



Comment s'équiper et s'habiller pour le ski de randonnée ?

Vous avez envie de profiter des grands espaces et de vous perdre (façon de parler) en montagne lors d'une **belle randonnée en ski** ?

Le ski de randonnée est une activité intense qui se pratique dans un environnement peu hospitalier (bien que magnifique). Il vous faut donc un **matériel adapté à l'effort** mais également aux températures basses ainsi que des protections fiables en cas de chute. Sans une tenue adaptée, votre rando pourrait très vite tourner à la débâcle.

Torse et bras : la règle des 3 couches

Les pratiquants de randonnée connaissent bien cette fameuse règle. Il s'agit de superposer **3 vêtements aux fonctions spécifiques**.

La première couche : pour rester au sec

La randonnée en montagne étant une activité physique, il arrive un moment où l'on émet de la sueur. Or, l'humidité est un véritable ennemi du randonneur en contrée froide et peut se traduire par des **risques d'hypothermie**. Il vous faut donc opter pour une couche à la fois **chaude** mais surtout, **respirante**, qui vous permettra d'évacuer la transpiration. **Un fin tissu synthétique** remplira cet office. Vous pourrez également opter pour de la **laine de mérinos**, à la fois ultra chaude et très aérée.

La deuxième couche : pour rester au chaud

Le vêtement que vous enfilerez par-dessus votre fine couche respirante doit, lui, vous garder au chaud. Optez donc, par exemple, pour un **vêtement en polaire**. Certains hauts spécialement conçus pour cette fonction, en **polyester**, vous permettront de rester à température sans vous sentir engoncé dans un haut trop épais. Ne prenez cependant pas un vêtement trop isolant, dans lequel vous vous sentez transpirer même immobile. N'oubliez pas qu'en rando, vous serez sans cesse en mouvement. Votre corps produira donc plus de chaleur. Inutile d'étouffer !



La troisième couche : pour rester protégé

Enfin et pour terminer d'habiller le haut du torse, optez pour un matériau qui vous protège des éléments extérieurs : froid, vent, pluie, neige... Si vous n'êtes pas correctement protégé, votre escapade pourrait très rapidement se transformer en cauchemar. Cette troisième couche ne devra toutefois pas annuler l'efficacité des vêtements enfilés dessous. Vous opterez donc pour un **imperméable respirant** mais également peu encombrant. En effet, cette troisième couche ne sera pas forcément portée en permanence. En montée, ou si vous avez chaud, les deux vêtements portés dessous vous suffiront. L'idéal est donc que votre veste imperméable, ou votre **k-way**, puisse facilement être roulé en boule et glissé dans votre sac à dos.

Quel pantalon porter en rando ?

Tout comme la couche de « finition » de votre tronc, votre pantalon doit à la fois former une barrière protectrice efficace contre les éléments extérieurs, tout en évitant de vous enfermer dans une étuve de transpiration. Choisissez donc un matériau isolant et respirant, comme un **pantalon softshell**. Si le climat est particulièrement froid et venteux, vous pouvez également glisser dessous un **collant thermique**. Prenez soin de l'acheter à la bonne taille, afin qu'il épouse vos jambes et n'entrave pas vos mouvements.

N'oubliez pas de protéger vos pieds !

Il n'y a rien de pire, lors d'une randonnée en ski, que d'**avoir froid aux pieds**, ou pire... d'avoir les pieds mouillés. C'est pourquoi les amateurs de rando prendront particulièrement soin de protéger leurs pieds. Après tout, ces derniers fournissent une grande partie de l'effort ! Optez pour une paire de **chaussettes techniques**, renforcée aux zones de frottement du pied. Souvent, ces chaussettes sont d'ailleurs adaptées au pied gauche et au pied droit. Elles devront, comme le reste de votre tenue, être à la fois chaudes et respirantes. Privilégiez un modèle qui monte haut, jusque sous les genoux, afin de protéger les tibias. Elles ne doivent pas forcément être très épaisses. Par contre, elles peuvent compter une portion importante de **laine** dans leur composition, afin d'être bien isolantes.

Tête et visage : les lunettes et le casque sont de rigueur

Bien que le ski de randonnée paraisse sans danger, il se déroule d'ordinaire hors-piste. Vous n'êtes donc pas à l'abri d'un éboulis, d'une chute de pierres... Il se peut également que vous perdiez l'équilibre et tombiez sur une piste instable ou rocailleuse. Pour toutes ces raisons, le **casque** est de rigueur en montagne, même en randonnée. Vous pourrez bien entendu glisser dessous un **bonnet sous-casque**, en polaire ou tissu technique stretch.

Enfin, les yeux, sensibles à la lumière réverbérée sur la neige, doivent également être préservés. Optez pour de bonnes lunettes de ski, ou un masque de ski. N'oubliez pas de protéger votre gorge avec un **cache-cou**, ou tour de cou.

Les accessoires à ne pas oublier lors de votre randonnée en ski

Muni de votre trio de couches, de vos pantalons, casques et bonnets, vous voilà presque prêts à vous attaquer aux flans de montagne les plus escarpés. N'oubliez cependant pas quelques accessoires indispensables avant de vous lancer dans votre randonnée de ski. Des **gants de ski** seront les bienvenues pour protéger vos mains et vous éviter gelures et engourdissements. Munissez-vous de préférence de deux paires complémentaires. Une **paire de gants fins** pour la montée, et des gants plus **épais** qui vous serviront lors de la descente. Dans le même ordre d'idées, vous pouvez porter des **lunettes de soleil** en montée et enfiler votre masque lors du retour. Enfin, protégez les zones exposées de votre visage avec une bonne **crème solaire** et un **stick à lèvres** doté d'un filtre solaire.

BRIEF : texte de 980 mots à destination d'un site de conseils. Il devait contenir une liste de mots clés : ski de randonnée, ski de rando, randonnée en ski,

