

COMMENT S'HABILLER

POUR LE PENTATHLON DES NEIGES

L'habillement idéal en **hiver consiste à superposer vos vêtements**. Cela vous permet d'ajouter ou d'enlever des couches, selon la température et l'activité exercée.

*Il ne faut pas sous-estimer les risques liés au froid, principalement les **risques d'engelure**, brûlure causée par le froid qui affecte généralement les extrémités du corps (orteils, oreilles) et les surfaces exposées du visage (nez, joues, menton) et qui sévit sans douleur, du moins jusqu'à ce qu'elle dégèle à la chaleur.*

*Heureusement, **prévenir les engelures** est simple;
il suffit de s'habiller pour affronter le froid.*

HABILLEZ-VOUS EN FONCTION DU TEMPS

- **Plusieurs épaisseurs minces** de vêtements amples permettent de conserver la chaleur du corps tout en favorisant la circulation de l'air.
- Les **mitaines sont plus chaudes** que les gants.
- Il est important de **porter une tuque**, car la plus grande perte de chaleur (70%) survient au niveau de la tête.
- S'il fait un froid extrême, couvrez-vous la bouche avec un foulard ou un cache-cou pour protéger vos poumons de l'air froid.

LE PRINCIPE DES 3 COUCHES

Le **principe des 3 couches** consiste à porter plusieurs épaisseurs de vêtements dont les plus près du corps laissent facilement échapper la transpiration. Les autres couches conservent la chaleur. Il faut donc porter des sous-vêtements qui absorbent l'humidité et changez ceux-ci en fin de journée.

1) La première couche:

Il s'agit de la première épaisseur que vous enfiler, habituellement un sous-vêtement long. Pour cela, les fibres synthétiques assurent les meilleurs résultats. Cela vous gardera au chaud, au sec et confortable.

- **On évite les jeans** qui ne conservent pas la chaleur **ou les collants à pieds** qui ne permettent pas le changement de chaussettes.

2) La seconde couche (isolation) :

Elle emprisonne la chaleur. Elle comprend les chandails, les pulls d'entraînement et les gilets. La fibre synthétique de polyester (laine polaire) est très efficace. La laine peut être une seconde option.

3) La troisième couche (protection) :

La couche extérieure, manteau et pantalons de neige, sert à vous protéger contre les éléments de l'hiver comme la neige, le grésil ou la pluie et à bloquer le vent. Elle devrait être à la fois ample, respirante et imperméable.

- **Évitez les jeans, les pantalons CARGO et les pantalons en molleton**, car en plus de ne pas être chauds, ils se mouillent très facilement.

Tuque -- Cache-cou -- Gants et mitaines – Chaussettes -- Bottes

Nous suggérons des rechanges car après l'activité, ils seront probablement mouillés et vous prendrez froid.

- Gants et mitaines faits de tissus imperméables et perméables à l'air. Ne portez pas des mitaines ou des gants trop serrés. Il doit y avoir un peu d'air au bout des doigts pour servir d'isolation supplémentaire.
- Les chaussettes légères ou moyennes sont idéales pour se superposer durant l'activité. Une bonne paire de bas de laine pour remplacer celles utilisées pour son activité est le meilleur réconfort.
- Veillez à faire sécher l'intérieur des bottes la veille de l'activité; l'humidité est le pire des ennemis!



Après mon activité, je
change de bas et
remets mes bottes
d'hiver!



EN RÉSUMÉ :

QUOI APPORTER POUR UNE JOURNÉE AU PENTATHLON?

- 2 paires de chaussettes : une épaisse et une plus mince, de façon à pouvoir superposer, le cas échéant. Choisissez la laine qui est un excellent isolant
- 1 ensemble de sous-vêtements chauds, couvrant les bras et les jambes. Évitez le coton et préférez le synthétique, qui respire plus
- 1 pull de laine ou de « polar »
- 1 veste chaude à manches longues
- 1 paire de mitaines
- 1 petite paire de gants de laine pour mettre sous les mitaines
- 1 tuque
- 1 foulard, ou mieux, un cache-cou
- bottes d'hiver sèches
- 1 ensemble de neige (pantalon et manteau)

Pendant mon activité, je
garde ...

ma tuque



et mes mitaines!