



GLOBE-TROTTING

DES IDÉES POUR VOYAGER AU BOUT DU MONDE

[HOME](#)[BLOG VOYAGE](#)[PRÉPARATIFS VOYAGE](#)[DESTINATIONS](#)[PAYSAGES DU MONDE](#)[+](#)

LE SAC À DOS DE VOYAGE

PRÉPARER UN BACKPACK POUR VOYAGER EN SAC À DOS



Backpackers, si vous devez choisir et préparer votre sac à dos pour partir en voyage, lisez cette page !

Si vous êtes un globe-trotter à la recherche du meilleur backpack, voici mes conseils pour le sélectionner et en faire votre compagnon de route idéal.

Si vous voyagez avec un sac de randonnée sur le dos, pour une courte escapade ou un tour du Monde, voici toutes les astuces pour adopter votre sac à dos de voyage, le régler, le checker et optimiser son remplissage.

Des conseils et articles recommandés pour vous faciliter la vie en sac à dos, mieux organiser vos affaires et voyager comme un pro !

Bons voyages à tous les backpackers !

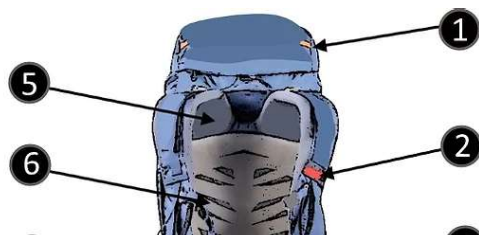


LE SAC À DOS POUR VOYAGER COMMENT LE CHOISIR, LE REMPLIR ET LE RÉGLER ?

Voyageurs, backpackers, randonneurs, routards, voici quelques précieux conseils pour préparer de A à Z votre voyage en sac à dos.

1 - LES CRITÈRES DE SÉLECTION D'UN SAC À DOS DE VOYAGE

Ne choisissez pas un sac à dos à la légère. Voici la liste des critères à observer et à tester avant de vous décider.



À VOTRE TAILLE ET À VOTRE GABARIT

N'empruntez pas celui du voisin pour faire des économies si vous partez pour un long voyage avec sac sur le dos !

- Choisissez votre sac en fonction de la taille de votre dos.
- Prenez une dimension précise, adaptée à votre morphologie et qui possède un système de réglage sérieux, vous le réglerez ainsi beaucoup plus facilement !
- Prenez un sac adapté à votre morphologie et votre musculature si vous êtes une femme. Tout simplement parce que le sac est plus adapté à votre carrure, à vos hanches et offre ainsi plus de confort.

D'UNE CONTENANCE ADÉQUATE

- Prévoir un sac de 50 à 80 L si vous partez plus de 15 jours.
- Certains modèles ont une taille extensible type "+ 10L", les réglages permettent de choisir la configuration de votre sac pour augmenter sa contenance.

AVEC DE BONNES ATTACHES

- Assurez-vous que votre sac contient des sangles d'attaches au niveau des hanches et de la poitrine mais également des sangles de rappel de charge pour coller le sac au plus près des épaules.

CONFORTABLE ET RÉGLABLE

- Avec des bretelles et une ceinture rembourrées et matelassées
- Avec un bon système d'aération si vous transpirez ou que vous voyagez dans un Pays chaud
- Avec une structure pas trop rigide
- Pour que votre sac soit confortable, apprenez à le régler correctement (sangles, rappels de charge, ceinture ventrale...). Voici une page qui vous explique [comment régler un sac à dos](#)
- Votre sac à dos doit peser majoritairement sur les hanches, ne pas vous tirer vers l'arrière ni vous faire mal aux épaules. Vous devez ajuster tous les points de réglage : hauteur des bretelles, sangle de poitrine, sangle sur les hanches et sangles de rappel de charge.

AVEC OUVERTURE FRONTALE

- Les sacs à dos de trekking possèdent souvent une ouverture fourreau, par le haut. Pour un voyage, privilégiez une ouverture frontale, qui vous donnera accès à vos affaires sans avoir à vider le sac pour atteindre les éléments rangés au fond.

À COMPARTIMENTS

- Avec une ou deux petites poches accessibles, (sur la ceinture et avec bonne fermeture)
- Avec des pochettes "cachettes" qui vous permettent de planquer les documents importants
- Avec un compartiment inférieur et supérieur afin de bien répartir les poids et ranger vos affaires en fonction de l'accessibilité des compartiments. Les sacs sans compartiments vous obligent à sortir tout ce qu'il y a dans le sac pour accéder aux éléments du fond... évitez !

RÉSISTANT

- A moins de ne partir que quelques jours, tachez d'avoir un sac qui ne vous lâche pas, vérifiez donc deux choses essentielles :
- Des coutures solides
- Des systèmes de fermetures solides

IMPERMÉABLE

- Avec une housse de protection rabattable en cas de pluie
- Si le modèle est fourni sans protection, pensez à vous munir d'une housse étanche pour sac à dos

SÉCURISÉ

- Avec des doubles fermetures éclair pour pouvoir y accrocher un cadenas comme [celui-ci](#) (indispensable pour un voyage en backpacker)
- N'hésitez pas à vous munir d'un [PacSafe](#), (existe pour les [petits sacs](#) également). Très dissuasif, évite les mains baladeuses lorsque votre sac est entassé dans une soute ou autre lieu de transit.

COMPACTABLE

- Avec les sangles latérales et supérieures permettant à la fois de comprimer le sac mais aussi d'y glisser veste, sac de couchage ou autre lorsque le sac est très chargé.

LÉGER

- Attention au poids du sac à dos vide ! Les sacs les plus confortables et les plus grands sont les plus lourds.
- Un sac de 60L vide peut peser près de 2 kilos !

2 - QUEL MODÈLE DE SAC À DOS CHOISIR ?



Un sac à dos se choisit avec soin et il faut généralement investir plus de 200€ pour un sac de plus de 60 litres pour une qualité qui tient la route, supporte de lourdes charges tout en restant confortable, résiste aux intempéries et surtout à la durée ! Ne soyez pas trop radin car un bon sac peut rendre la marche très agréable. Un sac non adapté peut vraiment gâcher le périple... C'est une dépense que vous ne regretterez pas car c'est votre compagnon numéro 1 sur la route et il deviendra votre meilleur ami.

A LIRE : [Le meilleur sac à dos de voyage](#)

LA RÉFÉRENCE DU SAC À DOS DE VOYAGE

Si vous devez en acheter un maintenant, que vous voulez opter pour une valeur sûre et que vous n'avez pas le temps de vous rendre dans une boutique pour l'essayer, vous pouvez acheter les yeux fermés les modèles suivants.

Le prix est justifié car il est parfaitement solide et équipé et surtout ce sac à dos durera probablement toute une vie !

Le [Millet Ubic](#) est adapté pour voyager ou partir en randonnée, il s'ouvre par plusieurs entrées pour un accès facilité à tout le contenu du sac. Il possède surtout une très grande résistance à l'abrasion et à la déchirure.

LA RÉFÉRENCE DU SAC À DOS DE TREKKING : LE DEUTER AIR CONTACT

Si votre mode de voyage est plutôt sportif et que vous l'utiliserez prioritairement pour des trekking et longues randonnées, le meilleur modèle est encore une fois signé Deuter. La gamme "air contact" réponds à toutes les attentes des marcheurs pour lesquels la priorité sera un sac léger, ultra confortable et anti transpirant. Ce sac a obtenu le label "indestructibles" en 2017!

Pour les hommes, le modèle idéal est le [Deuter air contact 60+ 10 L](#), tandis que les femmes opteront pour un modèle plus fuselé, le [Deuter air contact Slim 60 +10 L](#).

LE SAC À DOS LE MOINS CHER : GONEX

Si vous n'avez pas le budget nécessaire pour vous équiper d'un sac Deuter et que votre critère principal est le petit prix voici un modèle qui vous dépannera. Tout dépend de la durée de votre périple et de votre quantité de marche avec un sac sur le dos !

Pour un tout petit prix, je vous propose d'opter pour le [Mountaintop 60 L](#). La principale différence avec une marque comme Deuter tient dans les capacités de réglages qui épousent moins la forme du corps. La solidité du cadre n'est pas aussi robuste que chez Deuter, ce qui risque de mal équilibrer les charges lourdes. De plus, tissu et coutures ont un risque de céder en cas de charge trop lourde également. A ce tarif là, le sac ne vous durera pas toute une vie mais il constitue une option correcte pour vos premiers voyage, à un prix qui défie toute concurrence.

Si vous partez longtemps et que vous comptez porter une charge lourde sur le long terme, optez plutôt pour un sac haut de gamme car s'il vous lâche sur la route, ça peut vraiment ruiner le périple, j'en ai fait l'expérience et une sangle qui lâche c'est l'angoisse...

ET LES SACS À DOS QUECHUA ?

Je ne propose pas de sac à dos de la gamme Quechua, la célèbre marque de Decathlon. Leurs sacs à dos de petite contenance sont très corrects mais pour les gros volumes (supérieurs à 50 litres), les tarifs restent élevés pour une qualité moindre et un confort très discutable.

Pour en avoir testé deux, je ne suis pas convaincue par les matières (transpirantes) ni par leur confort (je n'ai jamais trouvé un modèle qui me convienne vraiment) ou leur solidité. Les coutures sont trop faibles, la sangle de poitrine de mon sac a lâché au bout de quelques mois... Pour un petit prix, je préfère donc vous diriger vers le modèle Gonex ci-dessus.

3 - VOYAGER LÉGER : UNE PRIORITÉ !



Avant même de penser à faire votre sac, définissez votre "philosophie" de voyage ! Car de celle-ci dépendra le poids du sac et donc vos modes de déplacement. Plus votre sac sera léger plus vous vous sentirez libre de vos mouvements une fois en route, libre de partir en trek à l'improviste sans être freinés par des bagages à consigner. Faites le tri entre l'essentiel et le superficiel, apprenez à vivre avec moins d'objets futiles. Et évitez de prendre trop de choses "au cas où" si vous pouvez les trouver sur place.

Consultez la [check-list pour faire son sac de voyage](#) pour repérer ce dont vous avez vraiment besoin.

4 - COMPARTIMENTER SON SAC À DOS



POSSÉDER UN SEUL SAC PRINCIPAL

Il est essentiel d'avoir la possibilité de n'avoir qu'un seul sac à porter. Prévoir bien entendu un bagage à main plus petit mais celui-ci devra se ranger facilement dans votre sac à dos principal. Les raisons sont évidentes : c'est moins encombrant et plus facile à surveiller.

NE PAS TROP REMPLIR SON SAC

Partir avec un sac qui n'est pas plein à craquer pour garder la possibilité de le remplir au long du voyage !

COMPARTIMENTER EN SOUS-SACS

La règle d'or consiste à réunir par thème ses affaires dans des sous-sacs : Choisir des sacs très fins et résistants à l'eau pour les protéger de l'humidité qui pénètre dans le sac. Selon moi, le matériel indispensable à tout bon sac à dos, ce sont ses compartiments !

Pour les textiles, j'utilise systématiquement ces compartiments de sac pour les organiser par thème (vêtements ordinaires, sous-vêtements, vêtements chauds...). C'est incontournable pour garder un minimum de rigueur dans mon barda. J'ai un lot de 9 compartiments (des grands, des moyens et des petits) et je les nomme au marqueur pour les repérer. Il existe aussi des sacs à cordons (plusieurs tailles) ou même des filets de rangements bien plus fins mais moins pratiques pour être carrés. Dans l'idéal il faut un mélange des deux

Pour le matériel fragile et craignant l'eau, munissez-vous d'un sac étanche, indispensable !

Voici une idée du nombre de "sous sacs" que vous pouvez prévoir :

- Pochette documents et papiers importants (le mieux est d'avoir une pochette secrète sur soi)
- Sac de vêtements et sous-vêtements
- Sac textiles techniques (sport, randonnée, froid...)
- Sac des accessoires de randonnée (lampe frontale, couteau suisse...)
- Sac pour les chaussures
- Sac pour la toilette / pharmacie
- Pochette multimédia (appareils, chargeurs, cartes mémoires) Il existe des pochettes spéciales pour les accessoires
- Pour les objets minuscules type carte mémoire n'hésitez pas à utiliser des porte monnaie ou autres petits contenants qui ne pèsent rien et évitent la perte

Vous devez donc avoir un minimum de sacs principaux dans votre sac à dos. Il ne faut pas en avoir 50, personnellement j'en utilise une dizaine.

Si vos housses sont opaques, je vous recommande de les marquer d'un symbole ou d'écrire le contenu au marqueur pour trouver facilement ce que vous cherchez

CHAQUE CHOSE À SA PLACE

- Donner une "place" précise à chaque objet (chaque élément doit être rangé dans un "sous-sac")
- Le but : éviter les pertes pendant le voyage, retrouver ses affaires rapidement, pouvoir vider et remplir son sac rapidement

5 - COMPACTER LES TEXTILES

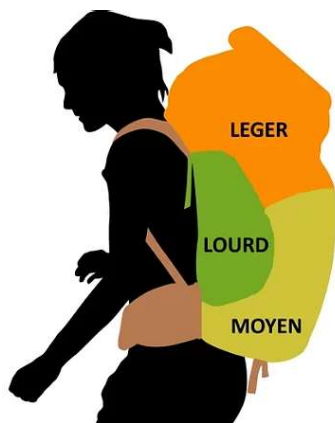


Remplir chaque sous-sac en compactant et compressant tous les vêtements et objets à ranger.

Si vous souhaitez gagner de la place pour le transport de vos blousons ou autres vêtements volumineux, il existe des compactors, sachets à compression manuelle pour ranger des vêtements sous-vides. Vous pouvez voir comment j'utilise ces sacs à compression manuelle.

C'est extrêmement pratique si vous emportez une doudoune, un gros manteau, une combinaison de ski ou autre vêtement encombrant. Avec des sachets type compactor, ce genre de vêtement prendra 75% de place en moins.

6 - COMMENT ÉQUILIBRER LES CHARGES ?



Comme indiqué sur le schéma ci-contre, vous devrez veiller à bien répartir les charges dans votre sac à dos.

Le but est de ne pas casser votre petit dos par les déséquilibres latéraux et les effets de levier. L'astuce pour que le poids ne vous abîme pas, c'est de mettre le poids le plus lourd le plus près du dos.

- Au fond du sac : le sac de couchage. Si votre sac possède un accès direct au fond, placez les vêtements utiles pour la journée type k-way.

- Au-dessus du fond de sac : les choses moyennement lourdes que vous n'utilisez que le soir (matériel de camping)

- Au dessus du tiers de sac : les choses moyennement lourdes que vous n'utilisez que le soir (matériel de camping, trousse de toilette...)
- Le long du dos : les choses les plus lourdes
- Dans la partie haute et les poches latérales : affaires légères que vous aurez besoin d'attraper souvent
- Sous la poche supérieure : clefs et papiers importants
- Dans la poche supérieure : objets utilisés fréquemment et objets fragiles

7 - VÉRIFIER LE POIDS DU SAC À DOS



QUEL POIDS POUR UN SAC À DOS REMPLI ?

En fonction de la durée de votre voyage, de votre mode de voyage (avec ou sans camping, avec ou sans matériel de cuisine...), de votre exigence (besoin de rien ou l'inverse) et de votre limite physique, vous devrez vous fixer un poids de sac maximal.

- Le poids que vous portez ne doit pas dépasser **15 à 20 % de votre poids** : 10 kilos grand maximum si vous pesez 50 kg, 16 kilos si vous pesez 80 kg. Tout ceci dépend également de votre musculature
- Il existe un tas d'équipements spécifiques pour gagner des kilos, pensez à vous équiper d'objets nomades spécifiques contacts et ultra légers.

Ne lésinez pas sur les astuces (et sur le prix parfois) car ça vaut le coup...

- Si vous voyagez en avion, vous avez la contrainte de poids imposée par la compagnie aérienne : 15 kg pour les compagnies "low cost" et 20kg pour les compagnie régulières.
- Pour un voyage avec hébergements type hôtels, le sac pèsera de **5 à 10 kg** (en fonction du poids de vêtements, chaussures, livres...)
- Pour un voyage avec nuits en camping et randonnées comptez de **9 à 20 kg** (en fonction du matériel de cuisine, du poids de la tente...)
- La durée du voyage ne doit pas influencer sur le poids, à moins que vous ne partiez moins de 5 jours !
- Vous devez être à flux tendu pour les lessives si vous prévoyez un long voyage (chaque soir ou tous les deux jours lavez le linge sale)

Si vous partez en trek, vous partez chargé (avec la nourriture, l'eau) et vous revenez léger. Si vous partez en voyage culturel, vous partez léger et vous revenez chargé de souvenirs. Si vous partez avec un véhicule, vous n'aurez qu'à penser aux trajets de transit car vous porterez peu.

Vous devrez tester votre sac à dos avec sa contenance maximale. Si c'est inconfortable et fatigant au bout de quelques minutes malgré un bon réglage, c'est assez simple, il faut alléger le sac !

A chacun de vos achats (vêtement, documentation ou matériel), faites attention au poids. Ne prenez que des affaires qui se compactent bien.

8 - PRÉCAUTIONS MINIMALES POUR VOYAGER AVEC UN SAC À DOS



- Isoler dans des pochettes plastique tout ce qui est liquide et donc susceptible de couler
- Prévoyez une trousse de toilette / pharmacie suspendue
- Prévoir des sacs vides pour le linge sale, les poubelles
- Prévoir des sacs type "ziploc", ça ne pèse rien et ça vous permet d'emballer plein de choses avant ou sur la route
- Emballer chaque paire de chaussures d'un sac plastique pour pouvoir les remettre une fois salies et pleines de boue
- Idem pour les K-Way si besoin de les ranger trempés dans le sac à dos

LA TROUSSE À PHARMACIE / SECOURS

- Pour gagner de la place, supprimer les boîtes des médicaments
- Pour le transport des plaquettes de comprimés, il est conseillé de recouvrir de scotch les feuilles d'aluminium. Cela évite l'ouverture et la perte des comprimés sans augmenter le poids.
- Mettre la pharmacie dans une trousse étanche car les médicaments craignent l'humidité
- Consulter la [check-list de la pharmacie de voyage](#)
- Partez avec un pot de baume du tigre

DÉCOUVREZ EN DÉTAIL MA SÉLECTION DE SAC A DOS :

J'ai réalisé un article détaillé sur les [meilleurs sacs à dos](#), découvrez les critères et atouts des modèles que je préconise en fonction du mode de voyage.



LES MEILLEURS SAC A DOS DE VOYAGE

GLOBE-TROTTING



APPRENEZ À BIEN RÉGLER VOTRE BACKPACK :