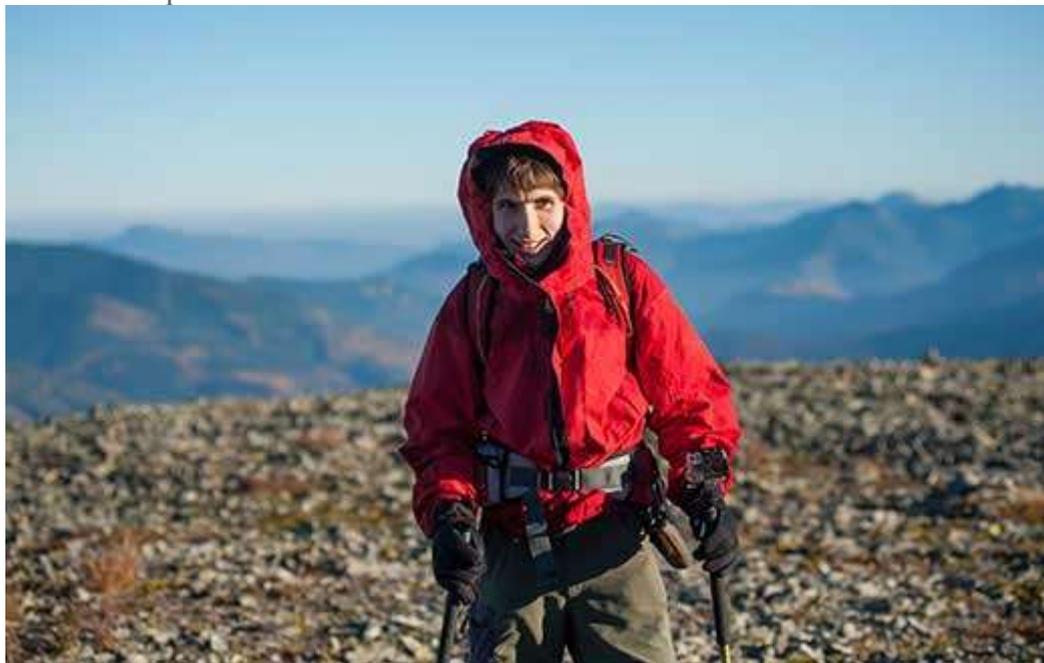


Comment se protéger du froid lors d'une randonnée d'hiver ?

En randonnée, pour lutter contre le froid et la neige, l'isolation doit être de rigueur pour ne pas perdre votre chaleur corporelle, principale source calorifique. Quelques rappels pour vous maintenir au chaud lors de vos prochaines randonnées hivernales.



L'isolation

Vous devez être isolé de l'agression extérieure via des cloisons d'air que votre corps réchauffera. Votre **équipement hivernal** ne sert qu'à ventiler et à récupérer cet apport thermique.

Le principe des trois couches

- La [première couche](#) est un sous-vêtement « technique » – tee-shirt ou pantalon – qui a pour fonction d'évacuer la transpiration liée à l'effort et de maintenir le corps au sec. La laine fait un retour remarqué dans les collections. Evitez le coton : ses capacités de séchage sont déficientes.
- La deuxième couche est une "doudoune" en duvet, synthétique ou polaire, car son secret se trouve dans le « gonflant » : plus celui-ci est important, plus la capacité thermique est efficace.
- La troisième couche, indispensable en hiver, est une veste de protection zippée, en matière imperméable et respirante qui limite l'effet windchill - par exemple à 0°C, si le vent souffle à 40Km/h, le froid ressenti sera de -16°C !

Des chaussures adaptées

[Les chaussures de randonnée](#) « classiques » ne sont pas conseillées pour les randonnées en raquettes dans la neige fraîche. Les bottes et demi-bottes dédiées, doublées et isolées ainsi que les chaussures techniques alpines hivernales sont idéales.

Des accessoires indispensables

Les **gants et bonnets** sont nécessaires car les déperditions calorifiques se font essentiellement par la tête et les extrémités des membres. Privilégiez les modèles avec membrane étanche au vent. Une paire de gants en soie, enfilée sous la paire principale, peut s'avérer utile. Les guêtres restent un accessoire efficace dans la neige profonde.

Ni faim, ni soif

En randonnée, le corps consomme davantage de calories, il est donc essentiel de prendre un petit déjeuner substantiel avant le départ et, dans la journée, [des repas équilibrés](#) et des fruits secs. Pour gérer la répartition de la chaleur dans l'organisme, buvez au minimum 1,5 litre par jour de manière régulière et en petites quantités.

L'heure de la pause

La **sensation de froid en randonnée** survient souvent lors des pauses. Choisissez un terrain protégé du vent, à l'abri d'un buisson ou d'un relief, et si possible ensoleillé. En cas de besoin, n'hésitez pas à dresser un muret de neige. L'igloo peut être une alternative en cas de nuit passée dehors.

5 conseils à retenir

1. Fuir les brusques écarts de température, privilégier les paliers et insister sur l'échauffement des muscles pour éviter les traumatismes.
2. Emporter une ou deux « chaufferettes » à placer dans vos gants, vos chaussures ou vos poches.
3. Ne jamais boire d'alcool pour lutter contre le froid, ni frictionner ses membres. Cela entraîne une perte calorifique.
4. Penser au fond de sac : [trousse de secours classique](#), couverture de survie, thermos de boisson chaude. Prévoir aussi des solutions de change : paires de gants, de chaussettes et autres vêtements.
5. Bien charger les batteries de votre téléphone ou de votre GPS et les maintenir à l'intérieur de la veste afin qu'ils bénéficient de la chaleur de votre corps.

Tutoriel en vidéo : <https://youtu.be/4tnPmIInF8A>