



# LA GAZETTE DU RANDONNEUR

## ADAPTER SES VETEMENTS AVANT LE DEPART

Extrait d'un article de François Jourjon

### Le système des 3 couches

Rien ne sert de ressembler à Bibendum pour avoir chaud en randonnée, **3 couches efficaces peuvent suffire**. Certains d'entre vous ont probablement déjà entendu parler du système 3 couches (ou système multicouche) pour s'habiller en randonnée.

Le but du système des 3 couches est d'utiliser un minimum de vêtements pour un maximum d'efficacité. Ce que l'on recherche est d'être à une **température confortable** dans toutes les circonstances (**pendant l'effort et à l'arrêt**).

### La 1<sup>ère</sup> couche : de base ou confort

C'est la couche que vous avez au **contact de votre peau**. C'est probablement celle qui est la plus négligée alors qu'elle joue un **rôle très important**. La couche de base a pour but de **garder votre peau au sec** afin d'**éviter la sensation de froid**. C'est pourquoi cette couche doit être « respirante », c'est-à-dire qu'elle doit évacuer votre transpiration pour que celle-ci ne soit plus au contact de votre peau.

Il faut savoir que si votre peau est humide ou au contact de quelque chose d'humide, vous aurez froid plus facilement. Ceci est dû aux pertes de chaleur du corps provoquées par l'évaporation de la transpiration.

**Je vous déconseille d'utiliser une couche de base en coton** qui absorbe l'humidité et sèche lentement. L'humidité reste donc au contact de votre peau et vous refroidit.

Vous entendrez souvent parler de « **sous-vêtements techniques** » pour désigner les couches de base. Des **sous-vêtements en fibres synthétiques « respirants »** courts ou longs sont typiquement utilisés en tant que couche de base.

**En résumé, une bonne couche de base doit absorber faiblement l'humidité, évacuer et sécher rapidement la transpiration.**

### La 2<sup>ème</sup> couche : intermédiaire

**Cette couche a pour but d'isoler**, c'est-à-dire de retenir la chaleur de votre corps du mieux possible. Le meilleur moyen pour cela est d'emprisonner de l'air autour de votre corps, car l'air est un excellent isolant.

Comme pour les sacs de couchage, il est possible d'utiliser des vêtements avec **fibres synthétiques** (polaires par exemple) ou avec du **duvet** (certaines doudounes). Les vêtements synthétiques de type polaire sont de loin les plus couramment utilisés. Ils ont l'avantage de protéger du froid même quand ils sont humides, de transférer l'humidité à la couche externe et de sécher plus rapidement comparé aux vêtements en duvet. Par contre, le duvet isole beaucoup mieux pour un même poids.

Pour cette couche il faut favoriser une couche qui **évacue bien la transpiration, sèche rapidement** et garde ses propriétés isolantes même humide pendant l'effort.

**En résumé, une bonne couche intermédiaire doit tenir chaud, transférer l'humidité à la couche externe et sécher rapidement.**

### La 3<sup>ème</sup> couche : externe ou de protection

Le **but** premier de la **couche externe** est d'être **impermeable** et coupe-vent pour empêcher l'humidité extérieure de rentrer et éviter les déperditions de chaleur à cause du vent. Son second rôle est **d'évacuer la transpiration**. Rien ne sert d'éviter la pluie de rentrer si c'est pour être trempé de transpiration. Si vous ne souhaitez pas investir dans une couche externe avec une membrane imper-respirante je vous conseille de

faire très attention pendant l'effort afin de transpirer un minimum en ajustant la couche intermédiaire et en ventilant au niveau du cou, des aisselles, etc.

Attention, même pour les vêtements imperméables censés être « respirants », **ne vous attendez pas à un miracle.**

**En résumé, une bonne couche externe doit protéger du vent, de l'humidité extérieure et évacuer l'humidité intérieure.**

## S'adapter au système 3 couches

**Il faut bien comprendre le concept** du système des 3 couches. Suivant les situations, vous n'utiliserez pas 3 couches mais peut-être plus ou peut-être moins. L'important est de respecter l'ordre des couches.

### Utiliser plus ou moins de couches

Il est possible de **cumuler plusieurs couches intermédiaires** entre la couche de base et la couche externe s'il fait très froid. Si vous multipliez le nombre de couches, faites-le uniquement pour cette couche. Rien ne sert d'avoir deux couches de base ou deux couches externes, sauf si vous voulez vous retrouver trempés de sueur.

Voici quelques exemples où vous n'avez pas besoin d'utiliser 3 couches :

- Pendant l'effort, en cas de **fort vent** et s'il ne fait **pas très froid**, vous pouvez **combinaison la couche de base et la couche externe**. De cette manière, vous n'avez ni trop chaud ni trop froid et votre transpiration est évacuée. La couche intermédiaire (si elle n'est pas coupe-vent) portée seule perd son efficacité s'il y a du vent.
- S'il fait **beau et froid** et qu'il n'y a **pas de vent**, vous pouvez porter uniquement une **couche de base et une ou plusieurs couches intermédiaires**. De cette manière, votre transpiration est bien évacuée. Avec une couche externe (même respirante) votre transpiration est toujours moins bien évacuée que sans.

### Les vêtements qui combinent plusieurs couches

Avec les innovations technologiques dans le domaine des activités de plein air, il y a énormément de types différents de **vêtements** et certains **remplissent plusieurs rôles** à la fois. Voici quelques exemples :

- Certains **sous-vêtements techniques en polaire** se mettent à même la peau pour les grands froids et jouent à la fois le rôle de couche de base et de couche intermédiaire. Une ou plusieurs couches intermédiaires y sont ensuite associées.
- Certaines **polaires** sont **coupe-vent** et peuvent être utilisées en tant que couche intermédiaire seule ou couche intermédiaire et externe dans des conditions venteuses mais sans intempéries.
- Les **softshells** sont utilisées en tant que couche intermédiaire et externe dans des conditions non extrêmes, c'est-à-dire sans grosses pluies. Elles apportent de la chaleur, sont coupe-vent, déperlantes (mais pas imperméables) et plus respirantes que des couches externes classiques. Elles ont une utilisation similaire aux polaires coupe-vent avec en plus l'avantage de supporter des averses de courte durée.
- Certains vêtements combinent une **membrane imper-respirante et une couche isolante** de type polaire. Ces vêtements peuvent être utilisés en tant que couche intermédiaire et externe.

## Conclusion

Vous savez pourquoi vous avez eu froid la dernière fois alors que vous aviez une tonne de vêtements sur le dos, ou pourquoi vous étiez trempés alors que vous portiez un ciré.

**Appliquer la méthode des 3 couches** vous permettra de vous **adapter le mieux possible** en fonction des conditions météo dans lesquelles vous randonnez.

Bien évidemment ce **système** est **utilisable** pour le **haut du corps** mais aussi pour le **bas du corps** et les **extrémités** (mains, tête, pieds).