



Les Cougars du 47^e de Rock Forest

Crée octobre 1999

ravay.ouellet@netrevolution.com

Éditée par Robert Ouellet

VÊTEMENTS



QU'EST CE QUI COMPTE ? LE LOOK OU LE CONFORT ?

DANS CETTE FICHE TECHNIQUE

- 1 Notre pire ennemie ! L'humidité
- 1 Les pelures d'oignons
- 2 Les matériaux
- 2 Liste des vêtements

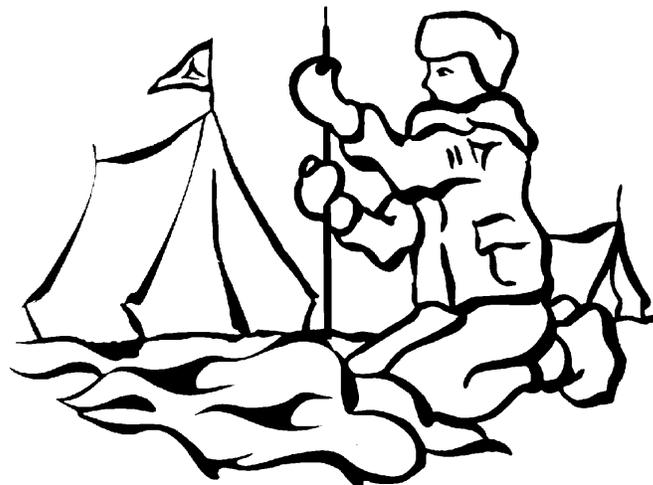
Introduction

Paradoxalement, le problème en plein air, c'est la chaleur excessive...Même en camping d'hiver ! Il faut savoir s'organiser pour la créer et la conserver. Notre organisme est bien préparé pour s'adapter aux variations de températures, si nous lui en donnons les moyens. Ainsi, le frisson est une réaction corporelle qui cherche à augmenter notre température physique. L'alimentation sera un facteur essentiel qui favorisera la réaction de notre corps.

Évitez le coton, le jeans

Les pelures d'oignons

Pour l'habillement, la méthode multicouche ou "pelures d'oignon" est la meilleure. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochés du corps laissent facilement s'échapper la sueur, principale cause de refroidissement. Les autres couches conservent la chaleur ou préservent le corps des conditions extérieures.



Notre pire ennemie ! L'humidité

Notre organisme produit beaucoup d'humidité et celle-ci est la plus insidieuse à combattre. Il faut donc porter des sous-vêtements qui absorberont cette humidité et changer ceux-ci en fin de journée, même si les vêtements semblent secs.

Attention

Les fibres de hautes technologies ne sont pas la seule solution

Conclusion

Avec les vêtements appropriés, on peut résister à presque tous les froids, si l'on respecte certaines règles de base comme se sentir à l'aise et ne pas les porter ajustés étroitement. Également, il faut rechercher les vêtements isothermes ou imperméables.

Les matériaux

Coton	- Froid si mouillé Sèche lentement
Cuir	+ Robuste, confortable, renouvelable, - Lourd, froid
Gore Tex	+ Isolant, respire, - Doit être lavé souvent, synthétique
Laine	+ Chaude même mouillée, renouvelable
Nylon	+ Résistant, léger, imperméabilisable, isole bien du vent - Perméable au froid
Polar	+ Chaud, léger, sèche rapidement, - Perméable au vent, sèche mal dans une sécheuse, synthétique
Polypropylène	+ chaud, confortable, isolant, léger, - Perd ses propriétés après lavages, absorbe les odeurs

*Utilisez le principe de l'habillement superposé
(en pelures d'oignons)*

Les extrémités

Il est important de songer aux extrémités. Une tuque est essentielle, 30% de la chaleur se perdant par la tête. Pour les mains, les mitaines sont préférables aux gants. Pour les pieds, on applique la même règle que pour le corps: plusieurs couches.

S'habiller et se ... déshabiller

Il faut savoir mettre et enlever les différentes couches de vêtements selon la situation. De là l'avantage des manteaux «trois en un». On enlève une couche avant, ou pendant un exercice (le corps va créer de la chaleur), puis on se couvre au repos (pour la conserver). Si le froid est léger, on utilise le survêtement, mais si le froid est intense, on combine les deux parties du manteau. Dans le même sens, la **doudoune** permet de couvrir le torse et de laisser libre les bras lors d'exercices.

Trucs

- ☞ Pensez à vous changer. Même si le vêtement paraît sec, l'humidité qu'il contient est un problème qu'il vaut mieux éliminer
- ☞ Il est possible d'imperméabiliser les sur-vêtements d'extérieur. Il existe un produit dénommé «Éperlant» qui est facile d'application et qui représentera un rempart de plus à l'humidité
- ☞ Les mitaines sont préférables aux gants, car elles permettent à la chaleur des doigts de circuler.
- ☞ Le mouvement est important. L'immobilité entraînera le froid progressivement. Il faut donc bouger pour «créer» de la chaleur, mais sans transpirer...

Les trois surfaces de vêtements

On suggère trois rangs, chacun se distinguant des autres par une fonction précise.

Le rang intérieur doit permettre la circulation de la transpiration du corps vers l'extérieur et nous permettre de rester au sec; Il s'agit habituellement d'un sous-vêtement. Les fibres synthétiques assurent les meilleurs résultats.

Le second rang emprisonne notre chaleur. Au Québec, la laine fut abondamment l'isolant de base, Aujourd'hui le polar (fibre synthétique de polyester) est plus efficace. L'eau ne la pénètre presque pas et elle sèche rapidement.

Le rang extérieur, prend la forme d'un vêtement extérieur, isolé ou non. Sa fonction est de protéger de l'eau, de la neige et du vent. Sa construction sera importante et il faudra porter attention aux coutures du vêtement. Elles garantissent l'imperméabilité de celui-ci. Bizarrement, le vêtement devra pouvoir respirer, c'est-à-dire qu'il sera en mesure de se ventiler

*Couvrez-vous la tête, on peut perdre jusqu'à 30% de
sa chaleur par la tête*

Liste des vêtements - Camping d'hiver

- Manteau avec capuchon, si possible
- Pantalon de neige
- Guêtres
- Gants de travail
- Mitaines
- Col ou foulard
- Mitaine
- Tuque
- Bottes avec feutre amovible
- Sous-vêtements (synthétique si possible)
- Bas chauds
- Chemise de flanelle
- Chandail à col roulé
- T-shirt
- Pantalon (2) / Pas de jeans
- Pyjamas
- Couverture de feu
- Chaussure
- Lunettes de soleil
- Foulard scout
- Sac pour vêtement sales

