

















# COMMENT SE VÊTIR POUR COURIR CONFORTABLEMENT SELON LA SAISON ET LES CONDITIONS

Température	1 <sup>re</sup> couche	2 <sup>e</sup> couche	3 <sup>e</sup> couche	Accessoires
> 11 °C				
5 ° à 10 °C				
-4 ° à 4 °C				
-10 ° à -5 °C				
< -11 °C				

## 1<sup>re</sup> couche : base

En contact direct avec la peau, cette première couche vous garde au sec en évacuant l'humidité de la peau vers la surface du tissu où elle sera évaporée. Évitez le coton et optez plutôt pour des tissus synthétiques (ex. : polyester) qui absorbent très peu d'humidité, qui sèchent rapidement et qui ont une bonne extensibilité. Idéalement, ils doivent être revêtus d'un traitement antimicrobien pour réduire les mauvaises odeurs. La laine mérinos est également un bon choix.

Choisissez l'épaisseur ou le poids du tissu en fonction du froid et du type d'activités que vous prévoyez pratiquer. Optez pour des vêtements sans coutures ou à coutures plates qui n'irriteront pas votre peau.

De plus, misez sur une coupe ajustée qui n'entravera pas vos mouvements.



Chandail à manches longues



T-shirt



Capri ou collant 3/4



Short ou collant court



Pantalon léger, mince et isolantes



Collant long

## 2<sup>e</sup> couche : intermédiaire ou isolante

C'est cette couche qui maintient votre corps au chaud en assurant une isolation supplémentaire et en poursuivant le transfert de l'humidité vers l'extérieur. Le vêtement type doit contenir un mélange de fibres isolantes et respirantes.

La couche intermédiaire est souvent dotée de glissières aux aisselles et sur la poitrine pour favoriser la ventilation et réguler la température corporelle.

Bien qu'il soit conseillé de miser sur des coupes assez ajustées, les couches intermédiaires doivent être assez grandes pour être portées par-dessus une couche de base et favoriser le mouvement.



Chandail léger, mince et isolantes



Pantalon léger, mince et isolantes

## 3<sup>e</sup> couche : externe ou protectrice

Selon le climat, cette couche protectrice ou « coquille », aura comme fonction de couper le vent, vous protéger contre les précipitations ou un mélange des deux (imper-respirante).

Il est important que cette couche soit respirante et qu'elle permette à l'humidité provenant des couches internes de s'échapper. Optez pour des fibres synthétiques (Gore-Tex, Thinsulate, Windstopper, etc.).

La couche externe doit se porter facilement par-dessus la couche intermédiaire et la couche de base sans être trop ample pour éviter la perte de chaleur.



Veste sans manche



Coupe-vent imper-respirant

### Faites attention pour ne pas trop vous vêtir

La façon de se vêtir dépend : 1- la température réelle jumelée à la vélocité du vent, 2- l'intensité de l'activité pratiquée, 3- le seuil de tolérance au froid. La plupart des gens font l'erreur de trop se vêtir (de peur d'avoir froid) ce qui entraîne une sudation excessive.

Gardez en mémoire que dans le cas de la pratique d'une activité intense, vous devriez avoir un peu froid au départ. Si vous êtes confortables avant même de commencer à bouger, vous aurez rapidement trop chaud et vous transpirez beaucoup.

**Règle de base : Il est préférable de grelotter quelques minutes au début car vous ressentirez éventuellement 10°C de plus!**

## Accessoires

**Les pieds :** Même si il fait très froid, vos pieds transpirent s'ils travaillent. Il faut alors porter des bas qui les garderont bien au sec et bien au chaud. Oubliez le coton et optez pour un mélange de laine et de fibres synthétiques. Par temps très froid, vous pouvez enfiler une paire de bas minces en polyester pour combattre la transpiration, puis une autre paire en laine ou en laine polaire.

**Les mains :** Par temps doux, les gants sont préférables, car ils permettent une plus grande dextérité manuelle. Par contre, lorsque qu'il fait (très) froid et que les doigts bougent peu, il est préférable de mettre des mitaines. Elles permettent un contact direct entre les doigts, ce qui favorise le transfert rapide de la chaleur.

**La tête :** Même si la tête ne représente que 8 % de la surface corporelle, elle nous fait perdre de 30 à 40 % de la chaleur produite par le corps. Il est donc très important de la couvrir avec une tuque et si il fait très froid et que le vent souffle fort, il est conseillé de couvrir le visage avec une cagoule (ex. : « Buff »). Par temps chaud et ensoleillé, portez une casquette légère qui protège contre les rayons UV.

**Les yeux :** Pour protéger les yeux du froid, du vent et des rayons UV, portez des lunettes solaires légères avec verres polarisés. Assurez-vous qu'elles sont bien ventilées pour éviter la buée.



Tuque



Casquette



Gants ou



Lunettes solaires



Cache-cou ou cagoule