



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

CHOISIR DES SOUS-VÊTEMENTS TECHNIQUES

Tests et essais

Extrait d'un article de François Jourjon

RAPPEL : Ces sous-vêtements sont considérés comme une première couche dans **le système des 3 couches**. Ce sont des **vêtements importants** car directement au **contact de la peau** et peuvent favoriser la **sensation de froid** s'ils sont mal adaptés (*le coton est fortement déconseillé*).

Sous-vêtements techniques en synthétique

La plupart des sous-vêtements techniques en fibres textiles synthétiques sont fabriqués à base de polyester connu pour son excellente capacité d'évacuation de l'humidité. Une minorité de ces sous-vêtements est réalisée à base de polyamide. A ces matières, la composition du produit peut en ajouter d'autres : l'élasthanne pour obtenir un vêtement « stretch » prêt du corps, l'acrylique pour plus de douceur et éviter les plis (pas de repassage), le polypropylène pour sa résistance et son hydrophobie.

Quelques marques (liste non exhaustive) : Odlo, Millet, Patagonia, Quechua, Eider, Lafuma, Helly Hansen, Mizuno, Craft, Falke, Schoeffel, Jack Wolfskin, Columbia, The North Face...

Dans cet article, nous allons décrire deux autres marques moins connues.

Test 1 - Les Sous-vêtements techniques de marque Cimalp Strategic

Peu d'entre vous ont probablement entendu parler de Cimalp. C'est **une petite marque française qui existe depuis 1964** et qui possède quelques magasins en France (un magasin d'usine et quelques magasins distributeurs partenaires). <http://www.cimalp.fr/>

a/ Caractéristiques des sous-vêtements techniques Cimalp Strategic

Ils sont constitués d'un haut à manches longues et d'un bas de type collant. Ils sont très près du corps et élastiques. Ils sont assez fins et comportent des zones avec des maillages différents afin d'optimiser l'évacuation de la transpiration et de mieux répartir la chaleur en fonction des différentes parties du corps. Ils comportent peu de coutures afin d'améliorer le confort et éviter les frottements désagréables. Ils sont lavables à 30°C en machine.

- **Composition** : 62% de viscose de bambou, 28 % de fibres polyester, 6,4% de soie, 3,6 % d'élasthanne
- **Poids** : densité est comprise entre 170 g/m² et 230 g/m²
- **Traitement antibactérien** : type ionique pour limiter le développement des bactéries et des mauvaises odeurs
- **Prix** : compter 65 euros pour un haut

b/ Point positifs

- **Finition** : Ils sont très légers, sans couture et agréables au toucher (grâce à la soie qu'ils contiennent).
- **Confort** : Les tailles sont assez petites même s'ils se portent très près du corps.
- **Evacuation de la transpiration** : Ils jouent extrêmement bien leur rôle que ce soit pendant l'effort ou au repos par conditions froides (avec d'autres vêtements par-dessus). A cette excellente respirabilité s'ajoute un séchage rapide. Cette combinaison permet d'être toujours bien au sec, si l'on régule correctement la température de son corps et que l'on utilise le système des 3 couches.
- **Isolation thermique** : Ils « rafraîchissent » quand on a chaud et « réchauffent » quand on a froid. C'est plutôt une qualité des sous-vêtements en laine mérinos. C'est donc un véritable avantage pour alterner entre périodes d'effort et repos.

c/ Points négatifs

- **Durabilité et résistance** : Ces sous-vêtements sont assez fragiles et ils s'effilent assez facilement.
- **Odeur** : Ce second point pourrait être amélioré par un autre type de traitement antibactérien. Ce n'est pas gênant pour des randonnées à la journée.
- **Prix** : élevés car ce sont des produits très techniques.

d/ Conclusion

- **En résumé** : les sous-vêtements Cimalp Strategic sont d'une excellente qualité et très performants. Ils sont tout à fait adaptés à d'autres activités de plein air.
- **Tableau récapitulatif** des points forts et des points faibles de ces sous-vêtements.

Points forts	Points faibles
<ul style="list-style-type: none">• Evacuation de la transpiration• Séchage rapide• Confort• Légèreté• Régulation de la température	<ul style="list-style-type: none">• Fragilité• Odeur• Taille « petit »• Prix

Test 2 - Les Sous-vêtements techniques de marque Arc'teryx

Les produits testés sont de la marque **canadienne Arc'teryx, modèle « phase AR »**, pas très connue en Europe, distribué entre autre par **Barrabes**. Elle a une **réputation de marque de qualité assez chère**.

a/ Caractéristiques des sous-vêtements techniques

Ces sous-vêtements longs étant destinés plutôt à des conditions froides. Leur but est d'évacuer la transpiration et d'apporter une petite isolation thermique supplémentaire.

- **Composition** : 81% polyester et 19% polypropylène (haut)
- **Poids** : 170 g (haut), 123 g (bas) en taille M
- **Traitement antibactérien** : ions d'argent
- **Prix** : 60 euros pour le haut et 60 euros pour le bas

b/ Point positifs

- **Finition** : Ils ont l'air solide et de bonne finition. L'assemblage des pièces et les coutures sont très propres.
- **Confort** : Ils sont très confortables. Le tissu est doux, élastique et les coutures sont bien placées pour éviter les frottements. La grande longueur du dos évite de se retrouver le dos à l'air quand on lève les bras.
- **Evacuation de la transpiration** : Est l'un des rôles premiers de ces sous-vêtements. A ce jeu, ils sont très performants, d'autant plus qu'ils sèchent rapidement. C'est très appréciable quand on alterne des périodes d'effort intense et des périodes moins intenses ou de repos.
- **Isolation thermique** : Ils régulent plutôt bien la température même par temps chaud.
- **Durabilité et résistance** : Pour ce qui est de la durabilité, rien à redire.
- **Odeur** : Vous le savez sûrement, un des problèmes des vêtements synthétiques est le développement rapide des mauvaises odeurs. Avec ces sous-vêtements, j'ai trouvé cela très correct. C'est sans aucun doute dû au traitement antibactérien aux ions d'argent.

c/ Points négatifs

- Le **prix est élevé**. On est dans le haut de gamme. Cela dit, le rapport qualité/prix est très bon.

d/ Conclusion

- En résumer : ces sous-vêtements sont d'une **excellente qualité**, sont très **confortables** et très **performants**.
- **Tableau récapitulatif** des points forts et des points faibles de ces sous-vêtements.

Points forts	Points faibles
<ul style="list-style-type: none">• Résistant• Evacuation de la transpiration• Séchage rapide• Confort et légèreté• Régulation de la température• Odeur très limité	<ul style="list-style-type: none">• Prix

Note complémentaire

Il est possible d'utiliser du vinaigre blanc pour remédier aux mauvaises odeurs récurrentes (par exemple, si vos vêtements sentent mauvais même après un lavage). Faites quand même attention avec les tissus délicats.