



Comment s'habiller pour la randonnée ?

Dans cette fiche

Des informations utiles sur :

- les chaussures
- les chaussettes
- les vêtements

Pour te répondre

Voici des conseils pratiques pour bien s'équiper avant une randonnée.

Chaussures

- Choisis le modèle de chaussures en fonction du terrain (plat ou dénivelé plus ou moins important).
- Vérifie les caractéristiques suivantes :
 - solidité et rigidité ;
 - imperméabilité ;
 - propriétés de thermorégulation, d'évacuation de l'humidité et de la transpiration ;
 - semelle permettant une bonne adhérence sur des terrains variés ;
 - la tige de la chaussure (du talon vers la cheville) : suffisamment haute et rembourrée pour maintenir ton pied correctement ;
 - la pointure : l'ongle du gros orteil ne doit pas toucher le bout de la chaussure. Ton pied ne doit pas glisser vers l'avant en position de descente (fais le test sur un plan incliné). Tu dois pouvoir insérer un pouce entre le talon et l'arrière de la chaussure.
- Fais l'essayage avec des chaussettes de randonnée adaptées.
- Fais l'essayage en fin de journée, lorsque les pieds sont fatigués et gonflés. Le matin, un pied ferme et reposé peut fausser l'essayage d'une demi-pointure.
- Porte tes chaussures à l'avance si elles sont neuves.

Chaussettes

Avoir de bonnes chaussettes de randonnée est tout aussi crucial que de bonnes chaussures. Voici pourquoi :

- les chaussettes respirantes évacuent la transpiration vers l'extérieur de la chaussure ;
- les matières synthétiques évacuent l'humidité, contrairement au coton qui la retient.

Comment éviter les ampoules ?

- Investis dans des chaussettes spécialement conçues pour éviter les ampoules.
- Applique de la pommade sur tes pieds plusieurs jours avant le départ pour renforcer la plante des pieds.
- Protège les zones sensibles avec des pansements hydrocolloïde (Compeed ou marque similaire).

Vêtements

Connais-tu la technique des trois couches ?

1. La première couche : respirante (évacuation de la transpiration)

En contact direct avec la peau, cette couche doit éviter la sensation de froid en gardant la peau au sec. Exemple : un teeshirt en microfibre.

2. La deuxième couche : isolante

Elle retient la chaleur corporelle le mieux possible. Exemple : un pull (polar, laine, sweat...).

3. La troisième couche : imperméable et coupe-vent

C'est la couche la plus extérieure. Elle protège de la pluie et du vent, avec une bonne respirabilité.

Conseils pour le choix des vêtements

- Évite les vêtements en coton : le coton absorbe l'humidité et sèche lentement, ce qui peut te refroidir dès que l'activité corporelle diminue.
- Opte pour des vêtements qui évacuent rapidement la transpiration. La microfibre (séchage rapide) ou encore le mérinos sont des matières à privilégier.
- Évite de porter des vêtements trop chauds, car ils provoquent une transpiration excessive.
- Équipe-toi d'un pantalon de randonnée (respirant, séchage rapide et longueur modulable grâce aux tirettes).
- À la fin d'une journée d'activités, change de teeshirt pour être au maximum au sec.
- Réduis le poids de ton sac à dos en transportant peu de vêtements, quitte à faire une petite lessive de temps en temps.

Pour compléter :

Fiches FAQ Pionniers

- Camp itinérant à pied : comment le préparer ?
- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?
- Comment faire son sac à dos ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.