La nourriture

Amusez vous en préparant votre carte : choisissez des aliments légers à transporter, faciles à préparer, qui ne se gâteront pas et que l’on peut manger avec une cuillère. Pour économiser du poids, évitez les aliments qui contiennent une quantité d’eau considérable, tels que les fruits frais et les légumes. Emportez des aliments secs pour préparer des repas savoureux, en ajoutant tout simplement de l’eau (le pré trempage peut souvent aider). Les aliments à temps de cuisson rapide, sont les meilleurs, puisqu’ils exigent moins de combustible. Des bonnes sources de glucides paquetés sont : le riz minute, les spaghettis fins, le porridge, du pain et du sucre. Les aliments paquetés riches en protéines et en matières grasses sont le salami, le fromage, les noisettes et le beurre de cacahuètes. Les magasins pour les activités sportives ont une vaste gamme d’aliments secs, ainsi que des livres de cuisine consacrés à la cuisine à se faire en randonnée. Il faut absolument éviter les boîtes d’étain et les bouteilles ; elles sont lourdes, et interdites dans beaucoup de parcs, puisque elles sont potentiellement des sources de pollution. Souvenez-vous d’amener des barres énergétiques pour votre randonnée.

L’eau

Il faut toujours porter de l’eau et tout genre d’eau qui vient d’une source naturelle doit être bouillie pour une durée de huit minutes, filtrée ou traitée chimiquement. Prévoyez trois litres d’eau potable par personne par jour, dans des conditions météorologiques tempérées (cette quantité comprend aussi l’eau qui sert à cuisiner), et jusqu’à six litres quand il fait chaud.

FAIRE SES BAGAGES :

Avant de faire vos bagages, assemblez tout le matériel dont vous aurez besoin et demandez-vous si vraiment vous devez tout emporter. Examinons les articles maintenant, chez nous, au lieu de s’en séparer dans les étendues sauvages. Avant tout les vêtements. Eliminez cette paire de gants de rechange ; vous pouvez utiliser des chaussettes à la rigueur. Ce pull en laine encombrant, les pantalons et la parka isolante devraient être remplacés par des couches fines et légères, tel que des sous-vêtements en polypropylène (de préférence pas en coton), par une couche en laine polaire légère en tant que mi-couche et une couche aérée imperméable, comme couche extérieure. Pourquoi ? Non seulement vous économiseront du poids mais aussi ils sécheront rapidement et vous n’aurez pas besoin de vêtements de rechange. Si vous devez emporter un pull pour avoir de la chaleur supplémentaire, emballez deux pulls légers et synthétiques au lieu d’un pull en laine encombrant. Débarrassez-vous de ces jeans en coton, des shorts et des T-shirts, à moins que vous ne deviez faire de la randonnée dans des conditions météorologiques chaudes et sèches. Après un orage, ces vêtements y mettent une éternité avant de sécher. Vérifiez ensuite vos ustensiles de cuisine. La seule chose dont vous avez besoin est la cuillère ; donc débarrassez-vous de ce couteau et de cette fourchette. Enlevez la grande tasse et l’assiette ; le bol vous servira pour manger et pour boire. Pourquoi avez-vous besoin de deux chaudrons et de deux couvercles ? Le chaudron plus grand suffira pour chauffer assez d’eau pour les repas, pour faire du thé et pour faire la lessive.

Maintenant vous êtes prêts à tout ranger dans votre sac à dos, que vous avez déjà bordé avec un grand sac en plastique. Pensez à l’ordre dans lequel vous aurez besoin de choses lorsque vous serez dans le sentier et quand vous monterez le camp. Pensez dans l’ordre inverse ! Tout d’abord, si vous avez quelques articles médicaux d’urgence utiles, comme la couverture spatiale, deux barres énergétiques et un grand sac en plastique de rechange, placez-les au fond du compartiment principal, où on peut les oublier. Après mettez votre sac de couchage et ensuite, le coussin de couchage. Si vous avez un matelas thermo a Reste gonflable, roulez-le bien étroitement et placez-le au fond. S’il s’agit d’un matelas encombrant en mousse à cellules fermées, soit vous doublez votre sac à dos ou avec ce dernier et chargez-le à l’intérieur avec tous les articles possibles ; ou bien (si votre sac à dos est trop petit) roulez le matelas le plus étroitement que vous pouvez et attachez le à l’extérieur à l’arrière ou latéralement au sac à dos, enveloppé dans un sac en plastique imperméable et résistant. Ensuite, il faut mettre dans votre sac à dos, la nourriture, les ustensiles de cuisine, le fourneau, le combustible et les vêtements de rechange, y compris une paire de bottes isolantes, de mocassins, de sandales ou de chaussures de course légères pour s’en servir dans les environs du camp. Entassez le plus que vous pouvez les articles dans votre chaudron afin d’épargner de l’espace. Prés du dessus du compartiment principal, placez la tente et l’auvent. S’il n’y a pas de place dedans, on peut attacher solidement avec une sangle à l’extérieur, le sac contenant les mâts de tente, les piquets et la torche électrique (de préférence il vaut mieux avoir un phare). Au niveau supérieur du sac à dos, placez les articles dont vous pouvez en avoir besoin le long le sentier, dans des poches faciles à accéder. Placez dans ces poches les snacks, les vêtements de pluie, la trousse de premiers secours, une petite trousse de réparation, des articles de toilette, un carnet et un crayon, l’appareil photo et la pellicule ainsi que de l’eau. Certains sacs à dos ont une porte-bouteille attaché à la ceinture au niveau de la hanche. Si votre sac à dos n’a pas de porte-bouteille, assurez-vous que votre bouteille d’eau ne soit pas cachée dans votre sac à dos, où vous ne l’utiliserez pas souvent comme il le faut. En dernier, les articles légers devraient être portés sur vous-même, y compris les clés de la voiture, le couteau de poche, les lunettes de soleil, la protection solaire, l’insectifuge, des allumettes imperméables de rechange, le sifflet, la boussole et la carte, ainsi que les barres énergétiques ou des bonbons. Dans le pays de l’ours, la bombe aérosol contre les ours est fortement recommandée (pourvu que vous sachiez l’utiliser !).

Considérations Particulières

Si vous désirez utiliser l’eau des ruisseaux et des lacs pour boire ou pour cuire, vous aurez besoin des comprimés d’épuration ou d’un filtre mécanique. Si la réserve d’eau est lointaine de votre terrain de camping, considérez un conteneur pliant pour transporter l’eau. Si où vous allez, les feux à l’extérieur sont permis, probablement vous serez tentés de vous dispenser de votre fourneau et de votre combustible pour transporter moins de poids, si un chaudron sale ne vous dérange pas. Ne soyez pas tenté de le faire !

Ramasser du matériel pour allumer un feu est embêtant surtout à la fin d’une marche d’un pas lourd, et s’il pleut vous regretterez de ne pas avoir apporté le fourneau et le combustible. En outre, les feux à l’extérieur ne respectent pas l’environnement. Dans le pays de l’ours, vous devez empaqueter, au moins, **20** mètres de corde, une poulie légère et un mousqueton pour suspendre la nourriture et les ordures (Il faut les mettre dans des sacs séparés, pas dans votre sac à dos) à un arbre bien situé. Même s’il n’y a pas d’ours, il y a toujours des ratons, et ils aiment le savon et le dentifrice ainsi que la nourriture et les ordures ! Donc il faut toujours suspendre ces articles à quatre mètres d’hauteur (minimum) du sol et à trois mètres de distance des troncs d’arbre et des branches. Un des articles utiles est le bâton detrekking ou une paire de ces bâtons. Elles réduisent le stress dans vos jambes et vous donnent de l’appui quant vous êtes sur les surfaces glissantes. Si vous faites un voyage avec sac à dos en groupe, gardez le nombre des participants raisonnablement petit, afin de minimiser les dégâts écologiques, le bruit et les ordures. Laissez votre terrain de camping tel qu’il était avant votre arrivée et empaquetez toutes vos ordures.

**LA LISTE D’ÉQUIPEMENT POUR LES NOVICES**

L’équipement essentiel : le sac à dos, la tente sur pied, avec l’auvent, le sac de couchage, le coussin de couchage, la boussole, le sifflet, la carte mise dans un récipient imperméable, la bouteille d’eau, l’épurateur d’eau, le couteau suisse, **20** mètres de ficelle légère en nylon (avec la poulie et le mousqueton**)**, le phare ou une petite torche électrique (avec des piles de rechange et une ampoule).Dans le pays de l’ours, ajoutez une bombe atomiseur contre les ours.

**LES USTENSILES DE CUISINE.**

La nourriture, la batterie de cuisine(le chaudron avec le couvercle), un fourneau de sac au dos, avec une bouteille d’essence (en été, 250 mL. d’essence par jour pour deux personnes), une cuillère, un bol, un briquet ou des allumettes placées dans un récipient imperméable, un sac en plastique résistant pour entreposer et pour emballer les ordures.

**LES VÊTEMENTS**

Des bottes de randonnée, des sandales ou des chaussures de course, deux paires de chaussettes internes , deux paires de chaussettes externes, les sous-vêtements, un shirt à manches longues, une veste en laine polaire ou un pull, des pantalons longs (pas de jeans), des shorts, un chapeau de soleil, un foulard, des gants, une toque (en laine), des vêtements anti-pluie (une veste et des pantalons) ou un poncho.

**LA TROUSSE DE PREMIERS SECOURS**

La moleskine, des pansements adhésifs, un bandage élastique, de la crème antibiotique et les propres médicaments.

**LA TROUSSE MÉDICALE D’URGENCE**.

Le Sparadrap, des sacs à ordures résistants, des sacs à fermeture éclair, une aiguille résistante et du fil, des épingles de sécurité et des lacets de chaussures.

**LES ARTICLES PERSONNELS**

Les lunettes de soleil, la protection solaire, le baume pour les lèvres, une brosse à dents, le dentifrice, du savon biodégradable, une serviette, l’insectifuge, le papier de toilette et la serviette de toilette, l’appareil photo et la pellicule, un carnet, un crayon ainsi que des jumelles.

Références et Sources : **La revue Explore (**[www.explore-mag.com](http://www.explore-mag.com))

Edition: mars/avril **2000 – « Summer Backpacking:  Packing the Essentials » par Peter Thompson.**