

Comment bien choisir sa tenue de randonnée ?

Ballade, grande randonnée ou de quelques heures. Les activités sont différentes, la tenue doit être adaptée.



Pratique

Selon votre pratique, certains critères sont à prendre en compte dans le choix de votre tenue.

- ✔ **Pour la randonnée** : optez pour des vêtements légers et respirants vous garantissant un véritable confort de marche.
- ✔ **Pour l'alpinisme** : vous choisirez des vêtements techniques garantissant une sécurité optimale, à savoir protection contre le froid et la pluie.



Protection

Evolution dans un milieu naturel, c'est se confronter aux éléments : Pluie, froid, soleil, chaleur...

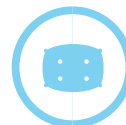
Les caractéristiques techniques des vêtements doivent être appropriées à l'activité : Imperméabilité, protection anti-UV ou anti-moustique, apport de chaleur.



Respirabilité

La capacité des vêtements à sécher rapidement, à évacuer la transpiration liée à la pratique de toute activité est un critère essentiel.

- ✔ Évitez le coton qui stocke l'humidité et a du mal à sécher.
- ✔ Optez pour des vêtements en fibres synthétiques qui permettent une évacuation optimale de la sueur.



confort

Le vêtement approprié c'est celui qui correspond le mieux à vos besoins.

Optez de préférence pour des vêtements légers et respirants vous garantissant un véritable confort de marche.

Les coupes adaptées, les matières agréables, traitement antibactérien (pour limiter les odeurs de transpiration), sont autant d'éléments de confort.

Le conseil du coach

Avant de partir, ayez toujours un coupe-vent dans votre sac à dos car, en montagne, vous n'êtes pas à l'abri des brusques changements météorologiques.

Astucieux, les pantalons transformables peuvent se transformer en bermuda ou short puis redevenir pantalon en fonction des besoins.

