

Comment bien choisir sa tente ?

Le choix d'une tente est un compromis entre le poids, l'encombrement, le confort et la résistance aux éléments pour passer un moment de camping agréable.



Utilisation

Le choix dépend de votre utilisation :

- **Le camping de courte durée :** choisissez des dômes de petite taille, facile à transporter, à monter et à démonter.
- **La randonnée :** choisissez une tente légère, compacte et très résistantes.
- **Le camping en famille longue durée :** choisissez une tente solide et spacieuse.



Imperméabilité

L'étanchéité d'une tente se mesure en mm (millimètres) appelé «Schmerber*». Cet indice varie en général de 1500 à 6000 mm.

Si vous optez pour un double toit, choisissez une tente dont l'intérieur se monte en premier elle offrira une meilleure rigidité globale.

* Schmerbers est une unité de mesure de l'imperméabilité d'un textile.



Habitabilité

Elle se mesure grâce à la largeur, la hauteur à l'intérieur de la tente et aux éventuelles absides*.

Il faut compter entre 60 et 80 cm de large par personne .

Il est important, pour un camping de longue durée, de pouvoir se tenir debout à l'intérieur de la tente.

* L'abside est la partie qui sert pour poser les bagages et habits, voire pour préparer les repas. Sert aussi d'auvent.



Dimensions/poids

Ils déterminent l'encombrement de la tente pliée.

Une tente de randonnée doit être à la fois légère et compacte.

Côté poids, comptez 2 à 3 kilos pour une tente de 2 personnes.

Le conseil du coach

Cernez bien l'utilisation que vous allez avoir de votre tente avant de vous lancer.

Vérifiez les options qui peuvent apporter de petits plus à votre séjour : moustiquaires, aérations, poches de rangement, nombre de portes.

N'oubliez pas les éléments indispensables pour un bon séjour, un sac de couchage adapté à la température, un matelas (mousse, gonflable ou autogonflant) selon vos exigences de confort.



Comment bien choisir son sac à dos ?

Selon le type de randonnée que vous vous apprêtez à faire, dépendra votre choix de sac à dos. Pour cela plusieurs critères sont à prendre en compte.



Utilisation

Il existe des catégories de sac adaptée aux besoins de chacun :

- **Sac randonnée / balade** : Portage ventilé, hauteur de dos réglable et report de charge sur la ceinture.
- **Sac Alpinisme** : Sac compact, léger avec poches soufflées côtés.
- **Trail / raid** : Sac très léger et souple, avec poches multiples et portage harnais très souple.



Volume

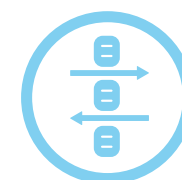
La contenance dépend de la durée d'activité envisagée :

- **Inférieur à 30 litres** : Pour les balades à la demie journée.
- **De 30 litres à 45 litres** : Pour les randonnées de un à deux jours.
- **Au delà de 45 litres** : Pour les randonnées de plusieurs jours.



Poids

Vous devez choisir votre sac en fonction de votre randonnée et prendre le meilleur rapport poids / volume.



Ventilation

Deux principales technologies permettent d'éviter la transpiration du dos au contact du sac :

- Dos filet tendu.
- Dos moussé en relief.

Ces procédés favorisent la circulation de l'air dans le dos.

Le conseil du coach

Pour bien régler son sac à dos :

- 1/ Déserrez l'ensemble des sangles du sac (ceinture lombaire, sangles de rappel de charge ainsi que celles des bretelles).
- 2/ Placez le sac sur votre dos.
- 3/ Ajustez la ceinture lombaire.
- 4/ Ajustez les sangles de rappel de charge.
- 5/ Ajustez la sangle sous poitrine.

Le serrage des différentes sangles vous permettra d'ajuster le sac selon votre morphologie.



Comment bien choisir sa tenue de randonnée ?

Ballade, grande randonnée ou de quelques heures. Les activités sont différentes, la tenue doit être adaptée.



Pratique

Selon votre pratique, certains critères sont à prendre en compte dans le choix de votre tenue.

- **Pour la randonnée** : optez pour des vêtements légers et respirant vous garantissant un véritable confort de marche.

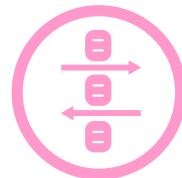
- **Pour l'alpinisme** : vous choisirez des vêtements techniques garantissant une sécurité optimale, à savoir protection contre le froid et la pluie.



Protection

Evoluer dans un milieu naturel, c'est se confronter aux éléments : Pluie, froid, soleil, chaleur...

Les caractéristiques techniques des vêtements doivent être appropriées à l'activité :
Imperméabilité, protection anti-UV ou anti-moustique, apport de chaleur.

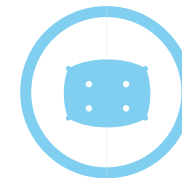


Respirabilité

La capacité des vêtements à sécher rapidement, à évacuer la transpiration liée à la pratique de toute activité est un critère essentiel.

- Évitez le coton qui stocke l'humidité et a du mal à sécher.

- Optez pour des vêtements en fibres synthétiques qui permettent une évacuation optimale de la sueur.



confort

Le vêtement approprié c'est celui qui correspond le mieux à vos besoins.

Optez de préférence pour des vêtements légers et respirants vous garantissant un véritable confort de marche. Les coupes adaptées, les matières agréables, traitement antibactérien (pour limiter les odeurs de transpiration), sont autant d'éléments de confort.

Le conseil du coach

Avant de partir, ayez toujours un coup-vent dans votre sac à dos car, en montagne, vous n'êtes pas à l'abri des brusques changements météorologiques.

Astucieux, les pantalons transformables peuvent se transformer en bermuda ou short puis redevenir pantalon en fonction des besoins.



Comment bien choisir son sac de couchage ?

L'un des éléments de base de la randonnée et du camping, c'est le sac de couchage. Vous devez le choisir suivant différents critères importants.



Forme / utilisation

Il existe trois formes principales :

- **Sac rectangulaire** : Il est idéal pour le camping. Très confortable.
- **Sac semi-rectangulaire** : Il est idéal pour la randonnée. Bon compromis entre liberté de mouvement et isolation thermique.
- **Sac sarcophage** : il est idéal pour la haute montagne. Il est technique et chaud.



Matière (garnissage)

- **Duvet** : Léger, compressible, excellent rapport poids / isolation. Préconisé pour les randonnées en haute montagne.
- **Synthétique** : Résistant à l'humidité, facile à laver, sèche vite. Recommandé pour le camping et la randonnée.



Température

Trois températures sont données d'après la norme européenne EN 13537 :

- **Température de confort** : Permet de dormir paisiblement.
- **Température limite confort** : Sensation de froid.
- **Température extrême** : Risque d'hypotermie.



Poids

Le poids est un critère important en randonnée. Le poids d'un sac de couchage variant de 600g à 2 kg.

En fonction du type d'activité et de votre budget, choisissez le rapport poids/température le plus adaptés.

Le conseil du coach

Pour plus de confort, en randonnée de plusieurs jours, pensez au drap de sac. C'est un accessoire léger et qui prend peu de place dans votre sac à dos.

Pour protéger votre sac de couchage l'orsque vous l'utilisez en extérieur, en cas de conditions extrêmes, pensez également au sur sac.



Comment bien choisir ses chaussures de randonnée ?

Afin de partir sereinement en randonnée en évitant les blessures, prenez le temps de choisir des chaussures adaptées à vos besoins et à vos pieds.



Pratique

Le choix dépend de votre pratique :

- **Ballade** : randonnée sur sentier (campagne) ou dans les bois.
- **Randonnée** : sur terrains accidentés avec des dénivelés (moyenne montagne).
- **Grande randonnée** : sur plusieurs jours avec une charge lourde sur le dos.



Imperméabilité

Les chaussures imperméables sont dotées d'une membrane plus ou moins respirante.

- Gore-Tex
- Cuir
- Autres membranes selon les marques.



Protection / maintien

Cela varie en fonction du choix des chaussures correspondant à votre pratique :

- **Pour une ballade** : les chaussures à tige basse (chaussures basses sans protection aux chevilles) suffisent, elles sont rigides et ont une semelle moyennement cramponnée.
- **Pour une randonnée** : sur terrains accidentés, protéger vos chevilles avec des chaussures à tige haute (montantes), qui restent malgré tout légères avec une semelle bien crantée.
- **Pour une grande randonnée** : les chaussures sont plus lourdes et la tige plus haute, elles donnent une meilleure protection et maintien des chevilles. Des renforts latéraux vous protégeront des projections de pierres.

Le conseil du coach

Vérifiez les options : imperméabilité, semelle, protections, laçage.

Prenez toujours une chaussure au-dessus de votre pointure car le pied gonfle après quelques heures de marche. Le talon ne décollera pas pour autant, le système de laçage assurant son maintien.

N'oubliez pas d'essayer vos chaussures avec une paire de chaussettes adaptée, voire une semelle correspondant à la morphologie de votre pied.

