

# Les systèmes multicouches

► Fiche de renseignements



La coopérative de plein air

La meilleure façon de rester au chaud et au sec est de porter plusieurs couches de vêtements. Les systèmes multicouches permettent à votre corps de s'adapter à une grande variété de conditions météorologiques. Cette fiche de renseignements traite des différentes couches et de la façon dont elles contribuent à vous maintenir à l'aise et au chaud.

## COUCHES DE BASE – Demeurer au sec dans toutes les conditions météorologiques

Les couches de base (constituées des sous-vêtements longs), portées directement sur la peau, gardent le corps au chaud et chassent l'humidité. Dans une certaine mesure, la conservation de la chaleur dépend de l'épaisseur du tissu. Par exemple, il existe des sous-vêtements de base légers, mi-épais et épais en mélange de polyester et de tissu extensible.

Bien qu'il soit souvent porté comme vêtement d'extérieur, le coton n'est pas recommandé à titre de couche de base, car il absorbe facilement la transpiration et sèche très lentement. Le coton imbibé de sueur transmet la chaleur du corps vers l'extérieur, ce qui peut entraîner l'hypothermie.

## COUCHES INTERMÉDIAIRES – De la chaleur sur demande

Les couches intermédiaires offrent une isolation supplémentaire. La plupart de ces couches dispersent facilement la transpiration provenant de la couche de base. Comme dans le cas des sous-vêtements, la conservation de la chaleur dépend de l'épaisseur du tissu. Certaines couches intermédiaires, telles que la laine polaire mince, peuvent même servir de couche de base. Les chandails en laine polaire plus épaisse vous garderont bien au chaud lorsqu'il fera froid. La laine de mérinos épaisse ou d'épaisseur moyenne constitue également un isolant efficace.

## COUCHES EXTERNES – La première ligne de défense contre les éléments

Il existe différentes couches externes, dont les vêtements imper-respirants, les vêtements coupe-vent, les coquilles souples, les vêtements imperméables et les vêtements d'extérieur isolés, qui sont conçus pour être portés dans des conditions météorologiques particulières.

## VÊTEMENTS D'EXTÉRIEUR ISOLÉS

Dans des conditions de froid extrême, les systèmes multicouches ordinaires ne sont pas suffisants pour garder le corps au chaud. Les différents vêtements d'extérieur isolés peuvent fournir une isolation modérée, moyenne ou maximale. Nos manteaux les mieux isolés sont constitués d'une coquille résistante aux intempéries, rembourrée d'un isolant en duvet d'oie de qualité supérieure ou d'un isolant synthétique hautement perfectionné. Les manteaux d'épaisseur moyenne se rangent facilement et peuvent en général être portés sans les autres couches, sauf les jours les plus froids. Les manteaux d'épaisseur modérée sont quant à eux idéals pour les expéditions printanières ou automnales et se portent facilement par-dessus un chandail en laine polaire épaisse.

## IMPER-RESPIRANTS

Ces manteaux offrent une protection optimale : une grande résistance au vent et une imperméabilité absolue dans les pires conditions ainsi qu'un grand confort et une bonne respirabilité à l'occasion de grands efforts physiques. Ce genre de manteau, qui met à profit les technologies les plus récentes, est le vêtement le plus versatile et celui qui offre le plus de protection.

## VÊTEMENTS IMPERMÉABLES

La meilleure protection contre la pluie diluvienne est assurée par les manteaux de nylon enduits de polyuréthane. Moins coûteux que les imper-respirants hautement perfectionnés, les vêtements imperméables sont également offerts en différentes épaisseurs; les manteaux minces pouvant facilement être enfilés en cas d'urgence, tandis que les manteaux épais sont idéals lorsque vous devez attendre sous la pluie lors d'un orage.

Les manteaux de nylon imperméables ne conviennent pas aux activités à l'occasion desquelles les personnes qui les portent transpirent beaucoup, car les enduits de polyuréthane ne permettent pas à la transpiration de s'échapper.

## VÊTEMENTS COUPE-VENT ET COQUILLES SOUPLES

Les vêtements coupe-vent protègent bien contre une brise légère et conviennent parfaitement pour les activités de loisir comme la marche en forêt et l'observation de la nature. Un traitement déperlant durable offre une protection modérée contre la pluie.

Les vêtements du genre coquilles souples sont préférables lorsqu'il ne pleut pas et qu'une protection modérée contre le vent et le froid est nécessaire. Bien qu'elles ne soient pas imperméables, certaines coquilles souples ont des propriétés déperlantes.



Couche de base

Couche intermédiaire

Couche externe



Imprimé au Canada sur du papier déjà utilisé, recyclé et non désencré à 100 %.



# Caractéristiques des vêtements d'extérieur

► Fiche de renseignements



La coopérative de plein air

Les vêtements d'extérieur regroupent une vaste gamme de vêtements sur lesquels on peut compter dans toutes sortes d'activités et de conditions météorologiques.

Voici quelques-unes des caractéristiques qui permettent de différencier les bons des mauvais :

## Coutures

Il faut examiner la qualité d'exécution du travail à l'intérieur du vêtement.

Les meilleurs vêtements d'extérieur n'ont presque pas de coutures car chacune d'elles contribue à ajouter un peu de raideur et du poids supplémentaire au vêtement.

Recherchez les coutures plates; elles diminuent le volume du manteau et empêchent le frottement.

Les coutures entièrement scellées sont étanches.

## Poignets et capuchon

Les poignets et le capuchon sont un bon indice de la qualité générale d'un manteau.

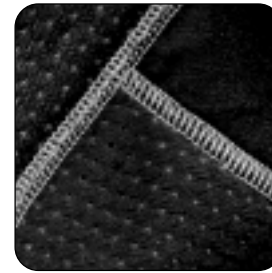
Un capuchon bien conçu s'avère un allié important.

Bien des manteaux sont dotés d'un capuchon détachable. Cependant, si la personne prévoit faire face à des conditions météorologiques plutôt difficiles, elle doit opter pour un manteau avec un capuchon permanent.

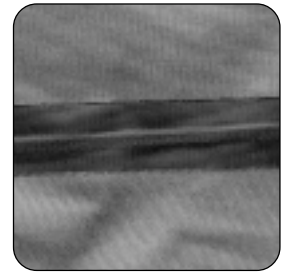
Éléments à considérer : Le capuchon permet-il le port d'un casque ou d'une tuque? Est-il muni d'un bord renforcé pour protéger votre visage de la pluie? Peut-on l'ajuster pour ne pas qu'il bloque la vision périphérique et afin qu'il reste bien en place à l'occasion de vents très forts?

Les poignets sont aussi très importants. Ils devraient pouvoir être fermement rabattus à l'aide d'une fermeture en velcro afin d'être étroitement fermés autour de votre poignet.

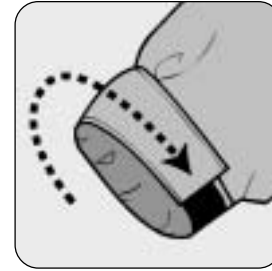
Certains sont même dotés d'une coupe légèrement asymétrique pour permettre la pleine liberté de mouvement des mains.



Coutures plates



Coutures scellées



Poignets à fermeture serrée



Capuchon détachable

## Design

Un truc : tenir le manteau devant soi. Tombe-t-il bien?

Les manches ou les jambes d'un vêtement bien dessiné devraient être articulées (avec une légère courbe) pour en améliorer la coupe, la liberté de mouvement et pour en minimiser l'épaisseur.

Les panneaux extensibles intégrés au vêtement peuvent également minimiser le volume et permettre un meilleur ajustement.

Il faut s'assurer que le vêtement ne gonfle pas ou ne remonte pas au cours de l'exécution de certains mouvements tels se pencher et lever les bras.

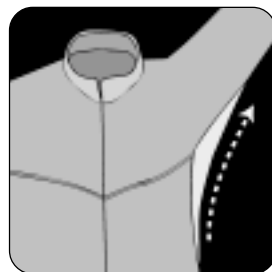
## Détails

Il faut examiner le vêtement pour voir s'il présente des caractéristiques supplémentaires pratiques, comme des poches bien positionnées, des glissières sous les bras pour l'aération, des curseurs de glissière faciles à manipuler et des gros barillets sur le capuchon et à la taille, qui peuvent être ajustés sans que l'on ait à retirer ses gants.

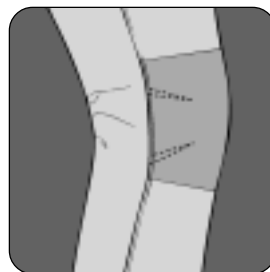
Certains manteaux sont dotés de glissières étanches éliminant le besoin de rabats protecteurs.

Même un détail minuscule comme un protège-menton souple peut devenir indispensable lorsqu'il s'agit de lutter contre les intempéries.

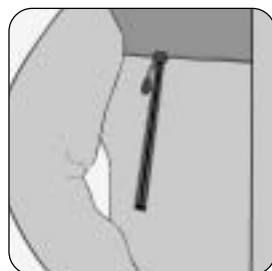
Finalement, un détail très important : il faut aimer ce que l'on achète car on ne porte pas ce qu'on n'aime pas.



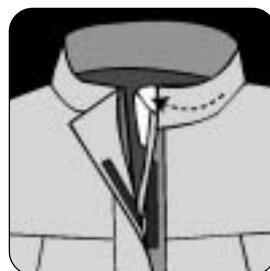
Panneau extensible



Genoux articulés



Glissière étanche



Protège-menton souple

