

## **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. Voici 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 **16 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 doublée 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.