

QUELLE TENUE VESTIMENTAIRE ADOPTER EN RANDONNEE ?

Depuis quelques années, la mode s'est emparée de l'activité nature/randonnée et l'offre dans les rayons s'est multipliée, à la campagne comme à la ville. Il ne faut cependant pas tout confondre, et savoir distinguer la tenue confortable et décontractée de l'équipement pratique et polyvalent. Pour la randonnée, vous gagnerez un réel confort en choisissant des vêtements dotés d'un minimum de technicité, choisis dans la gamme dite de montagne. Le corps du randonneur a deux ennemis : Lui-même, sa propre chaleur et l'humidité dégagées lors de l'effort et les conditions climatiques extérieures. On peut être aussi bien trempé par sa propre transpiration que par une bruine persistante ou une violente averse. Voici donc ce que l'on peut vous conseiller pour randonner confortablement.

Pour le buste :

Adopté le système dit des « 3 couches », devenu fondamental dans l'habillement pour la pratique des activités de nature. Ce principe de multicouche se déclinera selon les conditions climatiques dans lesquels on se trouve.



- Le sous-vêtement porté sur la peau (important) a pour fonction d'offrir une certaine protection thermique et surtout d'absorber et d'évacuer la transpiration. Tout cela est rendu possible aujourd'hui par les chemises ou tee-shirts en fibres synthétiques qui présentent aussi l'avantage de sécher rapidement. Il vaut mieux renoncer au sous-vêtement de coton qui respirent mal et gardent la sueur.



- La deuxième couche conserve la chaleur : pull, sweat ou veste polaire. Comparativement à la laine, les fibres polaires sont plus respirantes, légères et d'un séchage facile. En revanche, sauf conception spécifique, elles sont inefficaces face au vent et ne sont pas imperméables. Elles sont plus ou moins chaudes selon leur grammage, de 100 g/m² à 300 g/m².



- Le vêtement imperméable ou le coupe vent constitue la troisième couche. Quoique économique et léger, le classique coupe-vent de type K-Way® ne convient pas pour la randonnée : il ne restera imperméable sous pluie que durant une demi-heure au maximum, et se révélera vite un vrai sauna dans l'effort car il n'est pas respirant. Les coupes-vent avec enduction (enduits) sont un peu plus performants et solides, et des renforts aux épaules peuvent améliorer leur imperméabilité. Une vraie protection sera apportée par les vestes comportant une membrane de type Sympatex® ou Gore-Tex® ou d'autres membranes comparables, à la fois imperméables et respirantes. Le principal inconvénient de ce type de veste réside dans son prix élevé (100 € en entrée de gamme) et dans sa relative fragilité.

Pour les Pantalons :

- Pour les randonnées en plaine ou en faible altitude, les modèles à jambes amovibles offrent deux produits en un : short et pantalon. Confortables, bien coupés, parfois extensibles, ils ont bien oublié leurs défauts de jeunesse, mais ils demeurent trop légers et fragiles pour la randonnée en montagne.





- Pour les marches en altitude, il est préférable de se munir de pantalons en élasthanne, renforcés aux fesses et aux genoux et « déperlant », pour résister aux premières gouttes de pluie.
 - Pour les longs parcours, un surpantalonn imperméable peut s'avérer utile.
- Quelque soit le type de randonnée, le « Jeans » est à éviter : trop lourd, ils gênent les mouvements de la marche et sèche très lentement.

Pour les chaussettes :



Loin d'être secondaire, le choix de bonnes chaussettes de randonnée a son importance. En effet, malgré de bonnes chaussures, le fait de marcher avec des chaussettes standards ou inadaptées peut s'avérer très vite handicapant, avec notamment l'apparition d'ampoules ou de gênes spécifiques. Parmi les modèles à éviter, on peut citer les chaussettes dites de sport bas de gamme, ou sans talon préformé, en acrylique, ou encore les modèles à côtes, souvent irritantes à terme. Privilégier la bouclette... Pour la pratique de la randonnée, le haut de la chaussette doit être ajusté au mollet, sans comprimer la circulation sanguine.

La composition sera choisie en fonction de l'usage prévu, de la commodité et du confort souhaités :

- Le coton apporte douceur et résistance à l'usage. Il a pour inconvénient de mal évacuer l'humidité et de sécher lentement, ce qui peut être gênant en randonnée de plusieurs jours.
- Les nouvelles fibres synthétiques à base de polyester évacuent efficacement l'humidité et séchent rapidement, ce qui est un facteur non négligeable pour une randonnée itinérante. Bien adaptées aux chaussures dotées de membranes intérieures dites respirantes, certaines comportent d'autres fibres de type Elasthane®, Lycras®, etc, qui améliorent leur souplesse et leur maintien.
- La laine est chaude, mais a le désavantage de garder l'humidité.
- Les mélanges coton / fibres polyester ou laine / fibres polyester, en associant différentes qualités, représentent un bon compromis.

D'autres types de chaussettes existent : agréables pour leur confort, les chaussettes doubles risquent cependant de sécher lentement et de s'abîmer plus facilement.

D'autres produits valent la peine d'être essayés comme les chaussettes anatomiques droite et gauche, les chaussettes ayant subi un traitement antibactérien pour les pieds ayant tendance à transpirer.

Extrait de « Le guide pratique du randonneur », réf 029, et du « Memento de formation au Brevet Fédéral d'animateur de randonnée pédestre », édition juin 2004 © Fédération Française de la Randonnée Pédestre - 2006.