

Rester au chaud et au sec en randonnée, la technique des 3 couches et la respirabilité des matières (tissus).

Durant une randonnée, vous alternez entre des efforts soutenus dans les montées et des moments plus calmes lors des descentes ou de la pause déjeuner. Comment rester au chaud et bien au sec pour profiter au mieux de votre journée ?

Découvrez la technique des 3 couches !



LA COUCHE 1 : RESPIRANTE : Trop souvent négligé, le choix d'une bonne première couche est pourtant essentiel. C'est elle qui **permet de rester au sec** en assurant le transfert de la transpiration de la peau vers les autres couches.

Il faut donc préférer un tissu respirant au séchage rapide (composé de fibres dites "hydrophobes").

[Voir Comment choisir un tissu respirant ?](#)

LA COUCHE 2 : ISOLANTE : Pour l'apport de chaleur, il faut vous munir d'une deuxième couche qui vous isole du froid. C'est le rôle des pulls, polaires mais aussi des **doudounes**.

Attention à bien gérer vos couches de vêtement et notamment cette 2^{de} couche **en fonction de l'intensité de votre effort**. En effet, si en montée vous avez la flemme d'ôter votre polaire par exemple, vous allez transpirer davantage et vous serez mouillé même si vous êtes équipé d'une première couche bien respirante. Vous pouvez aussi opter pour des vêtements munis de zips de ventilation (aérations dans le cou, sous les aisselles) pour vous aider à réguler votre température corporelle.

LA COUCHE 3 : PROTECTRICE : Enfin, pensez à prendre une **troisième couche** qui vous protège des éléments extérieurs. Nous pensons en premier lieu aux éléments climatiques tels que le **vent** ou la **pluie**. Mais aussi aux éléments naturels qui pourraient vous blesser si vous aimez sortir des sentiers battus (déchirures causées par des ronces etc.).

Comment choisir un vêtement imperméable ?

A noter, **aujourd'hui la technologie des matériaux permet d'avoir des vêtements remplissant plusieurs fonctions** : une veste modulable par exemple, qui assurera à la fois la fonction de seconde et troisième couche, ou encore un T-shirt technique à la fois respirant et isolant. Ainsi, le vêtement utilisé en couche 2 l'hiver pourra servir à la fois de couche 1 & 2 en été... A vous de composer la tenue qui sera la plus adaptée en terme de chaleur mais aussi de compacité.

Il ne faut pas pour autant oublier de **bien équiper vos jambes, et vos pieds** avec un **pantalon** (vous pouvez le choisir modulable en été, imperméable en hiver ou le compléter avec un **collant**) et des chaussettes chaudes et respirantes. En cas de grand froid ou pour les frileux, prévoyez aussi des **gants** ou un **bonnet**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Pour avoir moins froid aux mains et aux pieds, portez un bonnet ! En effet, notre système priorise l'afflux sanguin dans le cerveau. Si ce dernier est bien au chaud, il consomme moins d'énergie pour se réchauffer et permet au reste du corps -et notamment aux extrémités- d'être bien alimenté.

Maintenant que vous êtes équipé de la tête aux pieds, nous vous souhaitons de belles randonnées !

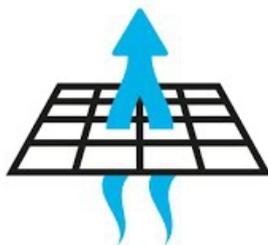
Comment mesurer la respirabilité (R.E.T.) d'une matière ?

La respirabilité d'une matière est sa capacité à évacuer la vapeur d'eau générée par la transpiration. Lors d'un effort intense, il est donc indispensable de s'équiper de vêtements bien respirants pour ne pas rester mouillé.

QU'EST-CE QUE LE COEFFICIENT DE RESISTANCE EVAPORATIVE ?

La respirabilité se mesure par le coefficient de Resistance Evaporative Thermique (R.E.T.). Il mesure la résistance qu'oppose un tissu à l'évacuation de l'humidité. Plus cette résistance (et donc le coefficient) est faible, plus le tissu est respirant !

(La méthode de test est définie par la norme ISO 11092).



COMMENT CHOISIR UN VÊTEMENT RESPIRANT ?

La R.E.T. est notée par un indice chiffré :

RET <6 : La matière est extrêmement respirante, vous serez alors à l'aise dans vos efforts les plus intenses

RET entre 6 & 12 : La matière est très respirante, elle sera alors adaptée à un effort modéré

RET entre 12 & 20 : Le tissu est moyennement respirant, il ne sera pas des plus agréables à porter en cas d'effort

RET >20 : Le tissu est peu respirant et donc plutôt inadapté à l'effort

RET >40 : Le tissu est considéré comme non respirant

Vous trouverez ces informations dans les caractéristiques techniques des fiches produits, il est particulièrement important de mesurer la respirabilité des produits car en général plus un vêtement est imperméable moins il est respirant (du fait de la matière ou de l'enduction utilisées pour protéger de la pluie).

Comment bien choisir sa polaire ?

Chaque, respirante, compacte, en matière grattée ou non... Avoir la bonne polaire est essentiel pour ne pas avoir froid en randonnée. Découvrez tous nos conseils pour faire le bon choix !

Le choix d'une polaire se fait en fonction de 2 critères : l'intensité de votre effort & la température extérieure.

L'INTENSITÉ DE VOTRE EFFORT

Durant un effort intense, vous transpirez plus. Pour ne pas rester dans un tissu humide, il est important de choisir une polaire respirante. La respirabilité d'une matière est sa capacité à évacuer la vapeur d'eau générée par la transpiration.

En plus d'avoir une matière respirante votre polaire peut être équipée de zips qui vous permettront de réguler la ventilation en fonction de votre effort : demi-zip de poitrine, zip intégral, zips latéraux sous les aisselles..

Durant un effort moins intense, on se réchauffe moins vite et on transpire moins. La respirabilité est donc un critère moins important. On fera plutôt attention à choisir une polaire avec un bon apport de chaleur.

LA TEMPÉRATURE EXTÉRIEURE

Le second critère à prendre en compte est la température extérieure. En fonction de la météo vous aurez besoin d'une polaire plus ou moins chaude.



PAR TEMPS FROID OU FRAIS (AU DESSUS DE 7°C)

Vous pouvez **opter pour une micro-polaire** : une polaire très fine qui aura l'avantage d'être **plus légère et plus compacte**.



PAR TEMPS TRÈS FROID (EN DESSOUS DE 7°C)

Nous vous conseillons **une polaire en matière très grattée** (c'est à dire qu'elle aura de grosses boucles ou de longs poils sur la face intérieure ou extérieure comme vous pouvez le voir dans la vidéo ci-dessus).

Elle emprisonnera ainsi plus d'air, qui est le meilleur des isolants, et **vous protégera donc mieux du froid**.

Bon à savoir : Certaines polaires sont tissées avec un **fil élasthane**, ce qui leur apporte **plus d'élasticité et donc une meilleure liberté de mouvement**. Vous pourrez les identifier grâce à l'avantage produit "Liberté de mouvement".

