

Fiche 19

Randonnée en hiver :

La règle simple que 90% des marcheurs ignorent pour ne plus jamais avoir froid.



Randonnée en hiver, sortie en altitude, vent glacial même en plein automne... Le froid peut rapidement transformer une belle journée en enfer si l'on n'est pas préparé. Heureusement, quelques principes simples permettent de rester au chaud, de profiter du paysage et d'éviter les risques liés au froid (hypothermie, engelures, fatigue excessive).

Dans cet article, nous allons voir comment se protéger du froid en randonnée autour de trois grands axes : **Se protéger, bien s'alimenter et marcher à l'abri.**

1. Se protéger du froid : la règle des 3 couches

La façon la plus efficace de résister au froid en randonnée, ce n'est pas de multiplier les gros pulls, mais d'adopter la **méthode des trois couches**. Elle permet de mieux gérer la transpiration, l'isolation et la protection contre les éléments.

³⁵₁₇ **La première couche : rester au sec**

La première couche est celle directement en contact avec la peau. Son rôle : **évacuer la transpiration** pour éviter que l'humidité ne vous refroidisse.

Privilégiez un **textile de "temps chaud" respirant**, comme un t-shirt technique en matière synthétique ou en laine mérinos. Évitez absolument le coton, qui retient l'humidité et vous donne rapidement une sensation de froid désagréable.

³⁵₁₇ **La deuxième couche : conserver la chaleur**

La deuxième couche sert d'**isolant**. Elle garde la chaleur produite par votre corps.

Optez pour un **textile de "temps froid"** qui isole bien : polaire, doudoune synthétique légère, gilet en laine technique... L'idée est d'emprisonner un maximum d'air chaud autour de vous, sans vous gêner dans vos mouvements.

³⁵₁₇ **La troisième couche : se protéger du vent et de la pluie**

Enfin, la troisième couche est une couche de **protection**. C'est votre barrière contre la pluie, le vent, parfois la neige.

Elle doit être **coupe-vent** et **imperméable ou déperlante** pour vous garder au sec : une bonne veste de randonnée avec membrane (type hardshell) est idéale. Elle bloque les éléments extérieurs tout en permettant à la transpiration de s'évacuer.

Ne pas oublier les extrémités

On l'oublie souvent, mais notre corps perd une grande partie de sa chaleur par les **extrémités**. En randonnée par temps froid, pensez à protéger en priorité :

- **Les pieds** : chaussettes techniques (laine ou synthétique) + chaussures adaptées et sèches.
- **Les mains** : gants ou sous-gants, éventuellement doublés si les températures sont très basses.
- **Le cou** : tour de cou ou écharpe légère technique.
- **La tête** : bonnet ou bandeau, surtout en cas de vent ou de températures négatives.

Vous pouvez aussi protéger votre **peau** avec une crème hydratante ou protectrice, notamment sur le visage et les lèvres, particulièrement exposés au froid et au vent.

2. Bien s'alimenter pour produire de la chaleur

Pour lutter contre le froid, votre corps a besoin de carburant. Il brûle des calories pour produire de la chaleur. Si vous ne mangez pas assez, vous vous refroidirez beaucoup plus vite.

Manger régulièrement

Pendant une randonnée par temps froid, il est important de **grignoter régulièrement**. Plutôt que de faire un énorme repas, privilégiez de petites prises alimentaires fréquentes.

Quelques exemples pratiques :

- **Fruits secs** (amandes, noix, raisins secs, noisettes...)
- **Barres de céréales** ou barres énergétiques
- Mélange "trail mix" (fruits secs + oléagineux)

Les **sucres** contenus dans ces aliments sont rapidement utilisés par les cellules musculaires et cérébrales. Ils apportent un regain d'énergie et aident votre corps à produire de la chaleur pour combattre le froid.

S'hydrater correctement

On a souvent moins soif quand il fait froid, et pourtant l'hydratation reste essentielle. Déshydraté, on se fatigue plus vite et on a plus froid.

Idéalement, buvez fréquemment et en petite quantité. Une excellente option en hiver est de partir avec une boisson chaude :

- Thé ou tisane dans un thermos
- Eau chaude légèrement sucrée

Une boisson chaude vous réchauffe de l'intérieur, remonte le moral et vous encourage à boire plus régulièrement.

3. Marcher à l'abri et gérer ses couches

La meilleure façon de garder la chaleur, c'est aussi de limiter la déperdition. En randonnée, cela passe par les choix d'itinéraire, mais aussi par la façon dont vous gérez vos vêtements.

Se mettre à l'abri du vent et de l'humidité

Autant que possible, marchez à l'abri du vent et de l'humidité. Le vent accélère la perte de chaleur (effet "windchill"), et l'humidité vous refroidit très rapidement.

Si l'itinéraire le permet, privilégiez :

- Les sentiers en forêt plutôt que les crêtes très exposées.
- Les zones abritées pour les pauses (sous les arbres, derrière un rocher, un talus, etc.).

Adapter ses couches pour éviter de transpirer

Un point clé pour rester au chaud en randonnée l'hiver : **éviter de trop transpirer**. Une fois humide, vos vêtements vous refroidiront très vite dès que vous ralentirez ou ferez une pause.

Voici une règle simple à appliquer :

- **En marchant**, enlevez une couche dès que vous sentez que vous avez chaud, sans attendre de transpirer abondamment.

- **À la pause**, remettez immédiatement une couche (doudoune, polaire, veste chaude) pour compenser l'arrêt des mouvements et éviter le "coup de froid".

Ce jeu permanent de "j'ajoute / j'enlève une couche" peut paraître fastidieux, mais c'est l'un des meilleurs réflexes pour **rester confortablement au chaud** toute la journée.

En résumé : 3 réflexes pour ne plus avoir froid en randonnée

Pour vous prémunir efficacement du froid en randonnée, retenez surtout ces trois réflexes simples :

- **Se protéger** : appliquer la méthode des trois couches, couvrir les extrémités et protéger la peau.
- **Bien s'alimenter** : manger régulièrement des aliments énergétiques et boire souvent, idéalement une boisson chaude.
- **Marcher à l'abri** : limiter l'exposition au vent et à l'humidité, et adapter vos couches pour éviter la transpiration excessive.

Avec ces quelques principes, vos randonnées par temps froid deviendront plus confortables, plus sûres et encore plus agréables. Alors, à vous les sentiers enneigés, les panoramas d'hiver et les grandes bouffées d'air frais, sans grelotter !

Article tiré et adapté du site : Mapetiterando.fr