Comment s'habiller par temps froid ou pluvieux ?

S'habiller par temps froid ou pluvieux

La marche nordique se pratique même par temps froid et lors d'intempéries. Dans cette vidéo, nous vous donnons quelques astuces pour bien vous couvrir.

Nous aborderons d'abord la technique du multicouche ; ensuite, comment adapter le multicouche aux conditions climatiques ; et enfin, quelques accessoires pratiques.

Premièrement : la technique du multicouche.

Cette technique très isolante, consiste à porter plusieurs couches de vêtements fins au lieu d'un seul vêtement épais.

En règle générale, un ensemble multicouche se divise en trois parties : la couche de base, la couche intermédiaire et la couche externe.

D'abord, la couche de base.

Très fine et ajustée au corps, elle a pour fonction d'évacuer la transpiration et de sécher très rapidement.

Cette couche est généralement en polyester ou en laine de mérinos.

Évitez le coton, qui stocke l'humidité et sèche lentement.

Ensuite, la couche intermédiaire.

Plus ample que la première et légèrement plus épaisse, elle a pour but d'isoler le corps du froid en retenant l'air chaud près du corps.

Vous pouvez opter pour une polaire ou un duvet.

Enfin, la couche externe.

Appelée aussi "coquille", elle protège le corps contre le vent et la pluie.

Préférez les imperméables respirants de type membrane, qui laissent l’humidité du corps s’évacuer tout en assurant une bonne imperméabilité.

En cas de forte pluie, vous pouvez porter une quatrième couche, étanche à 100%, de type "ciré".

Cette couche n’étant pas respirante, veillez à la retirer dès que possible pour laisser s’évacuer votre transpiration.

Deuxièmement : comment adapter le nombre de couches que vous portez aux conditions climatiques.

En cas de fort vent mais de températures douces, combinez la couche de base avec la couche externe.

De cette manière votre transpiration est évacuée et vous êtes protégé du vent.

En cas de temps froid sans vent, portez la couche de base avec une ou plusieurs couches intermédiaires.

De cette façon votre transpiration est bien évacuée et votre chaleur est conservée près de votre corps.

Enfin, troisièmement : quelques accessoires pratiques.

Par temps de pluie, vous pouvez porter une casquette pour empêcher la pluie de ruisseler sur vos yeux.

Respirer un air froid et sec peut provoquer des gênes respiratoires.

Pour pallier ce problème, portez une écharpe ou un cache-cou et respirez dedans.

Enfin pour protéger vos mains, portez des gants.

Choisissez des gants renforcés au niveau des paumes pour qu'ils résistent au contact répété avec les bâtons.

Vous savez maintenant vous habiller pour vos sorties de marche nordique, par tous les temps ! Alors en route !

https:/www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-nordic-walk/how-to-dress-for-cold-or-rainy-weather