

EQUIPEMENT - LES VETEMENTS

Sujet important s'il en est car l'équipement participe à notre confort et à notre sécurité, mais touche aussi notre porte-monnaie. Avant de reprendre un à un les différents éléments, il est utile de rappeler que celui qui franchirait le pas de la boutique et s'équiperait massivement sans faire de discernement commettrait une erreur.

La présentation sur l'équipement est établie en exemple pour une sortie de 4 jours en période estivale et en secteur montagnard (2500m).

Avertissement :

La suite procède d'une expérience personnelle. On peut ne pas être d'accord avec ce qui suit et une adaptation est toujours possible sans écarter trois grands axes: protection, technicité, poids.

LES VETEMENTS

Les vêtements ne diffèrent pas des vêtements utilisés en rando journalière. A coup sûr, même imparfaite, notre "garde-robe" habituelle constitue la meilleure base qui soit. Il suffit de la faire évoluer et pour compléter, chacun trouvera son bonheur dans la gamme de vêtements techniques distribués par les grandes marques (Millet, Lafuma, Patagonia, Decathlon etc...)

On sait tous que dans cette activité intense, les vêtements sont soumis à de grosses tensions, lavages fréquents, présence de la transpiration, des rayons UV, frottements, tiraillements... Pour ces raisons, et la garantie de qualité souhaitée, ma préférence va vers des marques connues.

Règle entre toutes, le concept du multi-couches (ici 3 couches) a révélé sa totale efficacité et désormais, les avancées techniques sont liées à la fibre elle-même plus qu'au concept : "fibres synthétiques à adopter, coton à écarter". En multipliant les couches, on augmente les possibilités d'adaptation aux situations météo en rapport avec notre propre condition changeante elle aussi.

1^{ère} couche

Contrariant une idée répandue, la couche la plus importante, celle par laquelle il faut obligatoirement commencer si l'on souhaite s'équiper d'une manière technique, ce sont les sous-vêtements et en 1^{er} le tee-shirt.

Les sous-vêtements doivent rester très proches du corps. Ils seront en fibre synthétique pour le haut notamment, hydrophobe et de haute technicité. Le tricotage est adapté et conjugue évacuation de l'humidité et protection au froid.

Les fibres utilisées assurent un séchage rapide et participent à notre confort. Mêmes mouillées, elles ne laissent pas cette désagréable sensation de froid comme le coton par exemple. Les qualités de ces articles sont parfaitement indiquées dans les catalogues.

On peut citer la gamme "carline" chez Millet, les marques Odlo, Patagonia ou Helly-Hansen parmi les meilleures.

On prendra 2 tee-shirts manche longue et 1 tee-shirt manche courte. L'un des deux TS peut servir de vêtement de nuit. Ne pas lésiner sur cet achat (au moins un tee-shirt ML pour commencer) Les articles sont souvent de très bonne qualité et de bonne durabilité. En fonction de la saison, on peut remplacer un tee-shirt ML par une micro-polaire très fine, un peu plus encombrante mais plus chaude.

Pour le bas, un caleçon long en vêtement de nuit ou en secours sous le pantalon de pluie. Ici un caleçon basique de loisir donc moins coûteux peut suffire, car au niveau des jambes la résistance au froid est plus grande et la présence de transpiration est bien moindre que pour le dos ou le torse

2 slips bien enveloppants et que l'on connaît bien . Le slip doit bien envelopper et coller au corps pour soutenir mais sans comprimer. Prévenir les nombreux frottements dans la zone. (attention aux coutures). La recharge sur plusieurs jours est possible par lavages fréquents et séchage rapide par exposition quelques instants au vent sur le sac ou à la pause.

Pour l'ensemble des sous-vêtements, des coutures plates, décalées, un dos rallongé, un col zippé représentent un plus apportant confort supplémentaire sans poids excessif.

Le tee-shirt en coton est à écarter ou alors en dernier lieu, pour la recharge hors activité . Certains tee-shirts et maillots sont anti-bactérien et luttent aussi contre les mauvaises odeurs souvent accentuées par l'apport de polypropylène dans les fibres. Pour les sous-vêtements le poids n'est pas le plus important, privilégier la technicité.

2^{ème} couche

Elle doit apporter de la chaleur. Le traditionnel chandail pourvu qu'il soit en pure laine convient encore. Le seul inconvénient est qu'apportant chaleur, une fois mouillé, il devient lourd et ne semble plus pouvoir sécher.

Fibre technique et assez peu coûteuse, solide, on se dirigera vers une polaire (blouson). Ici on emportera une polaire à 200gr au m2.

Cette technologie est très au point et même les articles de début de gamme offrent de bons résultats. c'est la nature de la fibre mais également l'emprisonnement de l'air dans son tricotage qui lui confèrent sa qualité thermique.

A protection équivalente, mais bien plus coûteuses, on voit apparaître des polaires au grammage inférieur donc gain en poids et en aisance. Le confort est également amélioré grâce à l'apport d'une membrane de protection au vent (wind-stopper).

Certains articles sont présentés comme déperlants et acceptent de petites pluies fines.

Ce vêtement représente souvent celui que l'on sollicite en premier à l'arrêt de l'effort, à la pause, au montage du bivouac. Il doit donc rester rapidement accessible dans le sac mais protégé de l'humidité. Une forme blouson, un col montant zippé améliorent le confort. Même défraîchie, la polaire que l'on utilise chaque dimanche convient parfaitement.

3^{ème} couche

Elle doit parfaire le travail des deux précédentes. Conservation de la chaleur mais aussi évacuation de la transpiration et protection contre l'humidité extérieure, vent et pluie. C'est la fameuse veste de montagne qui arrive en remplacement du classique anorak garni de duvet ou de fibre synthétique.

"Fameuse" car c'est elle qui souvent retient le plus notre attention en raison de son prix élevé, de sa très haute technicité mais aussi...

Affaire de modes, d'identification, de look? Combien de ces vestes destinées d'abord aux professionnels et pratiquants de la montagne s'exhibent nonchalemment dans les villes et ne verront jamais le moindre bout de chemin ou de crête gelée. Tous les grands fabricants proposent cet article qui, étalé au "grand air" citadin, commerce oblige, devient leur vitrine publicitaire.

Est important la forme, le fonctionnement de la capuche, le serrage possible à la taille et aux poignets, les aérations sous les bras, la longueur du dos, la facilité d'utilisation des fermetures avec des gants.

En matière d'équipement et grâce à une grande technicité, la veste, sans pratiquement changer de prix s'est améliorée considérablement au cours de ces dernières années surtout en gain de poids (moins de 600 grammes pour les plus légères). Les membranes sont désormais plus efficaces, cette dernière est laminée au tissu de base imperméable et devient respirante. Le principe physique est simple et part de la constatation que les molécules de transpiration sont plus petites que les molécules de pluie.

Il ne faut pas rêver, la fonction respirante du produit est mise en difficulté lors d'un effort soutenu et la présence de transpiration accrue. Ceci est encore plus délicat quand l'effort a lieu dans une ambiance saturée en humidité. Des différences apparaissent entre deux pratiquants car ceux-ci n'évacuent pas la même quantité de sueur pour un même effort.

Gore est le fabricant leader de ces membranes. Goretex est une marque de fabrication et possède plusieurs types de membranes à son catalogue. Actuellement c'est la membrane "XCR" 3 couches qui est la dernière utilisée pour garnir les vêtements par nous utilisables.

Autre grand fabricant de membrane sur le marché: sympatex. Chez Patagonia, le vêtement est créé de A à Z et le procédé utilisé est spécifique à cette marque.

LES AUTRES VETEMENTS

On prendra un pantalon en toile et ici encore le plus simple sera le meilleur, pourvu qu'il soit ample. Le multi-poche n'est pas obligatoire à cause du poids. Le pantalon convertible champion de la mode est présenté comme ingénieux avec sa double utilisation mais devant son poids supérieur ne retient pas mon attention et m'apparaît finalement peu pratique. Trop de poches, trop de coutures...

Un pantalon imperméable style k-way est pratique, léger, représente un minimum mais provoque une importante sudation.

Une veste est un bon investissement à réaliser et le pantalon équipé gore-tex viendra naturellement en complément.

Ajouter à cela bandeau polaire, gant polaire, casquette et voilà notre autonome habillé.

On peut aussi ajouter sur la liste, la cape de pluie à fonctions multiples. Si elle est utile pour protéger le sac, le matelas par exemple, elle devient vite embarrassante en terrain accidenté et par grands vent.

LES PETITS TRUCS

Quitte à subir l'humidité lors de l'effort, essayer de toujours garder dans son sac une tenue sèche que l'on prendra hors activité le soir au bivouac ou à la pause. Il peut être judicieux de reprendre la tenue légèrement humide le lendemain et peu après le départ quand la "machine" est chaude, toujours pour conserver cette fameuse tenue sèche en réserve.

Pour tous les vêtements on effectuera l'entretien suivant les seuls conseils du fabricant

Retarder le plus possible les lavages et éviter les produits nettoyants trop agressifs. Un passage au sèche-linge améliore la déperlance pour les vestes.