

Attention depuis l'écriture de cette page j'ai mis de coté mes différents sacs pour un vrai sac 72h, un Seyntex 45l de l'armée française, opex afghanistan.

Nous voilà dans la série **BoB - Bug out Bag**. Avant toutes choses, il va falloir que vous choisissiez votre sac. **C'est impensable de faire un kit sans avoir réfléchis au volume et au poids de votre kit et donc au contenant.**

Il va sans dire qu'opter pour un sac à dos est plus que raisonnable, le portage est plus aisé et l'encombrement plus petit qu'un sac de sport ou pire, une valise...

Pour les plus paresseux (ingrats!) d'entre-vous qui ne lisent pas plus de 5 lignes, voici une version allégée (de 23 minutes quand même) en vidéo faite pour un ancien site pour qui je bossais, par contre ne vous étonnez pas de finir victimes d'une catastrophe si vous ne lisez pas l'article en entier (en plus, il y a des blagues à la fin). Excusez si je manque un peu d'énergie dans cette vidéo mais je suis un poil crevé en ce moment, trop de chocolat à Noël certainement...

Bug out Bag sac, Choisir son sac à dos

Dans un premier temps, posez-vous la question : Combien de kilogrammes pourrez vous porter à pied, pendant 72h dans un environnement hostile ?

N'oubliez pas que ce **BoB - Bug out Bag** est un sac d'évacuation qui vous permettra de tenir 72 heures sans aucune aide extérieure. Hors de question de prendre 20 Kg de boîte de conserve, vous courrez à votre perte...

Je résume donc, la catastrophe est là, à votre porte, votre BoB est à portée de main, vous fuyez avec votre kit sur le dos, vous n'allez pas beaucoup manger et pas beaucoup dormir, vous aurez peur, froid au chaud, vous serez épuisés et déshydratés. Serez-vous prêts à porter 10, 15, 25 ou 30 Kg? Vous ne savez pas la réponse sauf si vous avez déjà fait un peu de bushcraft ou de rando. Ne surestimez pas vos compétences.

Conseil N° 1 : Testez vos limites

Choisissez un sac basique et chargez le. Suivant mon expérience, si vous êtes une femme, ne dépassez pas 13/15 Kg, vous pouvez pousser jusqu'à 17/20 Kg si vous êtes un homme. Allez vous ballader quelques heures, pas moins de 2 ou 3, testez différents terrains : forêt, ville, plat, côtes... Rentrez chez vous, faites le bilan et ajustez le poids en prenant compte des remarques citées plus haut. Ce poids final déterminera le volume de votre sac. Pensez

que vous pourrez répartir certaines choses sur votre corps, couteau ou machette à la ceinture, gourde dans une poche etc.

Conseil N° 2 : Choisissez votre modèle

Maintenant que vous savez vos limites de portage, rendez-vous dans un endroit où vous pourrez tester le confort et les options du sac. Je vous vois déjà me dire: Oui mais comment on fait si on ne sait pas ce qu'on met dedans? Je pars du principe qu'il faut adapter son chargement à ses compétences et donc qu'il faut que vous ayez un sac de taille et poids correspondant à vos possibilités. Et pas l'inverse. Il ne faut pas acheter un sac à dos 70 litres si vous ne pouvez porter que 40 litres ...

Maintenant, si vous voulez avoir mon avis sur le sujet, lisez la suite de cet article, je vais vous présenter mon matos détaillé.

Mon équipement

J'ai actuellement le choix entre 2 gros sac à dos de plus de 60 litres, un moyen de 24 litres et une solution alternative que j'exposerai en fin d'article.

Je possède un Sac à dos Forclaz 65 Symbium 3 Quechua dont voici les caractéristiques :

Ce sac a été conçu par le labo **Quechua** de **Décathlon** pour l'homme pratiquant la **grande randonnée et le trek en autonomie complète**.

Contenance / Poids : 61 l / 2,7 kg.

Nombre de poches et accessoires : Int.1, ext.3, dont 2 latérales coulissantes. Housse antipluie + rabat amovible.

Confort de dos : Portage adapté à la morphologie masculine, liberté de mouvement, dos aéré.

Possibilités d'ajustement : Dos réglable, rappels de charge "ALL" 2 positions, sangle de poitrine.

Il possède un sacré avantage pour ceux qui sont désireux d'**accéder à du matériel tout en**

marchant, il possède 3 poches amovibles qui en plus de donner accès à du matos sans déchausser sons sac, permet d'équilibrer la masse de votre paquetage. Testé sur le **GR10** en autonomie complète (avec bivouac et bouffe) sur quelques jours, il est très confortable quoi qu'un peu lourd. Chargé optimisé rando à 17Kg, l'ascension du **Lac de Gaube** a été un peu rude pour ma médiocre condition physique mais le sac a rempli sa mission.

Le **Symbium 3** combine les avantages du Symbium (liberté de mouvement) et ceux du nouveau système exclusif de 3 poches déplaçables facilement sur le devant du torse : facilité d'accès à de multiples objets pendant la marche, et report du poids sur l'avant lorsque ces poches sont ainsi placées. Ceci a pour conséquence de mieux équilibrer la charge, et donc de redresser le dos de 4° environ. Les contraintes sur le dos sont ainsi diminuées, et on porte la charge avec plus de facilité. (source)

Je possède ensuite un sac de la marque Cup's (Auchan) que je traîne depuis plus de 15 ans.

Ce sac à dos m'a coûté à peine 50€ et je le traîne depuis plus de 15 ans, il a toutes mes faveurs, il est très solide, très pratique et très confortable.

Contenance / Poids : 75 l / 2,2 kg.

Nombre de poches et accessoires : Une grande poche centrale + un sac à dos autonome qui vient se zipper sur le grand sac. Une poche basse de taille moyenne à l'avant Housse antipluie + rabat amovible. Mode avion (sans bretelles)

Confort de dos : Portage adapté à la morphologie masculine, liberté de mouvement, dos aéré. 2 poignées de portage bagage à main.

Possibilités d'ajustement : Dos réglable, sangle de poitrine.

Il possède un réel avantage : l'ajout d'un **deuxième petit sac à dos autonome zippé sur le plus grand**. Si vous êtes contraint d'abandonner de la charge ou de partir en urgence lors de vos poses ou bivouac, assurez vous d'avoir le strict minimum vital dans le petit sac à dos, dézippé du gros, toujours à porté de main. J'ai testé ce sac dans de nombreux voyage et il m'a accompagné sur les routes du **Rajasthan** (nord de l'Inde) et du **Népal**. Il a survécu aux soutes de l'avion qui m'a posé à **Katmandou**, et je peux vous dire que c'est pas rien!

Je possède enfin un sac à dos de montagne Millet pro light 24

Vendu comme un petit sac à dos de montagne à la journée, il est idéal en voie rocheuse moderne estivale. Il est très solide et compact et c'est un très bonne alternative pour un porteur moins habitué, un ados ou une femme qui préfère voyager léger.

Contenance / Poids : 24 l / 0,815 kg.

Nombre de poches et accessoires : Volume principal avec ouverture borne. Poche face plaquée avec porte clefs. Compartiment pour gourde souple. Poche sur ceinture. Porte-pioletts FPP™ (ou machette)

Confort de dos : Portage adapté à toute morphologie, liberté de mouvement, dos aéré.

Possibilités d'ajustement : Dos réglable, sangle de poitrine. Sangles de compression porte-skis (ou arme longues!)

Je le prend tous les jours pour transporter mon **MacbookPro** et mon goûter. Il me sert depuis 6 ans comme sac d'affaire, je l'ai pris parfois en balade ou rando à la journée. La couleur est un peu passé mais il est intact niveau couture, tissus et sangles. Il possède de nombreux petits rangements et accessoires pour accrocher du matos comme des armes, une gourde, ou pourquoi pas un sac de couchage. Il possède une poche intérieure pour une gourde de type **Camelbak** et un passage pour le tuyau d'eau.

Alternative

J'ai la chance de posséder une alternative au simple sac à dos. J'ai acheté il y a quelques mois un gilet tactique.

Ce **Tactical Load Bearing backpack GA 301-20-430** est une veste tactique militaire (identique au model des gilets d'assauts Sud-Africain), 100% polyamide. Elle est très robuste et possède de nombreux rangements.

Contenance / Poids : ± 15 l / 1,6 kg.

Nombre de poches et accessoires : 2 poches dorsales intérieur plastifié (dont une pour réservoir hydratation) fermées par zip2 grandes poches latérales fermées pas sangles et boucles, 8 poches fermées par scratch, 2 poches intérieures

Confort de dos : Bretelles rembourrées, portage adapté à la morphologie, liberté de mouvement, répartition des masses.

Possibilités d'ajustement : On ne peut pas faire plus réglable que ça...



alternative, sacoche de jambe / ceinture

Utilisé seul il risque d'être un peu insuffisant en terme de capacité et de volume des poches.

Mais couplé à un petit sac à dos, il offrira une réelle alternative à ne pas laisser de côté. Surtout que par la suite, le gilet tactique est vraiment bien lors des sorties de courtes durées. Vous ne saurez pas tant que vous n'aurez pas essayé un tel équipement, c'est vraiment plaisant, mais je pense qu'on peut détester et se sentir saucissonné ! Il existe aussi tout un tas de composant tactiques pour les jambes, la ceinture etc. À tester !

Comment charger son sac à dos

Un bon **BoB - Bug out Bag**, c'est avant tout un sac à dos bien chargé. Je ne vais pas rentrer dans le détails mais juste aborder des principes de bases. La charge doit être équilibrée verticalement, le plus lourd en bas et le plus léger en haut pour ne pas déplacer votre centre de gravité, vous auriez vite très mal dans le bas du dos. Attention à ne pas surcharger un côté plus qu'un autre, vous seriez alors déséquilibrés. Pensez aussi à isoler votre chargement par thématique : fringue, abris, outils, bouffe, etc. Ce n'est pas évident de trouver une fourchette dans vos chaussettes surtout en situation précaire.



dry bag simple - housse étanche de compression avec valve - 3 dry bag à scratch

Il existe des **dry bags** de toutes tailles qui sont bien pratiques pour compartimenter et préserver votre équipement du sang et des larmes. Ces sac étanches peuvent parfois même être jetés à l'eau ou contenir un liquide sans en perdre une goutte, une utilisation double qui les rend indispensables. J'utilise plusieurs modèles dont un qui permet de faire le vide d'air façon télé achat (housse étanche de compression) et donc de compresser un duvet par

exemple pour gagner un maximum de place. Il existe des modèles transparents.

Conclusion et avis

Pour conclure cette première étape du **BoB - Bug out Bag** j'aimerais revenir sur un point important. Le **BoB** ne doit pas être pris à la légère, c'est votre survie qui est en jeu, poil au nœud. Ne vous lancez pas dans des achats sans avoir bien pensé votre kit dans son ensemble, ce n'est pas évident aujourd'hui car nous débutons cette série mais tenez compte des conseils et de notre expérience, poil à la panse. Rappelez vous que le sac doit être à votre taille, qu'il doit contenir ce que vous pouvez porter pendant 72 heures sans avoir recours à une aide extérieure. Il doit être simple pratique et solide, vous ne pourrez pas le retourner avec votre ticket de caisse, poil aux fesses, la caissière essaiera de vous manger. Ne vous surestimez pas, pour être certain de vos compétences, il n'y a pas d'autre solution que de faire des tests, comme ça, pas d'embrouille, poil aux...



Maxpedition-Falcon-II-Backpack et Gilet tactique

Si un jour je peux posséder un sac du genre **Maxpedition Falcon-II Backpack** alors c'est certain que l'option **gilet tactique plus sac à dos moyen** (25 litres) sera celle que je prendrai! D'ailleurs, si un **distributeur de sac tactique veut me faire tester des produits du genre**, je serai ravi de prendre un week end en forêt pour torturer du matos de ce genre! Pour le moment je me contente de mon millet, qui est très bien même s'il ne possède pas tous les avantages d'un sac à dos purement tactique.

Pourquoi un tel choix?

En quelques mots, cette combinaison permet de **bien répartir le poids** sur tout le haut du corps et pas seulement sur le dos. La multitude de poches permet aussi de **classer son équipement** et de ne pas devoir vider tout le sac pour trouver un allume feu. En comparaison avec un sac de rando 65 litres, le **faible encombrement** d'un tel dispositif est idéal pour les milieux urbains et pour progresser en toute discrétion. Un seul hic tout de même, le scratch des poches tactiques du gilet peut être trop bruyant, c'est le cas du mien, attention ! Si vous êtes attentifs, vous avez remarqué le **Falcon II** possède plein de sangle répartie sur toute la surface ce qui permet de fixer des armes et des outils, comme sur le gilet par ailleurs. Ma machette est fixée le long de la poche à eau dorsale du **GA 301-20-430**. Dernier point non négligeable, la quarantaine bedonnante approchant à grand pas, et même si je fais un peu de sport pour me dérouiller, il est hors de question pour moi de dépasser les 15/17 Kg de chargement, sans compter le poids des armes, vêtements portés, chaussure, eau (3kg) et contenants (sac + gilet tactical), un grand sac serait alors inutile.

Et vous, vous avez pensé a quel sac pour votre [BoB - Bug out Bag](#) ?