Comment s’habiller et se protéger du froid en randonnée en hiver ?

Au moment où j’écris, il y a une grande vague de froid en France et en Europe. La neige recouvre même la ville de Madrid, un évènement historique. Alors j’ai eu envie de vous donner quelques conseils pour bien vous équiper et vous protéger du froid lors de vos escapades à la montagne en hiver.

Et vous le verrez, si on est bien équipé, l’hiver est aussi une belle saison pour bouger, randonner et même bivouaquer sans avoir froid.

En plus des conseils de bases, je partagerai mes ressources et celle de Clara du blog Wild Road pour choisir un équipement plus durable pour se protéger du froid.

« Les coulisses du voyage », le podcast pour voyager avec sens et bon sens

Tous les 15 jours, dans mon podcast « les coulisses du voyage », je vous propose un épisode truffé d’astuces et de ressources pour voyager plus durablement. L’article qui suit est la retranscription de l’un de ces épisodes. Pour écouter la version audio, il suffit d’utiliser le player ci-dessous ou d’aller l’écouter sur votre plateforme de podcast préférée.

Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !

Bien appliquer le système des 3 couches pour se protéger du froid en randonnée en hiver

Le premier principe à avoir à l’esprit pour se protéger du froid est celui du système des 3 couches appelé aussi la technique de l’oignon. L’idée est simple, mieux vaut avoir 3 couches de vêtements bien choisies que de multiples couches inadaptées.

Chacune de ces couches doit répondre à des critères précis afin que votre chaleur corporelle ne se disperse pas et que vous soyez bien protégé contre le vent et l’humidité.

Une première couche respirante

La première couche de vêtement doit avoir comme propriété d’être respirante afin d’éviter la transpiration. En effet, si vous êtes mouillés la sensation de froid sera décuplé, il faut donc l’éviter à tout prix. La matière de cette couche est donc importante. Il faut bannir le coton et privilégier la laine mérinos ou des matières synthétiques prévues pour cet effet. Les vêtements de cette couche doivent être près du corps sans trop serrer non plus (il faut un peu d’espace pour que l’air circule).

En haut du corps il s'agira d'un tee shirt technique à manches longues. En bas du corps, cette sous couche est un legging en matière technique.

Une deuxième couche chauffante

La deuxième couche doit isoler et garder la chaleur. Il s'agit en général, pour le haut, d'une polaire plus ou moins épaisse en fonction du climat et de l'activité que l'on pratique. Cela peut également être une doudoune. En bas, on choisira un pantalon de type ski ou un pantalon de rando hiver doublé en polaire et imperméable.

Une troisième couche isolante

Enfin la troisième couche doit être isolante et imperméable pour protéger à la fois du vent, de la pluie et de la neige. Il peut donc s'agir d'un blouson de ski, d'une parka, d'une grosse doudoune ou d'une veste imperméable en gore tex. Le choix de cette troisième couche dépendra de l'activité que vous faites.

Ne pas négliger de se protéger les extrémités en randonnée en hiver

Une fois bien équipé avec ces 3 couches, il ne faut négliger les extrémités de son corps (tête, main, pied). Cela est d'autant plus important quand on sait qu'une grande partie de la chaleur s'échappe de ces parties du corps.

Conseils pour bien protéger ses pieds du froid en randonnée

Pour les pieds, il ne faut surtout pas négliger la qualité des chaussettes que vous allez utiliser. Tout comme la première couche, il faut que cela respire ! Choisissez plutôt des chaussettes de ski ou chaussettes fines en laine mérinos en fonction de l'activité que vous pratiquez. Évitez absolument d'avoir des chaussettes qui favorisent la transpiration.

Les chaussures quant à elles doivent répondre à différents critères. Elles doivent être imperméables, de préférence montantes et avec une semelle vibram qui favorise une meilleure adhérence au sol.

Certaines bottes de neige ont des chaussons amovibles qui peuvent être très pratiques car on peut les sécher indépendamment du reste de la chaussures.

Si vos chaussures ne sont pas montantes ou si vous évoluez dans un milieu enneigé, il peut être intéressant de rajouter des guêtres au dessus de son pantalon. Cela évitera que la neige s'immisce dans vos chaussures ou que le bas de votre pantalon soit mouillé.

Conseils pour bien protéger ses mains du froid en randonnée

Pour les mains, ne lésinez pas sur la qualité des gants ou moufles que vous choisirez. Vous aurez le choix entre des gants de type ski ou des moufles. A vous de voir ce qui vous semble le plus pratique. Si vous avez besoin de retirer souvent cette protection (par exemple pour manipuler des choses, prendre des photos), j'aurai tendance à vous conseiller plutôt des moufles. Il existe aussi des gants fins avec une partie moufle amovible. Bien pratique pour les photographes.

Vous pouvez également penser à vous munir de sous gants très fins. Ils sont parfois suffisants quand on est en pleine activité physique et surtout très pratique dans de nombreuses situations car plus maniables. Ils permettent aussi de gagner quelques degrés en plus si on les met sous ces gants de ski ou moufles.

Attention cependant à ne pas les mouiller quand vous les utilisez car ils ne sont pas imperméables. Si vous les placez humides dans vos gants principaux cela annulera leur protection et vous aurez froid aux mains. Si c'est le cas, mieux vaut les enlever et ne gardez qu'une paire de gants ou moufles.

Conseils pour bien se protéger la tête du froid en randonnée

Est ce que vous saviez que 30 % de la chaleur corporelle s'échappe de notre tête ! Autant vous dire que si on veut se protéger du froid, il ne faudra pas oublier cette partie du corps.

Choisissez des bonnets, cagoules ou chapka bien isolante. En cas de pluie ou de neige, une capuche imperméable sur votre veste ou doudoune ne sera pas de trop.

2 autres astuces pour protéger sa peau du froid en hiver

Une fois bien emmitouflé, il reste tout de même certaines parties exposées au froid notamment sur le visage. Pour les lèvres, je vous conseille d'utiliser un baume très hydratant spécial froid pour éviter les gerçures. Sachez aussi que si vous avec tendance à faire de l'herpès labial, le froid et les gerçures sont des facteurs favorisant les poussées.

Enfin, par grand froid, je vous conseille d'éviter d'utiliser des crèmes ou autres cosmétiques à base d'eau sur votre peau. Au contact du froid, ils gèlent et la sensation n'est pas très agréable !

Ne pas rester inactif en bivouac en hiver !

Vous aurez beau bien vous couvrir si vous ne bougez pas, ce sera difficile d'avoir chaud. Donc si vous commencez à avoir un peu froid aux pieds par exemples, marchez un peu, bouger vos petons etc…

Si au contraire, vous exercez une activité sportive (ski, rando etc…) il faudra être vigilant à ne pas trop vous couvrir. Enlever une couche si nécessaire pour éviter à tout prix de transpirer.

Comment choisir un équipement écoresponsable pour se protéger du froid en rando ou bivouac hivernal ?

Les vêtements contre le froid et les équipements sportifs de manière générale sont composés de nombreuses matières pas toujours respectueuse de l'environnement. Les éléments chimiques et les composés néfastes du matériel peut donc se retrouver en pleine nature. Pour réduire votre impact sur les milieux, il y a quelques pistes à envisager.

Quelles matières privilégier ? Naturelle ou synthétique !

En premier lieu, il est intéressant de regarder de plus près la composition des produits. Dans les vêtements techniques, on oppose bien souvent les matières naturelles notamment la laine mérinos et les celles synthétiques. D'une point de vue techniques, elles ont leurs avantages et inconvénients que vous pouvez découvrir dans les articles de Trek mag ou I trekking.

D'une point de vue écologique, elles posent des questions différentes. Si les matières naturelles sont biodégradables, elles ne sont pas nécessairement respectueuses de l'environnement à cause de leur méthode de production (érosion des sols à cause de l'élevage intensif, utilisation de pesticides, transport gourmand en carbone …). Pour avoir une matière naturelle qui n'a pas subit de traitement chimique, optez pour les vêtements avec le label Oeko tex ou Bluesign.

Il y a parfois des réflexions éthiques également comme pour la laine mérinos. En effet, dans certains élevages notamment en Australie on coupe une partie de la peau des moutons au niveau péri-anal en prévention de certaines infections. Cette pratique très douloureuse pour les animaux ne visent pas leur bien être mais un gain de temps et donc de rentabilité. Si vous ne voulez pas cautionner de telle pratique, sachez que des marques s'engagent pour une laine mérinos plus éthique, qui exclut le mulesing. C'est le cas notamment des marques Icebreaker, Patagonia ou bien Quechua. Vous pouvez aussi vous baser sur les labels RWS (Responsible wood standard) ou NQ (New zealand Merinos) qui exclut aussi cette pratique.

Quant aux matières synthétiques, elles sont souvent des produits dérivés du pétrole avec tous les problèmes que cela sous tend. D'autres composés comme les PFC sont des perturbateurs endocriniens. Ils sont très fréquents dans les vêtements techniques car ils servent notamment à l'imperméabilisation. Au delà du danger pour votre propre santé, ces composés sont très volatiles et se retrouvent donc malheureusement dans les écosystèmes. Essayez donc de repérer les produits sans PFC.

Questionner ses achats

Pour être dans une démarche écoresponsable, je pense qu'il est indispensable de questionner chacun de ses achats. Est ce que j'en ai vraiment besoin ? N'y a t'il pas une autre alternative à l'achat ? En aurais je besoin sur la durée ? Est ce que ce matériel est polyvalent ?

Prendre le temps de bien choisir son matériel en fonction de ces besoins permet également de le garder plus longtemps puisqu'il vous correspondra vraiment. Si vous vous précipitez dans un achat, vous risquez de prendre un vêtement ou du matériel inadapté sur la durée et devoir le remplacer plus vite que prévu.

Je ne peux que vous conseiller de prendre le temps de la réflexion et d'anticiper vos achats. Cela vous permettra par la même occasion de faire des économies. N'oubliez pas que ce type de matériel représente un certain budget.

Privilégier l'occasion

Bien souvent, il est possible de trouver ce dont on a besoin sur le marché de l'occasion. C'est une démarche intéressante à prendre en compte car d'une part elle est plus économique mais aussi plus écologique. En cherchant sur les sites d'occasions non spécialisés (type Bon coin ou Vinted) on trouve déjà pas mal de vêtements ou matériel technique.

Si vous avez des besoins plus exigeant, sachez qu'il existe aussi des plateformes d'occasion spécialisées sur le matériel outdoor est de sport comme Campsider et même Décathlon occasion.

Louer ou se faire prêter son matériel de randonnée et de bivouac

C'est souvent un réflexe pour le ski mais ça l'est moins pour d'autres pratiques comme la rando ou le bivouac. Je parle de la location ou du prêt de matériel. Pour un besoin très spécifique et ponctuel, je vous recommande vraiment cette option. Si vous n'avez pas de boutiques de location sur place, il existe une possibilité en ligne

Les petits montagnards est une plateforme de location de matériel outdoor que ce soit des tenues de ski mais aussi du matériel de randonnées. Ils proposent également des packs rando, camping ou bivouac très pratiques. Il suffit de choisir ce que vous souhaitez louer et tout cela est livré au lieu de votre choix. Après utilisation vous renvoyez ce matériel. Le tarif dépend du type de matériel et du nombre de jours de location. Leur site est très bien fait. Vous retrouverez notamment des guide de tailles pour les différents produits afin de ne pas vous tromper.

Où acheter du matériel écoresponsable ?

Si vous souhaitez acheter du neuf car vous n'avez pas trouver sur le marché de l'occasion ou si vous avez un besoin très précis, je vous recommande de privilégier le matériel écoresponsable (même si ce n'est pas toujours possible). Pour le trouver du matériel éco-responsable il faut prendre le temps de le chercher. En effet, il peut être compliqué de trouver ce que l'on recherche dans des magasins près de chez soi. Heureusement, des boutiques en ligne spécialisées sur le matériel écoresponsable ont vu le jour. Voici une liste non exhaustive qui vous permettra d'avoir déjà un large choix :

- **Randoeco,** Boutique en ligne de matériel outdoor écolabellisés
- **Alpin store** est une boutique qui recense uniquement du matériel de marques éco-friendly
- **La green session** est un média sur la glisse écoresponsable. Ils ont aussi un eshop ainsi que plusieurs guides super détaillés pour choisir son matériel comme celui du skieur responsable ou celui des marques écoresponsables. Ils détaillent très bien les différentes matières et leurs problématiques ainsi que les alternatives plus écologiques. Ce qui est très pratique ce sont les suggestions précises de matériel qui répondent à ces différents critères.

Pour plus d'infos sur le matériel écoresponsable, je vous recommande aussi la lecture de l'article de Montagnes Magazine ainsi que l'écoguide de l'association Mountain Riders.

15 conseils pour randonner et bivouaquer en hiver

Dans cet épisode du podcast, j'ai invité Clara du blog Wild Road. Sur son site vous trouverez de nombreuses randonnées magnifiquement racontées et illustrées de superbes photos. Clara propose aussi de nombreux conseils pratiques pour faire du bivouac que ce soit en été ou en hiver. Je lui ai donc demandé de me donner quelques astuces supplémentaires spécifiques à la pratique de la randonnée l'hiver et au bivouac.

Pour la randonnée en hiver :

- Utiliser le système des 3 couches en adaptant le nombre de couches sur vous en fonction de votre effort physique. L'idée étant de ne pas transpirer.
- Anticipez que la météo peut changer. Même s'il fait beau ne partez jamais sans une veste imperméable par exemple. Même si vous ne portez pas tout sur vous, il faut avoir les différents vêtements nécessaires dans votre sac à dos
- S'il y a de la neige, prévoyez des chaussures en conséquence c'est à dire montantes, imperméables et avec une semelle spécifique
- Les guêtres peuvent être un bon complément à votre tenue pour protéger le bas de votre pantalon de l'humidité. S'il y a beaucoup de neige c'est très pratique
- Pensez à mettre votre eau dans une gourde thermos pour éviter que l'eau gèle et hydratez vous régulièrement même si vous n'avez pas soif

Pour le bivouac en hiver :

Ici je retranscris quelques astuces de Clara mais je vous invite vraiment à vous renseigner davantage sur son site et les sites spécialisés qu'elle m'a conseillé pour en savoir davantage car il est important de bien se préparer pour ce genre d'expérience.

- Bien s'équiper pour ne pas prendre de risque et ne pas avoir froid.
- Emportez une tente spécifique et adaptée pour l'hiver (ce n'est pas le cas de toutes les tentes)
- Creusez une fosse à froid à l'entrée de la tente pour limiter l'entrée du froid
- Placez une couverture de survie entre le sol et votre tente pour diminuer le contact entre le froid et votre tente
- Ayez un duvet adapté – Choisissez la température de confort en fonction des conditions. Une température limite de – 10° est bien selon clara
- Avoir un matelas gonflable bien isolant avec un air value au dessus de 3

- Prévoir une alimentation riche en sucres lents – l'hypoglycémie favorise l'hypothermie
- Ajoutez un peu de sel dans l'eau si vous utilisez de la neige (car c'est une eau déminéralisée)
- Placez près de vous, dans votre duvet tout ce qui est susceptible de geler ou de mal fonctionner à cause du froid (batterie d'appareil photo, téléphone portable, bonbonne de gaz, briquet)
- Pour vous réchauffer les pieds dans le duvet, vous pouvez placer votre doudoune à vos pieds ou remplir une gourde non isotherme d'eau bouillante en guise de bouilloire

---

Découvrir le blog Wild Road et tous ses conseils de bivouac en hiver

---

Pour plus d'informations, consultez les sites suivants :

- Le blog de Clara, Wild Road – En plus des conseils vous aurez de belles idées de bivouac à réaliser en été et en hiver
- Le site d'I-trekking spécialisé sur la randonnée et l'outdoor itinérant contient aussi beaucoup de conseils au sujet du bivouac et de nombreux articles de test de produits. ça peut aider à faire son choix au moment de l'équipement
- Trekmag est aussi une bonne source d'information. Je vous met leur article dédié au bivouac hivernal ici.
- Les blogs de certains marques ou boutiques d'outdoor comme MSR, Snowleader fourmillent aussi de conseils
- Sur facebook, il y aussi des groupes où les gens partagent leurs conseils comme backpackers des Alpes par exemple

Ressources supplémentaires pour s'équiper en randonnée et bivouaquer en hiver

S'équiper pour un voyage en Laponie

Des agences proposent de prêter le matériel le plus coûteux et spécifique (parka, combinaison, parfois aussi les bottes, moufles etc.)

Découvrez notre voyage de rêve en Laponie suédoise

Des précautions à prendre pour son matériel photo

Les batteries des appareils photos n'aiment pas le froid. De plus, les changements de température peuvent provoquer de la condensation et ainsi endommager vos appareils. Pour bien protéger votre matériel photo, je vous recommande d'aller lire l'excellent article de Madame Oreille sur le sujet.

C'est un guide qui recense tous les conseils nécessaires sur le sujet.

Je vous recommande également son livre » Photographier l'Europe du Nord » qui regorge d'astuces pour réussir ses photos dans des conditions spécifiques notamment sous la neige. Il est disponible en version ebook. Il m'a beaucoup servi quand je suis partie en Laponie.

J'espère que votre article vous sera utile, si vous avez d'autres astuces, partagez les en commentaires !

Cliquez sur l'image pour vous abonner au podcast

N’hésitez pas à me soumettre des sujets et me faire des retours en commentaires de cet article qui reprend les notes de l’épisode.
Et si le cœur vous en dit, mettez moi plein d’étoiles sur votre appli de podcast préférée pour faire connaitre « les coulisses du voyage » !