Choisir son sac à dos de trail

Ca y est. Vous avez muté, vos jambes peuvent courir des **trails** de plusieurs heures dans la montagne, tandis que vos poumons brassent volume d'air à rendre jaloux un ballon météo. Bravo. Mais vous le savez, qui dit trail dit autonomie. Et qui dit autonomie dit « *emporter tout son barda sur son dos* ». Deux constatations alors : pour gambader, il vaut mieux se priver du superflu, et **bien avoir choisi son sac à dos de trail.**
Aujourd'hui, **les sac à dos de trail** pèsent entre 350 et 500 grammes. Des plumes de 5 à 20 litres, selon votre usage.

Définir sa pratique de trail

En gros il y a deux écoles dans le **trail** :



- Il y a ceux qui courent de petits **trails**, qui sont des minimalistes absolus. **Un sac de 5 litres**, ou rien. D'accord, mais à part une poche à eau, une veste, une barre de céréale et un brin de pharmacie, vous n'emporterez rien de plus !

- Il y a ceux qui courent de plus longues distances, voire des ultra-trails. Là, il faut opter pour un sac un peu plus gros. Attention toutefois, souvenez vous que le « trop » est l'ennemi du « bien » en **trail**. Vous serez forcément tenté de blinder un grand **sac à dos**, et quand haletant vous vous en rendrez compte, il sera trop tard…

Tout est donc affaire de compromis. **Un sac à dos** au volume un peu plus conséquent (**10-12 litres,**
voire plus si vous faites vraiment de longs
trails
) vous assurera une bonne
autonomie
, tout en vous permettant d'emporter le
matériel essentiel
, tout simplement. Un
sac à dos
plus petit (8 litres) vous accompagnera dans vos folles sorties d'entrainement à la demi-journée.

Essayer son sac à dos de trail

La base, c'est quand même d'essayer ce qu'on achète. Encore plus lorsque l'on parle de **sac à dos de trail**
. Parce qu'un
sac de trail
a une forme bien particulière, censée s'adapter à toutes les morphologies. Oui mais voila, nous ne sommes pas tous bâtis pareil, le joueur de hockey sur glace de votre fac vous l'a assez rappelé. Du coup, entre un sac parfait pour le dos et une torture, tout est affaire de la personne qui le porte. Essayez, voire testez si possible avant d'acheter ! Une chose est sure, ne prenez pas un sac trop grand (long) par rapport à votre dos en vous disant « c'est bon, je serrerai les bretelles », ça ne marche pas comme ça.

Les points essentiels

Avec les **sacs à dos de trail**, tout est affaire de compromis et de ressenti. Il est toutefois possible de dresser la liste des qualités indispensables qu'il doit avoir :

- La possibilité d'**embarquer une poche à eau**. Certains sacs ne l'offrent pas, on n'a toujours pas compris pourquoi. C'est quand même diablement pratique.

- Des **systèmes de serrage** confortables et solides, qui ne frottent pas et n'entraînent pas de risques de blessure.

- Des **poches accessibles**. C'est tellement pratique de pouvoir accéder au **matériel indispensable** en quelques secondes.

- Notez également que la plupart des courses affichent une **liste de matériel obligatoire** pour participer. Pensez à vos objectifs avant d'acheter votre sac, ça serait dommage d'en racheter un parce que votre sifflet n'y entre pas…

Notre sélection

Maintenant on vous aide à choisir. Regardez notre sélection et notre comparatif de sacs à dos de trail .

Consultez la source sur ZeOutdoor: Comment bien choisir son sac à dos de trail