Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 9 (2007)

Heft: 5

Artikel: Tenue correcte recommandée

Autor: Andrey, Marcel / Fischer, Stephan

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995513

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

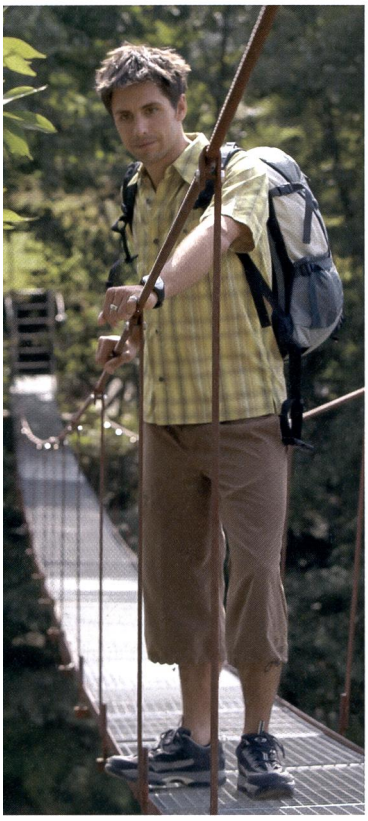
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tenue correcte recommandée



Les caprices de la météo obligent à une planification judicieuse de l'habillement.

Activités d'extérieur // Les camps de sport, de randonnée et de vélo dépendent fortement des conditions météorologiques. Habillés correctement, vous ne craindrez toutefois ni le vent, ni l'humidité, ni même la chaleur. Voici donc quelques astuces pour prendre encore plus de plaisir à pratiquer votre sport.

Marcel Andrey, Stephan Fischer

Jamais sans le haut!

Faire du sport en été

▶ Capricieux, le temps l'est toujours plus. Rares sont même les mois d'été à être chauds et secs en continu. Les périodes de froid, de pluie et de chaud se succèdent à un rythme effréné, parfois presque quotidien. D'où la nécessité de procéder à une planification judicieuse s'agissant de l'habillement. Pour chaque type de temps, il faut mettre dans le sac de sport ou le sac à dos l'équipement approprié. La météo peut changer très vite, surtout en altitude: en montagne, les orages, les chutes de température et le vent surgissent en effet très souvent sans crier gare. Correctement préparés, les camps de sport et de randonnée procurent donc davantage de plaisir, à tous les participants.

Trucs et astuces

■ Ne sortez jamais sans le haut! Emportez toujours un couvre-chef pour vous protéger contre le soleil. Il ne doit pas forcément s'agir d'un chapeau d'été particulier. Les casquettes de baseball tant appréciées des jeunes font parfaitement l'affaire. Elles permettent même de protéger les yeux, pour autant bien sûr qu'elles soient portées visière en avant.

■ Portez toujours des lunettes de soleil en guise de protection anti-UV en haute et moyenne montagne. Celles-ci permettent en outre aux coureurs et aux cyclistes de se protéger contre les insectes.

■ Pour les jeux et le sport pratiqués par temps sec, il vous suffit généralement de porter un simple T-shirt en coton.

■ En randonnée également, il suffit de revêtir un T-shirt en coton en guise de couche intérieure. Lors de pauses prolongées, changez les T-shirts trempés de sueur car ils collent à la peau et vous donnent un désagréable sentiment d'humidité.

■ Protégez-vous absolument contre les rayons UV en appliquant une crème au facteur de protection adéquat (infos: www.swisscancer.ch). Il s'agit par ailleurs d'accorder une attention toute particulière à la sensibilité plus élevée des jeunes aux rayons UV, plus spécialement en altitude. L'ombre et les vêtements offrent une bonne protection contre lesdits rayons. La qualité de la protection solaire dépend de la densité du tissu, du matériel et de la couleur des textiles. Les textiles à maille dense protègent en effet mieux que les tissus légers et les fibres synthétiques (polyester) offrent une meilleur protection que les fibres naturelles (coton, lin). Quant aux couleurs vives, elles protègent mieux que le blanc ou les tons pastel. Enfin, les vêtements humides laissent mieux passer les rayons UV (à l'exception de certains vêtements fonctionnels spéciaux).

■ En altitude, il est également conseillé d'emmener des gants en été lorsque les prévisions météorologiques sont défavorables.

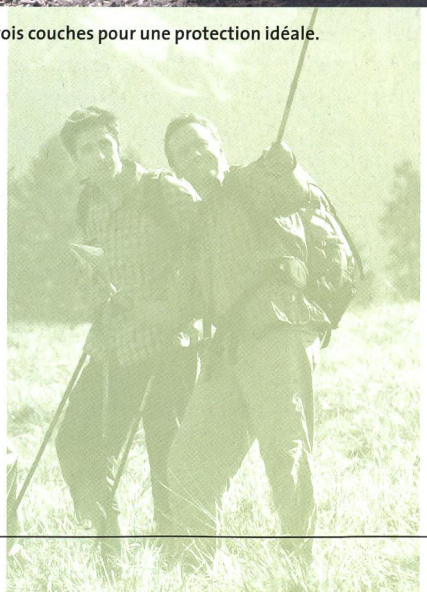
■ Si le temps est humide et froid, portez plusieurs couches d'habits selon le principe dit de l'oignon (voir encadré), en accordant une attention toute particulière à la couche extérieure (une veste imperméable dans la plupart des cas). En règle générale, plus la veste est chère, plus l'étanchéité est bonne. Il existe toutefois aussi des vestes qui sont bon marché tout en étant bien étanches (voir à cet effet les tests comparatifs). Les points faibles sont les coutures et les fermetures éclair.

■ Les copies de vestes de marque fabriquées à l'étranger sont certes plus économiques mais souvent de piètre qualité. Les vestes étanches se reconnaissent à leurs coutures plastifiées. Lorsque ces dernières font défaut, la prétendue partie de plaisir se transforme en cauchemar au plus tard à la première forte pluie. //

Photos: Hajk

Photo: Daniel Käsermann

S'habiller selon le principe de l'oignon: trois couches pour une protection idéale.



Bon à savoir

Le principe dit de l'oignon

▶ Afin d'être correctement habillé par temps froid et/ou humide, on applique le principe dit de l'oignon. Telles les pelures d'un oignon entourant le bulbe, plusieurs couches d'habits sont portées les unes sur les autres. Dans les situations classiques, il y a trois couches de vêtements: une à l'intérieur, une au milieu et une à l'extérieur. Lorsque les conditions sont particulièrement rudes, on peut ajouter des couches médianes supplémentaires.

■ **Couche 1: transport de la transpiration:** La couche intérieure est portée directement sur la peau. En règle générale, elle se compose de textiles fonctionnels chargés d'évacuer la transpiration de la peau (et non de l'absorber comme le font les fibres naturelles!) et de veiller ainsi à une thermorégulation optimale.

■ **Couche 2: isolation thermique:** La couche médiane sert avant tout à l'isolation thermique. Cette couche aussi doit laisser passer l'humidité, afin que la transpiration puisse être évacuée vers l'extérieur. Le fleece, qui est un matériel renfermant beaucoup d'air, s'y prête particulièrement bien, puisque l'air est un mauvais conducteur de chaleur.

■ **Couche 3: protection contre les intempéries:** La couche fonctionnelle extérieure doit, d'une part, offrir une protection contre le vent ainsi que la pluie et, d'autre part, laisser passer la transpiration venant de l'intérieur et être respirante. Les vestes de pluie conventionnelles en matière plastique offrent certes une protection contre le vent et souvent contre la pluie, mais elles ne laissent pas passer la transpiration et ne sont pas respirantes. Les matériaux tels que le Goretex (membrane spéciale) répondent en revanche à toutes ces exigences. //

› *Marcel Andrey (53) est le gérant de la maison Hajk SA depuis 1996. Cette entreprise, dont le siège se trouve à Worb, appartient au mouvement scout et vend des vêtements d'extérieur ainsi que de trekking à Zurich, Berne et via internet. Marcel Andrey est un chef de camp, un montagnard et un coureur passionné. Afin que les articles pouvant potentiellement être proposés à la vente puissent être testés au plus près de la réalité, ce dernier dort régulièrement dans un sac de couchage sur son balcon, prend sa douche avec des vestes imperméables ou parcourt les Alpes avec plusieurs paires de souliers dans le sac à dos.*
E-mail : schigi@hajk.ch, www.hajk.ch.

30 minutes pour votre santé

Demandez un rendez-vous
pour un entraînement d'introduction gratuit !

Téléphone 0800 00 88 00
www.kieser-training.com

KIESER® TRAINING

Musclez votre santé

Tout
et encore plus
pour le sport,
le jeu
et les loisirs.

alder + eisenhut
turngeräte sportsgear service

Alder+Eisenhut AG, 9642 Ebnat-Kappel, téléphone 071 992 66 66, fax 071 992 66 44, www.alder-eisenhut.ch

Braver le froid

Faire du sport en hiver

▶ De nombreux amateurs de sport ne veulent ou ne peuvent pas renoncer à leur hobby en hiver, à juste titre d'ailleurs. Que ce soit le froid mordant, le vent glacial, l'obscurité ou encore la pluie et la neige, vous ne pourrez invoquer aucune de ces excuses pour sombrer dans une douce hibernation sportive si vous portez les vêtements corrects. L'adage, souvent colporté dans le monde du sport, selon lequel il n'y aurait pas de mauvaise météo mais uniquement des sportives et des sportifs mal équipés, se vérifie en tous points en regard des textiles parfaitement adaptés aux conditions hivernales qui sont à disposition. Avec le bon équipement, le sport en extérieur est source de plaisir en hiver également.

Trucs et astuces

■ Nous vous recommandons de vous habiller selon le principe dit de l'oignon. La règle de base applicable au choix des vêtements par temps froid est la suivante: si vous avez légèrement froid lors de l'échauffement ou au début de l'entraînement, de la course d'endurance ou du tour à vélo, c'est que vous portez certainement les bons vêtements.

■ S'agissant de la veste, l'étanchéité est plus importante que l'hygroscopie! Il faut veiller à ce que les manches puissent se fermer correctement. Les T-shirts en coton trop larges absorbent l'eau et sont trempés après 30 minutes seulement.

■ La qualité a son prix: il est ainsi peu judicieux de porter une veste de pluie bon marché sur des sous-vêtements fonctionnels et un fleece coûteux. Il est tout autant peu judicieux de porter un T-shirt en coton sous une veste en Goretex.

■ La tête, les mains et les pieds doivent être protégés contre le froid et l'humidité. Dans des conditions extrêmes, veillez également à protéger ces parties sensibles du corps à l'aide de plusieurs couches. Après l'échauffement ou au début de l'entraînement, mettez votre bonnet et vos gants dans les poches de votre veste ou de votre pantalon.

■ A la fin de l'entraînement, remettez gants et bonnet le plus rapidement possible, afin d'atténuer la perte de chaleur corporelle.

■ Pour prévenir les pieds mouillés, enfilez des chaussettes fonctionnelles car les chaussures de course ne sont pas imperméables. Lors de conditions extrêmes ou d'entraînements prolongés en plein air, emmenez des chaussettes de rechange. //

Savoir rester flexible

Faire du sport en phase de transition

▶ Entre l'hiver et l'été, il y a les saisons dites de transition que sont le printemps et l'automne. Or, l'image des quatre saisons classiques se trouble à vue d'œil. Des hivers chauds et secs sont en effet tout aussi probables que des étés frais et humides. Quant au printemps et à l'automne, ils surprennent par leurs caprices météorologiques de plus en plus turbulents. Aujourd'hui, la catégorisation des saisons en chaud/froid ou en sec/humide tient toujours plus de la gageure. Peu importe la saison, il semble que chaque constellation météorologique imaginable puisse survenir à tout moment. Pour les amateurs de sport, il y a donc d'importants défis à relever en termes d'habillement. Les conditions météorologiques pouvant évoluer en très peu de temps, la flexibilité est le maître mot en la matière.

Trucs et astuces

■ La couche extérieure (protection contre les influences météorologiques) est la plus importante!

■ Adaptez vos vêtements à la température et aux conditions météorologiques en appliquant les astuces données pour l'hiver et l'été par analogie. Portez deux ou trois couches (principe dit de l'oignon) selon les circonstances. Si les températures sont clémentes, une couche pourrait déjà s'avérer suffisante.

■ Au printemps et en été, les tiques peuvent constituer un problème. Bien que les vêtements longs offrent une bonne protection contre leurs piqûres, celle-ci n'est pas intégrale. Si vous pratiquez régulièrement du sport en forêt, vous pouvez vous faire vacciner (davantage d'informations sur le site: www.bag.ch).

■ Dans la pénombre, optez pour des habits équipés de bandes réfléchissantes. Ou encore mieux: munissez-vous de lampes, puisque l'essentiel est de voir et surtout d'être vu! //

Il n'y a pas de mauvaises conditions météorologiques, seulement des sportifs mal équipés.

Photo: Daniel Käsermann

Chausser des souliers adaptés

Vos pieds vous diront merci

▶ Les pieds supportent l'ensemble du poids du corps. Près de 75% de ce dernier repose sur les talons et la plante des pieds. Le reste est réparti entre le pourtour du pied et les orteils. Le pied est un système anatomique et fonctionnel extrêmement complexe qui est constitué d'environ un quart des plus de 200 os que compte le corps humain. Sans un appareil plantaire en état de fonctionner, nous sommes considérablement entravés dans notre liberté de mouvement.

Il est par ailleurs absolument indispensable que les pieds soient bien «soignés». D'où l'importance de choisir les bons souliers. La capacité d'amortissement, la stabilité, le confort et l'optique sont les éléments qui aident à déterminer leur design et leur fonctionnalité.

Trucs et astuces

■ Les souliers doivent être adaptés dès le début. La fable selon laquelle les souliers doivent d'abord être portés pour être formés avec le temps est désormais surannée. Si le soulier exerce une pression sur votre pied lors de l'essayage, essayez obligatoirement un numéro plus grand ou testez d'autres modèles et marques. Lorsque vous mettez un soulier, vous devriez également y prendre plaisir.

■ Un soulier destiné à la salle de gymnastique ou à un entraînement de football doit également être adapté dès le début. La règle d'or ici est la suivante: laissez une largeur de doigt libre pour le gros orteil.

■ Les souliers de salle et de loisirs doivent être légers et confortables, bien soutenir le pied et garantir une bonne tenue au sol.

■ La place des souliers de basketball et de gymnastique est dans la halle de sport et non en camp de randonnée. L'aspect sécuritaire (risque de foulure!) suffit à lui seul pour justifier l'achat de souliers de trekking hydrofugés.

■ En montagne, un profil de semelle adhérant est incontournable. Lorsque la semelle est de bonne qualité et que la capacité d'amortissement est donnée, la structure de la chaussure est secondaire.

■ Les chaussures de randonnée doivent être étanches! Afin d'éviter les pieds mouillés, il ne faut pas obligatoirement se munir de souliers en Goretex. Ils sont certes étanches, mais coûtent cher. Souvent, des souliers en cuir suffisent.

■ Qui dit bons souliers, dit aussi soins adéquats. Il est ainsi important de cirer le cuir et non de le graisser!

■ Afin d'éviter la formation d'ampoules, de bonnes chaussettes sont tout autant importantes que des souliers adaptés. Les chaussettes en laine tricotées par la grand-mère sont par exemple tout aussi dépassées que le port de deux paires de chaussettes. En règle générale, il suffit de porter une paire de chaussettes en coton. Pour les randonnées et les activités sportives plus exigeantes, il est recommandé de porter des chaussettes fonctionnelles qui permettent d'évacuer l'humidité de la peau et ainsi d'empêcher la formation d'ampoules.

■ Pour les coureuses et coureurs ambitieux, il est recommandé d'utiliser des textiles différents, en fonction des parties du pied qui sont mises à contribution.

■ Renoncez à la poudre pour pieds et aux produits similaires. Des chaussettes fonctionnelles et de bons souliers suffisent pour se protéger de la formation d'ampoules. Utiliser des pansements à cloques spécialement prévus à cet effet pour les endroits particulièrement exposés ou sensibles.

■ Planifiez l'achat de vos souliers suffisamment tôt et pas seulement la veille du camp de classe. Prenez suffisamment de temps pour trouver le soulier parfaitement adapté à votre pied. //