

## **Comment s'habiller pour randonner**

Empiler les vêtements pour le confort et la chaleur en randonnée ? Ce n'est pas la solution. La manière de se vêtir en sortie est primordial ! En adoptant le système des 3 couches, vous allez pouvoir garder votre corps à une température agréable pour la marche, éviter les coups de froid et optimiser le nombre de vêtements dans votre sac à dos. Découvrez tous nos conseils pour vous habiller au mieux lors de vos randonnées.

### **PREMIÈRE COUCHE : CONFORT**

C'est la couche au contact de votre peau. Il ne faut donc pas négliger cette première couche de vêtements. Elle a deux objectifs principaux : celui de vous garder au sec et d'éviter la sensation de froid et celui d'être confortable.

Ce premier vêtement technique doit donc évacuer la transpiration pour éviter des sensations de froid. Son séchage rapide vous permet de ne pas attraper froid quand vous vous arrêtez ou après l'effort. En fonction des températures, il peut être à manches courtes ou à manches longues.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, évitez le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

### **SECONDE COUCHE : ISOLATION**

La deuxième couche doit vous protéger du froid. Le but est de retenir la chaleur de votre corps. La couche utilisée la plus fréquemment est la veste polaire. Elle a la qualité d'être respirante, de protéger du froid même humide et de sécher rapidement.

L'autre solution est une veste en duvet, par exemple certaines doudounes. Moins lourd qu'une polaire et tout aussi isolante, elle sèche parfois moins rapidement et transfère moins la transpiration. Privilégiez à la fois le plus confortable, le plus chaud et celle qui sèche rapidement.

### **TROISIÈME COUCHE : PROTECTION**

Cette troisième et dernière couche est essentielle pour vous protéger des intempéries, elle doit donc être imperméable, coupe-vent mais aussi respirante et doit évacuer la transpiration ! Par exemple une veste de montagne avec membrane imperméable et respirante (type « goretex » ou équivalent).

Ces 3 couches peuvent aussi s'adapter au bas : collant + pantalon de randonnée + surpantalon avec membrane imperméable et respirante.

Adaptez le niveau de chaleur de ses 3 couches en fonction de la saison et du lieu de votre randonnée. Quand vous partez en randonnée essayez d'avoir ces 3 couches avec vous et adaptez le nombre de vêtements que vous portez en fonction du temps et de l'effort que vous fournissez. Ne vous couvrez pas trop dès le début, et recouvrez-vous quand vous vous arrêtez et à la fin de votre randonnée.