

Comment s'habiller en randonnée

L'équipement vestimentaire du randonneur doit satisfaire trois exigences :

- protéger du froid extérieur et du vent (responsable de la température ressentie)
- évacuer la transpiration
- protéger de la pluie.

Le système **3 couches vestimentaires** sur le haut du corps répond à ces exigences :

Une 1^{ère} couche : **un "sous-vêtement"** porté sur la peau, c'est-à-dire un tee-shirt ou une chemise en fibres synthétiques pour absorber et évacuer la transpiration. Le coton est à proscrire.

Nous vous proposons des tee-shirts en polyester respirant, à séchage rapide, blanc, siglé aux couleurs de notre section pour un prix très avantageux (6€).

Une 2e couche pour conserver la chaleur : **pull, veste polaire, sweat...** Les fibres polaires, isolantes permettent au corps de mieux respirer et sont plus légères que la laine.

Une 3eme couche : un **vêtement imperméable** pour évacuer la sueur, protéger de la pluie et du froid. Le traditionnel coupe-vent est peu respirant et rapidement perméable. Les fabricants rivalisent d'ingéniosité pour faire mieux que la légendaire veste en **GoreTex®** .

Pour des randonnées de longue durée et sous la pluie, le jean est déconseillé, mieux vaut avoir des pantalons ou pantacourts en élasthane, "déperlants" (pour que l'eau s'écoule plutôt qu'elle ne pénètre).

Une lecture intéressante :

<http://www.randonner-malin.com/vetements-de-randonnee-le-systeme-des-3-couches/>