

Le système 3 couches

On ne le dira jamais assez : pour qu'une randonnée se déroule dans les meilleures conditions possibles, sa préparation doit être sérieuse ! Si l'achat d'une carte topographique ou l'étude des conditions météorologiques sont évidentes, le choix de l'équipement est tout aussi fondamental. En effet, chaque randonneur souhaite être parfaitement protégé tout en conservant une bonne liberté de mouvement.

La solution ? Le fameux système 3 couches, ou la meilleure façon de s'habiller pour être bien quelle que soit votre activité.

1. En contact direct avec la peau, la première couche est déterminante.

Elle conditionne la performance des deux autres couches. Elle doit sécher très vite pour éviter tout refroidissement après l'effort. Oubliez le coton qui retient l'humidité de la peau freinant son évacuation, et optez sans hésitation pour des sous-vêtements et des chaussettes techniques en fibres mélangées, en vente dans tous les magasins de sport.



2. La couche intermédiaire doit également assurer l'isolation et l'évacuation de l'humidité.

Là aussi, évitez les matières naturelles comme le coton ou la laine qui n'évacue pas la transpiration.

Préférez des matières synthétiques (polyamide, polyester ou mélange), type polaire en adaptant le grammage de ces matières selon le type de randonnée (plaine ou montagne).



3. La couche extérieure doit vous assurer un confort optimum et une protection totale.

Pour qu'une veste soit à la fois 100% imperméable et coupe-vent tout en étant respirante, choisissez un modèle avec membrane, comme [Sympatex](#). En effet, le label [Sympatex](#), garantie d'une qualité rigoureusement testée (résistance à l'usure, imperméabilité, respirabilité, test de lavage), est la réponse aux plus hautes exigences de confort et de protection.

Ce système 3 couches vous permet donc de partir en balade l'esprit libre. Pour le choix des chaussures, il en va de même : choisissez une paire de chaussures avec membrane [Sympatex](#) plus résistante et associez des chaussettes en fibres mélangées !

Ainsi équipé, quelque soient le temps et votre activité physique, vous vous sentirez parfaitement à l'aise et pourrez parcourir des kilomètres sans être engoncé et donc sans fatigue.