



AUTOMNE ET PRINTEMPS : Énergie et ressourcement

AU PRINTEMPS en particulier, c'est connu.... Nous sommes impatients de nous dévêtir et de sentir les rayons du soleil chauffer notre peau.... Aussitôt les rayons disparus nous pouvons ressentir le fond FROID de l'air qui est toujours présent. C'est pourquoi nous vous suggérons l'habillement MULTI COUCHES (pelure d'oignon).

Une première couche de fond un SOUS-VÊTEMENT qui colle au corps et qui évacue rapidement l'humidité provoqué par la transpiration vers la seconde couche (ISOLANT) toute en vous gardant au sec. Il est primordial que cette couche colle au corps afin que le côté du tissu en contact avec votre peau absorbe aussitôt l'humidité avant qu'elle se transforme en eau (goutte de sueur).

Si votre vêtement flotte sur vous, vous baignerez dans votre transpiration, il en résultera un inconfort et une perte de chaleur. En saison foide vous gêlerez dès votre première sudation et le reste de votre entraînement vous paraîtra pénible. À éviter les vêtements de coton (le coton ne respire pas).

Une deuxième couche ISOLANTE dont la fonction principale est de garder la chaleur de votre corps (style laine polar). Choisir l'épaisseur de celle-ci en fonction de l'intensité de l'activité pratiqué. En cas d'incertitude, vous pouvez porter 2 couches plus minces plutôt qu'une plus épaisse, ce qui vous permettra d'en enlever une si vous avez trop chaud.

Une troisième couche COQUILLE (coupe-vent, imperméable et déshumidificateur) dont la fonction est d'empêcher les intempéries (pluie, vent ou neige) de venir gâcher le plaisir de notre entraînement.

Imperméable à l'extérieur, mais perméable à l'intérieur afin d'évacuer l'humidité de la transpiration (déshumidificateur). Informez-vous car ce ne sont pas tous les imperméables qui sont perméables à l'intérieur. En voici quelques uns (GORE-TEX, THINSULATE, WINSTOPPER....).

Certains sont plus dispendieux que d'autres, allez-y selon votre budget et la fréquence des activités.

LES EXTRÉMITÉS : DOIGTS – TÊTE et PIEDS....

Ce sont par ces trois parties du corps que la chaleur s'évacue le plus rapidement. Il est donc PRIMORDIAL de garder à votre portée en tout temps une paire de gants (style ski de fond), une tuque de polar et un bon bas d'entraînement qui gardera la chaleur et évacuera l'humidité de vos pieds tout au long de l'entraînement.

Un espadrille de course sera encore le mieux pendant ces deux saisons même si la neige recouvre un peu le sol. Le choix des chaussettes sera alors l'élément à ne pas négliger. (laine merino, thermastat....)