

## B.a.-ba de l'habillement en randonnée

En randonnée, il est important d'appliquer le système 3 couches. Cette règle permet de se protéger des intempéries, d'évacuer la transpiration tout en restant au chaud.

Trop souvent encore, on croise des randonneurs équipés d'un simple t-shirt en coton et d'un poncho (plus rarement un k-way ou un ciré heureusement) ou à l'inverse portant une montagne de vêtements. Dans les deux cas, les randonneurs risquent d'avoir froid ou chaud et de transpirer.

Le système des 3 couches de vêtements est une solution efficace pour évacuer la transpiration et maintenir le corps au sec, assurer une température du corps confortable et se protéger des intempéries.



### 1ère couche : transfert de l'humidité pour rester au sec

C'est la couche qui est en contact direct avec la peau. Elle doit être « respirante » pour évacuer la transpiration, garder votre peau au sec et éviter la sensation de froid.

Il est déconseillé d'utiliser un t-shirt en coton qui absorbe l'humidité et sèche lentement. C'est le coup de froid assuré à l'arrêt et lors des pauses randonnée. Il est préférable d'utiliser des t-shirts en fibres synthétiques qui évacuent la transpiration et séchent rapidement ou des textiles en laine mérinos qui vous gardent au chaud même mouillé.

### 2ème couche : isolation du corps pour rester au chaud

La seconde couche dite aussi couche intermédiaire se porte au-dessus de la première couche. Elle doit isoler et garder le corps au chaud.

Comme pour la première couche, l'utilisation du coton n'est pas recommandée. Deux solutions sont efficaces : l'utilisation de vêtements en fibres synthétiques comme les polaires, les doudounes en Primaloft ou l'utilisation de vêtements en duvet comme les doudounes.

Les polaires sont de loin les plus utilisées. Outre le coût, elles sont plus polyvalentes, séchent plus rapidement et protègent du froid même quand elles sont humides. Par contre, le duvet isole beaucoup mieux pour un même poids. On utilisera plus spécifiquement le duvet lorsqu'il fait froid et sec ou lors des pauses pour ne pas que le corps se refroidisse.

Une seconde couche peut aussi être associée avec un bonnet, une paire de chaussettes plus chaude ou une paire de gants. N'oublions pas que les déperditions de chaleur les plus importantes sont aux extrémités du corps.

### 3ème couche : protection contre les intempéries

La troisième couche est aussi appelée couche externe. Elle est en contact direct avec le vent, la pluie et la neige. **Son but est de protéger des intempéries. Elle doit être « imper respirante » :**

- **Imperméable** pour protéger de la pluie et de la neige
- **Coupe-vent** pour protéger du vent
- **Respirante** pour évacuer la transpiration et éviter l'effet de condensation

Le K-way comme le ciré sont déconseillés. S'il protège bien de la pluie, il ne respire pas suffisamment pour exercer une activité physique de plein air. Il est préférable d'utiliser des vestes ou pantalons techniques conçus pour la randonnée.

### Adapter les 3 couches à son milieu et sa randonnée

Le système des trois couches est un principe de base qu'il faut adapter suivant les conditions météorologiques et la randonnée.

**En montagne**, les variations de températures sont importantes. En atmosphère standard la température diminue de 6,5°C tous les 1000m, mais ce phénomène s'ajoute aux variations d'exposition (versant ensoleillé et ombragé) aux vents (effet de Foehn, effet venturi ...).

En altitude, les UV sont moins filtrés par l'atmosphère (rayonnement augmente de 4% tous les 300m). Sur les névés, la neige réfléchit 85% des UV soit 80 fois plus que l'herbe et 4 fois plus que l'eau.

Dans ce contexte en montagne le système 3 couches est adapté :

- La couche de transfert : le recours à une première couche à manche longue peut contribuer à éviter le coup de soleil sur les bras quand elle est portée seule,
- La couche d'isolation peut être constituée de plusieurs épaisseurs (polaire et duvet),
- La couche de protection se double souvent d'une sous couche polaire ou d'une veste à ouatinage léger.
- Le port de lunettes de soleil avec indice de protection 3 (à 4) est indispensable en particulier à proximité des zones enneigées.

**En conclusion : En randonnée, l'important est de rester au sec et au chaud. Si vous avez froid ou si vous transpirez, adaptez votre équipement et mettez ou enlevez une couche, mais ayez toujours dans votre sac de quoi faire face aux changements de temps même imprévus.**