

DE BONS VÊTEMENTS POUR LE PLEIN AIR

Chez Cardio Plein Air, aux clients qui nous demandent : « Qu'allons-nous faire lorsqu'il pleut ou qu'il fait froid? ». Nous répondons toujours « Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais vêtements. » Souvent, c'est le fait de ne pas être bien équipé qui nous empêche d'aller jouer dehors et d'apprécier Dame nature dans toute sa splendeur.

J'aborderai dans cet article les différentes façons de se vêtir selon les saisons et différentes températures. Pour ce qui est des chaussures, vous pourrez vous référer à mon article « Bien choisir ses chaussures de sport » paru dans le Lundi du 17 septembre 2005.

L'été : la saison chaude

Le plus important, lors de la pratique d'une activité physique en saison estivale, est d'éviter les coups de chaleur. Vous devrez penser à porter des vêtements pâles qui permettent la sudation et ne renferment pas la chaleur. La casquette ou chapeau sont de mise pour éviter les coups de soleil à la tête et au visage.

Dès que vous mettez les pieds dehors, pensez à la protection solaire en appliquant, à toutes les deux heures, sur les parties exposées au soleil, une crème ou lotion possédant un FPS d'au moins 15.

Bien que la bouteille d'eau ne soit pas une pièce de vêtement, elle devrait toujours faire partie de votre équipement lorsque vous faites de l'activité physique, surtout par temps très chaud.

L'hiver : la saison froide

Afin de vous garder au sec et bien au chaud, pour la saison hivernale, on parlera de système multi-couches constitué de trois épaisseurs :

- 1- le sous-vêtement
- 2- l'isolant
- 3- la coquille

Le sous-vêtement

Qualités recherchées :

- évacuation rapide de la vapeur d'eau
- séchage rapide
- entretien facile
- sans rétention des odeurs
- légèreté

Meilleurs matériaux :

- polyester
- polypropylène
- laine de Mérinos
- soie

Note : Il est préférable de ne pas porter de coton comme couche de base car ce dernier absorbe rapidement la transpiration et prend trop de temps à sécher. Le coton ainsi imbibé de sueur transporte alors la chaleur du corps vers l'extérieur et peut donc causer l'hypothermie par temps très froids.

L'isolant

Sa fonction principale est d'emprisonner l'air du micro-climat interne.

Qualités recherchées :

- colle au corps
- prise d'aération
(ex : ouverture sous les aisselles)
- séchage rapide
- entretien facile

Meilleurs matériaux :

- polyester brossé (Polar)
- duvet (plus chaud)

La coquille

Cette couche servira à protéger le corps des éléments extérieurs tels que le vent, la pluie ou la neige.

Qualités recherchées :

- imperméabilité
- coupe-vent
- capuchon
- résistance à l'abrasion
- évacuation de la vapeur d'eau
(ouvertures aux aisselles et au dos)
- séchage rapide
- légèreté

Meilleurs matériaux :

- nylon
- polyester
- gortex

La tête, les mains, les jambes et les pieds

À cause de l'irrigation sanguine constante du cerveau, la tête est la partie du corps par laquelle nous perdons le plus de chaleur. Il est donc important d'avoir la tête couverte lorsqu'il fait froid. Une tuque de laine ou en Polar et un capuchon imperméabilisé vous garderont au chaud tout au long de votre activité.

Les mains, quant à elles, reçoivent peu d'irrigation sanguine surtout lorsqu'on fait une activité physique qui sollicite de grands groupes musculaires comme les jambes. L'idéal pour protéger les mains du froid et du vent est de porter des mitaines, plus chaudes que les gants, en polyester ou gortex imperméabilisé.

Pour ce qui est des jambes, vous pouvez vous référer à tout ce qui a été mentionné plus haut sur le système multi-couches.

Pour garder vos pieds au sec et au chaud, évitez surtout le coton qui absorbe la sueur et risque de vous faire geler des pieds, et optez plutôt pour des tissus synthétiques. En hiver, votre chaussure ou botte devra être imperméable et avoir un isolant en Polar.

L'automne et le printemps : les saisons tièdes

Le système multi-couches est aussi applicable pour ces deux saisons. La différence majeure sera essentiellement dans l'épaisseur des matériaux choisis selon la température et les conditions météorologiques.

Conclusion

En terminant voici d'autres éléments à considérer lorsqu'on fait l'achat de vêtements de plein air. Pour s'assurer d'une bonne imperméabilité, les coutures doivent être plates et bien scellées, les poignets à fermeture serrée et les fermetures éclair étanches. Un capuchon détachable permettra une plus grande versatilité. Des genoux articulés à la jambière vous donneront toute aisance de mouvements.

Certaines personnes diront qu'il en coûte cher pour bien s'équiper pour les activités de plein air. Il est vrai que les matériaux que j'ai mentionnés sont un peu plus dispendieux mais ils valent leur pesant d'or. Et comme ces tissus sont plus résistants, vous pourrez les garder longtemps. Une bonne façon d'économiser sur les vêtements de plein air, est de les acheter en fin de saison. Souvent à cette période vous pourrez faire des économies jusqu'à 50 ou 70%.

Les technologies ayant beaucoup évolué en matière de vêtements de plein air, nous n'avons plus d'excuses pour ne pas aller jouer dehors. Rappelez-vous, lorsque vous étiez enfant, le plaisir d'aller marcher dans les flaques d'eau par temps pluvieux et la sensation de bien-être accompagné de petites joues rouges après avoir joué dans la neige pendant des heures durant.

En tant qu'adulte, retrouvez le plaisir d'aller jouer dehors. Vous verrez que de s'entraîner à l'extérieur, en tout temps, vous procurera, en plus des bénéfices reliés à l'activité physique, une bonne oxygénation et un sentiment de plénitude tout en profitant de la nature.

Je le répète : « Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais vêtements. »

Danielle Danault
Présidente