

# GUIDE D'HABILLEMENT EN FORÊT

WWW.921.CA

VOLUME 1

2025

## GUIDE PRATIQUE POUR LES CADETS

Ce super guide a été concocté pour aider les cadets et leurs parents à dénicher les vêtements parfaits pour une aventure en forêt digne d'un explorateur ! Que ce soit sous un soleil de plomb, une pluie battante, ou même une tempête de neige, ce guide est votre meilleur ami pour faire des choix aussi brillants qu'un rayon de soleil !



# TABLE DES MATIÈRES



	Page
1. Introduction	3
2. Les bases de la régulation thermique	4
2.1. Les sources de perte de chaleur	4
2.2. Les principes de conservation de la chaleur corporelle	5
3. Le concept des trois couches	7
3.1. La couche de base : gestion de l'humidité	7
3.2. La couche intermédiaire : isolation thermique	7
3.3. La couche externe : protection contre les éléments	7
4. Choisir les bons vêtements	8
4.1. Matériaux recommandés et à éviter	8
4.2. Exemples pratiques pour chaque couche	8
4.3. Adaptation selon les saisons et les activités	9
5. Accessoires essentiels	10
5.1. Gants, mitaines et couvre-chef	10
5.2. Protection des pieds : chaussettes et bottes adaptées	12
5.3. Foulard, cache-cou et lunettes	13
6. Astuces pour maximiser le confort et la sécurité	16
6.1. Préparation du sac à dos pour les imprévus	16
6.2. Gérer les conditions météo changeantes	17
6.3. Signes d'hypothermie et premiers gestes à adopter	18
7. Exemples de scénarios pratiques	21
7.1. Randonnée en été : tenue et accessoire	21
7.2. Camp d'hiver : les essentiels pour rester au chaud	22
7.3. Activités sous la pluie : rester sec et confortable	22
8. FAQ des cadets et parents	23
8.1. Questions courantes sur l'équipement	23
8.2. Conseils économiques pour s'équiper sans se ruiner	24
9. Annexes	25
9.1. Liste de vérification avant une sortie	26
10. Conclusion	27

# 1. INTRODUCTION



Chers cadets et parents,

Les activités extérieures font partie intégrante du parcours des cadets. Qu'il s'agisse de randonnées, d'exercices sur le terrain ou de camps d'hiver, ces expériences enrichissantes permettent de renforcer l'esprit d'équipe, la résilience et l'autonomie. Cependant, pour en tirer le meilleur parti, il est essentiel de savoir comment bien s'habiller pour affronter les éléments.

Ce guide pratique a été conçu pour vous fournir les bases essentielles en matière de théorie et de conseils d'habillement adaptés aux activités extérieures, par tous les temps. Il aborde des concepts clés comme les sources de perte de chaleur, le célèbre principe des trois couches (ou système en « pelures d'oignon »), ainsi que des suggestions de vêtements pour chaque couche. Que vous soyez parent soucieux d'équiper correctement votre enfant ou cadet désireux de mieux comprendre l'importance d'une bonne préparation, vous trouverez ici des informations simples, concrètes et efficaces.

Bien se vêtir, ce n'est pas seulement une question de confort : c'est aussi un facteur de sécurité et de performance. Avec ces informations, vous serez mieux équipés pour affronter la pluie, le vent, la neige ou le soleil tout en restant au chaud, au sec et en sécurité. Savoir choisir les bons matériaux, adapter son habillement à la météo et maîtriser la régulation de sa température corporelle sont des compétences précieuses qui vous suivront bien au-delà des activités des cadets.

Nous vous souhaitons une lecture enrichissante et espérons que ce guide vous accompagnera dans de nombreuses aventures en plein air, dans le confort et la sécurité.

Bonne préparation, et surtout, profitez pleinement de chaque sortie !

# 2. LES BASES DE LA RÉGULATION THERMIQUE



Maintenir une température corporelle stable est essentiel pour profiter pleinement des activités extérieures tout en restant confortable et en sécurité. La régulation thermique repose sur une bonne compréhension des mécanismes de perte de chaleur et des moyens de les prévenir. Dans cette section, vous découvrirez les principes fondamentaux qui vous aideront à mieux vous protéger des éléments et à conserver votre énergie, même dans des conditions climatiques exigeantes.

## 2.1 LES SOURCES DE PERTE DE CHALEUR

Tout le monde a une sorte d'aura de chaleur que nous produisons et qui nous réchauffe. C'est en partie ce qui nous garde au chaud. En revanche nous pouvons la perdre par exemple à cause d'un coup de vent. Il est donc primordial de garder notre aura, voici les choses pour éviter de la perdre. On peut perdre de la chaleur de quatre manières différentes les voici;

- **La convection**

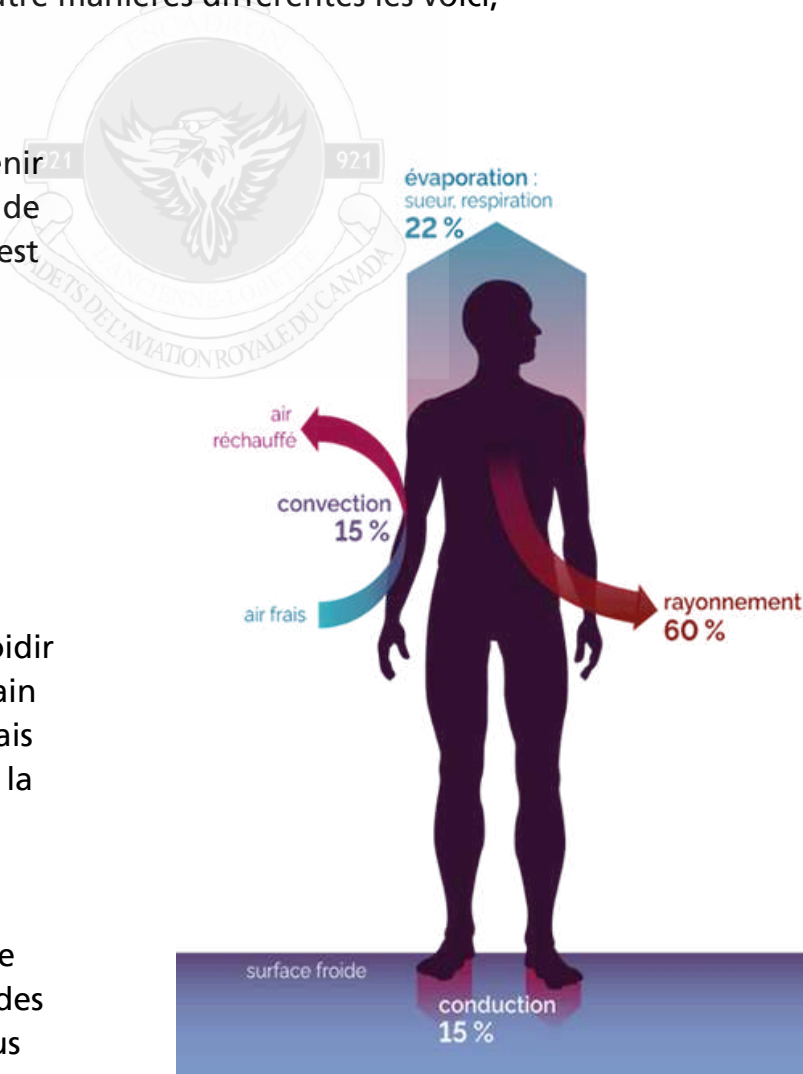
Est la perte de chaleur par les mouvements d'air (vent) qui vont venir balayer notre aura. Ex: Une journée de janvier à une température de  $-10^{\circ}\text{C}$  est ressentie à  $-18^{\circ}\text{C}$  parce qu'il y a beaucoup de vent.

Il faut s'assurer que les vêtements fassent effet de coupe-vent.

- **La conduction**

Est la perte de chaleur entre deux objets. L'objet le plus chaud va refroidir l'objet le plus froid. Ex: Mettre la main dans la neige. La neige va fondre, mais en contrepartie la neige va refroidir la main.

Il faut s'assurer de ne pas avoir de contact prolongé avec le sol ou autre source de refroidissement. Souvent des matelas de sol sont fournis pour nous isoler de la terre durant la nuit.



# 2.



- **La radiation ou rayonnement**

Désigne l'énergie que l'on perd lorsqu'on émet des ondes électromagnétiques, c'est pourquoi vous pouvez ressentir le froid même sans contact direct, simplement en raison de la chaleur perdue dans l'environnement. C'est en partie pour cela qu'il ne faut pas rester immobile par temps froid. Ex: La radiation peut être observée à l'aide de caméra infrarouge.

Il faut s'assurer de ne pas rester immobile sur de longue période.

- **L'évaporation**

La perte de chaleur par évaporation se produit lorsque l'eau présente sur la peau ou dans les vêtements s'évapore, un processus qui consomme une grande quantité d'énergie thermique. Des vêtements trempés ou humides causent une perte de chaleur 25 fois plus rapide que des vêtements propres et secs puisque l'eau est un meilleur conducteur de chaleur que l'air. Ex: Après un effort physique, la transpiration nous refroidit.

Lors d'une activité physique, il se peut que le corps transpire, dans ce cas, enlever une couche lors de l'effort pour ne pas humidifier son vêtement et le remettre lorsque l'effort est terminé. Si les vêtements sont mouillés, il faut les changer le plus vite possible d'où l'importance d'apporter des vêtements de rechanges.

En résumé, les grandes pertes de chaleur sont les grands vents (convections) la neige, la glace ou tout autre objet froid (conduction), rester immobile (rayonnement) et s'assurer de ne pas garder des vêtements humides (humidité).

## 2.2 LES PRINCIPES DE CONSERVATION DE LA CHALEUR CORPORELLE

Pour garder la chaleur corporelle l'on peut soit augmenter les gains de chaleur soit diminuer les pertes de chaleur. Voici des exemples d'équipement ou de réflexe qui peuvent être utiles.

- **Augmenter le gain**

Les extrémités sont le plus susceptible aux engelures car il y a une moins grande circulation sanguine. Bien s'assurer de porter de bonnes mitaines, de bonnes bottes

Rester actif permet au corps de générer de la chaleur. Chercher du bois pour le feu, préparer le campement, ou toute autre activité garde le flux sanguin actif et permet au sang chaud de parcourir chaque partie du corps. Voir la technique du pingouin\*

# 2.



Bien se nourrir aide grandement à augmenter la chaleur corporelle. Pensez que la nourriture est comme notre carburant, il est important de bien manger et de bien boire (mais pas avant d'aller se coucher) pour avoir beaucoup d'énergie pour se chauffer.

- **Diminuer la perte**

La tête est l'extrémité la plus chaude du corps humain. En portant une tuque, vous réduisez grandement les pertes.

Aller aux toilettes avant d'aller dormir est une bonne manière de sauver de la chaleur car en gardant votre urine vous utilisez de l'énergie pour la réchauffer de l'énergie qui est donc gaspillée et qui ne pourra pas être utilisée pour réguler votre température. Il est aussi peu recommandé de boire beaucoup d'eau avant d'aller dormir.

Comme les vêtements humides, les vêtements souillés doivent être changés; la graisse, la sueur et la saleté sont moins isolants que l'air.

Porter des habits trop serrés peut nuire à votre circulation sanguine, ce qui affecte la distribution la chaleur corporelle.

### \*Technique du pingouin/Iron man[1]

[1] Image, SreenCrush staff, "This 'Avenger : End Game' deleted scene would have changed the MCU forever, publié le 14 novembre 2019, consulté le 12 janvier 2025 <https://screencrush.com/avengers-endgame-ancient-one-deleted-scene/>

1. Les bras allongés le long du corps

2. Les doigts vers le haut (paumes vers le sol)



3. Mouvements continus de haut en bas des épaules. Le sang chaud est pompé vers le bout des doigts)

# 3. LE CONCEPT DES TROIS COUCHES



Le concept des trois couches (les pelures d'oignon) est une technique très efficace quand il est question d'exercice en campagne. Elle permet de garder sa chaleur et se garder au sec dans tout type de contexte. Cette méthode consiste à avoir 3 couches de vêtements, bien évidemment, l'une d'elle consiste à contrôler l'humidité entrant et sortant, une autre de garder la chaleur corporelle et la dernière d'isoler contre les intempéries.

## 3.1 LA COUCHE DE BASE : GESTION DE L'HUMIDITÉ

Cette couche est la plus importante pour votre confort lors d'activités extérieures. Ses principales utilités sont d'évacuer la transpiration et l'humidité produite vers les couches supérieures. Elle sert également à garder la chaleur corporelle sans être trop épaisse. Elle est principalement constituée de vêtements élastiques qui font proche du corps, le meilleur exemple pour cela est des combines. Cette pièce ne doit pas être ample ou épaisse pour éviter que la chaleur s'évacue ou que l'humidité devienne froide avec le temps.

## 3.2 LA COUCHE INTERMÉDIAIRE : ISOLATION THERMIQUE

Cette seconde couche se porte au-dessus de la couche de base. Elle est constituée de vêtements légers et flexibles, qui maintient la chaleur du corps pendant qu'ils évacuent l'humidité vers l'extérieur où elle pourra s'évaporer. Cette couche peut aussi être une couche extérieure en temps doux, cependant en temps froid il n'est pas recommandé de la porter seule. La pièce de vêtement la plus populaire pour cela est le polar. Son isolation est excellente, la chaleur gardée versus le poids est efficace et sa flexibilité est hors-normes.

## 3.3 LA COUCHE EXTERNE : PROTECTION CONTRE LES ÉLÉMENTS

Cette couche, elle, est la couche qui vous protège de la pluie, la neige, le vent et du froid par moment. C'est plus communément appelé un manteau, il peut être un coupe-vent, d'hiver ou même de pluie, tout dépendant des conditions météorologiques.

Pour conclure, ce système est grandement efficace pour le maximum de confort lors de sorties au froid. Mais l'une des choses les plus importantes dans cette technique est le type de tissus utilisé par rapport à leur propriété. Il est facile de déséquilibrer cette méthode, c'est pourquoi il est important d'être attentif aux couches et matériaux (voir ci-dessous).



# 4. CHOISIR LES BONS VÊTEMENTS



Maintenir une température corporelle stable est essentiel pour profiter pleinement des activités extérieures tout en restant confortable et en sécurité. La régulation thermique repose sur une bonne compréhension des mécanismes de perte de chaleur et des moyens de les prévenir. Dans cette section, vous découvrirez les principes fondamentaux qui vous aideront à mieux vous protéger des éléments et à conserver votre énergie, même dans des conditions climatiques exigeantes.

## 4.1 MATÉRIAUX RECOMMANDÉS ET À ÉVITER

Matériaux recommandés :

- Laine mérinos : Excellente isolation, respirante et évacue bien l'humidité.
- Fibres synthétiques (polyester, nylon, polaire, Gore-Tex) : Légères, respirantes et sèchent rapidement.
- Duvet : Très isolant et compressible, idéal pour le froid sec.
- Softshell et hardshell : Protègent du vent et des intempéries tout en restant respirants.

Matériaux à éviter :

- Coton : Absorbe l'humidité et met longtemps à sécher, ce qui peut causer un refroidissement rapide.
- Jeans (dénom) : Lourds, peu isolants et absorbent beaucoup d'eau, ce qui les rend inconfortables et dangereux par temps froid ou humide.
- Matériaux non respirants : Certains plastiques ou caoutchoucs emprisonnent la transpiration, créant de l'humidité à l'intérieur des vêtements.

## 4.2 EXEMPLES PRATIQUES POUR CHAQUE COUCHE

- ◆ Couche de base (évacuation de l'humidité)
  - T-shirt ou sous-vêtement en laine mérinos ou en polyester.
  - Sous-vêtements thermiques en fibres synthétiques pour les températures froides.
- ◆ Couche intermédiaire (isolation thermique)
  - Polaire légère ou intermédiaire selon la saison.
  - Doudoune en duvet ou isolant synthétique pour les conditions froides.
- ◆ Couche extérieure (protection contre les éléments)
  - Veste imperméable et respirante (Gore-Tex ou équivalent) en cas de pluie ou de neige.
  - Coupe-vent léger pour les conditions sèches mais venteuses.





### 4.3 ADAPTATION SELON LES SAISONS ET LES ACTIVITÉS

Été : Prioriser des vêtements légers, respirants et qui sèchent rapidement. Un chapeau et des lunettes de soleil sont indispensables.

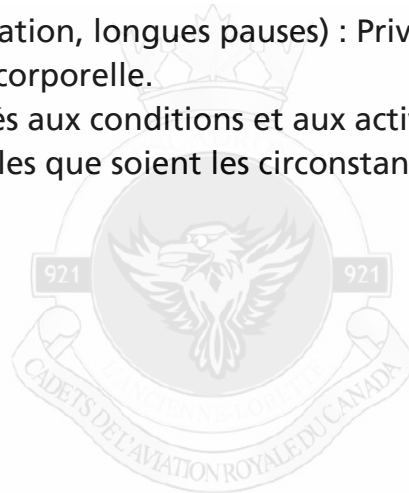
Automne/printemps : Opter pour des couches ajustables pour s'adapter aux variations de température. Prévoir une veste imperméable et un bonnet léger.

Hiver : Superposer plusieurs couches isolantes et privilégier des vêtements coupe-vent. Ajouter des accessoires comme gants, cache-cou et chaussettes épaisses.

Activités intenses (randonnée, course, ski de fond) : Choisir des vêtements plus respirants et ajuster les couches pour éviter la surchauffe.

Activités statiques (camping, observation, longues pauses) : Privilégier des couches plus épaisses et isolantes pour maintenir la chaleur corporelle.

En choisissant des vêtements adaptés aux conditions et aux activités prévues, vous maximiserez votre confort et votre sécurité, quelles que soient les circonstances.



# 5. ACCESSOIRES ESSENTIELS



Lorsque vous participez à des activités en plein air, les accessoires que vous choisissez peuvent faire toute la différence entre une expérience agréable et une sortie inconfortable, voire dangereuse. Ceux-ci jouent un rôle clé dans la préservation de votre chaleur corporelle, la protection de vos extrémités et la prévention des blessures dues aux intempéries.

Ces éléments, souvent négligés, sont pourtant essentiels pour affronter les conditions climatiques variées, qu'il s'agisse de températures glaciales, de vents violents ou d'une exposition prolongée au soleil. Bien choisis, ces accessoires vous aideront à rester au chaud, au sec et à l'aise tout en garantissant votre sécurité.

Dans cette section, nous vous guiderons pour comprendre l'importance de ces accessoires et vous fournirons des conseils pratiques pour les sélectionner, les utiliser et les entretenir, afin que vous soyez toujours prêt à relever les défis des activités en plein air.

## 5.1 GANTS, MITAINES ET COUVRE-CHEF

- **Gants et mitaines : choisir la bonne protection**

Différence entre gants et mitaines :

Les gants permettent une meilleure dextérité, mais les mitaines offrent une isolation thermique supérieure car les doigts restent groupés, partageant leur chaleur. Choisissez en fonction de l'activité :

**Gants** : idéaux pour les tâches nécessitant de la précision, comme manipuler des équipements.

**Mitaines** : parfaites pour les conditions très froides ou les activités passives, comme attendre en plein air.

**Matériaux recommandés :**

Une couche extérieure imperméable pour protéger de l'humidité, comme le Gore-Tex ou le nylon.  
Une isolation intérieure en laine, duvet ou matériaux synthétiques comme le Thinsulate pour retenir la chaleur. Une doublure amovible est un plus, permettant de changer ou de sécher les couches internes facilement.

# 5.



- **Le couvre-chef : protéger la tête et les oreilles**

La tête est une des principales zones de perte de chaleur corporelle. Un bon couvre-chef est donc indispensable pour rester au chaud :

**Tuque (bonnet)** : en laine ou en fibres synthétiques, elle est idéale pour couvrir la tête et les oreilles.

**Cache-oreilles** : pratique si une casquette ou un chapeau est déjà porté.

**Cagoule** : offre une couverture complète pour la tête, le cou et parfois le visage, particulièrement utile par temps très froid ou venteux.

**Matériaux conseillés :**

La laine mérinos : chaude, respirante et peu irritante.

Le polyester ou les mélanges synthétiques : légers, résistants à l'humidité et faciles à entretenir.

- **L'importance de superposer les couches**

En conditions extrêmes, associez plusieurs couches pour une protection optimale. Portez un bandeau ou une tuque fine sous un casque ou un chapeau plus lourd. Associez des mitaines avec des doublures de gants pour une combinaison de chaleur et de dextérité.

- **Conseils d'entretien**

Nettoyez régulièrement vos gants, mitaines et couvre-chef pour maintenir leur performance isolante et leur confort. Faites sécher ces accessoires après chaque utilisation, surtout en cas d'exposition à la neige ou à la pluie, afin d'éviter l'humidité résiduelle qui pourrait refroidir vos extrémités lors de la prochaine sortie.



## 5.2 PROTECTION DES PIEDS : CHAUSSETTES ET BOTTES ADAPTÉES

Lorsque l'on participe à des activités en plein air, particulièrement dans des conditions froides ou humides, les pieds nécessitent une attention particulière. Des pieds mal protégés ou mal entretenus peuvent rapidement devenir un facteur de malaise ou même de danger, en particulier dans des environnements où les risques de gelures ou d'ampoules sont présents. Voici les principes fondamentaux à suivre pour garder vos pieds confortables et en sécurité.

- **Des chaussures bien ajustées, mais pas trop serrées**

Il est essentiel que vos chaussures soient suffisamment ajustées pour offrir un bon soutien, mais elles ne doivent jamais être trop serrées. Des chaussures trop étroites ou des lacets serrés peuvent entraver la circulation sanguine, augmentant ainsi le risque de gelures. Les bottes doivent également permettre l'ajout de plusieurs couches de chaussettes et de semelles intérieures, sans pour autant compresser les pieds.

- **L'importance des couches : bottes, chaussettes et semelles**

Les différentes parties d'une chaussure forment un système de couches qui protège les pieds du froid et de l'humidité. Ce système inclut :

1. Les bottes : elles doivent être isolantes et imperméables pour protéger des éléments extérieurs.
2. Les chaussettes : privilégiez plusieurs paires fines ou une combinaison de chaussettes légères et isolantes. Les chaussettes doivent être bien ajustées mais confortables, pour éviter les frottements.
3. Les semelles intérieures : si vos bottes permettent de les remplacer (comme avec des mukluks), veillez à en avoir plusieurs jeux.

- **Changer régulièrement les chaussettes et semelles**

L'humidité est l'ennemi des pieds lors des activités extérieures. Dès que vos chaussettes deviennent humides, il est crucial de les changer pour éviter l'apparition d'ampoules et de refroidissements. Gardez plusieurs paires de chaussettes sèches dans votre sac, ainsi que des semelles intérieures de rechange.

- **Faire sécher les chaussures mouillées**

Lorsque vos bottes ou chaussures sont humides, prenez le temps de les faire sécher dès que possible. Cela réduit non seulement les risques d'inconfort, mais aussi ceux de blessures ou d'infections aux pieds.

# 5.



- **Assurer une bonne hygiène des pieds et des chaussures**

Des pieds propres sont moins sujets aux ampoules, frottements et infections. Assurez-vous que vos pieds, vos chaussettes et vos chaussures sont toujours propres avant chaque sortie.

- **Ajustement pour prévenir ampoules et frottements**

Un bon ajustement des chaussures est indispensable pour éviter les frottements excessifs. Prenez le temps de bien ajuster vos lacets et choisissez des chaussettes qui réduisent les risques de glissement dans les bottes.

## 5.3 FOULARDS, CACHE-COU ET LUNETTES

Lors des activités en plein air, protéger le cou, le visage et les yeux est tout aussi important que de s'assurer de garder les mains et la tête au chaud. Ces zones exposées peuvent rapidement devenir une source d'inconfort ou de vulnérabilité en cas de froid, de vent ou de soleil intense. Voici des conseils pratiques pour choisir et utiliser efficacement foulard, cache-cou et lunettes.

- **Foulard et cache-cou : protéger le cou et le bas du visage**

Différence entre foulard et cache-cou :

**Foulard** : une longue pièce de tissu qui peut être enroulée autour du cou ou utilisée pour couvrir le visage.

**Cache-cou** : une pièce tubulaire qui s'enfile directement et offre une protection continue du cou, parfois du bas du visage.

### Matériaux recommandés :

**La laine mérinos** : chaude, respirante et douce, elle convient bien aux environnements froids.

**Les fibres synthétiques comme le polyester ou la polaire** : légères, résistantes à l'humidité et idéales pour les activités intenses.

**Les tissus coupe-vent ou imperméables** : utiles pour les sorties dans des conditions venteuses ou enneigées.

# 5.



- **Lunettes : protéger les yeux contre les éléments**

Les yeux sont particulièrement sensibles aux conditions extérieures, qu'il s'agisse de soleil, de vent, de neige ou de poussière. Des lunettes adaptées protègent non seulement la vision, mais augmentent aussi le confort général lors des activités en plein air.

## Types de lunettes recommandés :

**Lunettes de soleil** : essentielles par temps ensoleillé, particulièrement sur la neige où la réverbération peut provoquer des éblouissements ou une cécité des neiges.

**Lunettes de protection (goggles)** : utiles par temps venteux, pour les activités dans la neige ou sous la pluie. Elles offrent une couverture complète contre les éléments et limitent l'entrée de particules.

## Caractéristiques importantes :

**Protection UV** : choisissez des verres bloquant 100 % des rayons UVA et UVB.

**Teinte des verres** : verres foncés pour les journées ensoleillées et verres jaunes/orangés pour améliorer la visibilité en conditions de faible luminosité.

**Revêtement antibuée** : particulièrement utile pour les lunettes utilisées en hiver ou lors d'activités intenses.

- **Entretien régulièrement**

Lavez les foulards et cache-cous après une utilisation prolongée ou intense pour éviter l'accumulation d'humidité et de bactéries.

Nettoyez les lunettes avec des produits spécifiques pour préserver les revêtements antibuée et anti-rayures.

Rangez toujours les lunettes dans une pochette protectrice pour éviter les rayures.

Pliez soigneusement les foulards ou utilisez un cache-cou compact pour limiter l'encombrement dans le sac à dos.

# 5.



Les accessoires jouent un rôle crucial dans la protection contre les éléments et la conservation de la chaleur corporelle lors des activités en plein air. Tous les items mentionnés constituent des éléments indispensables pour garantir confort, sécurité et performance. Bien choisis et correctement utilisés, ils contribuent à prévenir les pertes de chaleur, les blessures liées au froid, comme les engelures, et les désagréments causés par l'humidité ou les intempéries. La clé du succès réside dans la préparation et l'anticipation. Investir dans des accessoires de qualité, entretenir soigneusement votre équipement et vous adapter aux conditions climatiques vous permettront de profiter pleinement de vos aventures en extérieur, quelles que soient les circonstances.



# 6. ASTUCES POUR MAXIMISER LE CONFORT ET LA SÉCURITÉ



Lors des activités en plein air, chaque détail compte pour garantir une expérience agréable et sécuritaire. En adoptant des pratiques simples mais efficaces, vous pouvez maximiser votre confort tout en minimisant les risques liés au froid, à l'humidité ou à la fatigue. Cette section vous propose des astuces pratiques pour optimiser votre équipement, votre préparation et votre gestion des conditions climatiques, afin que vous soyez prêt à relever tous les défis.

## 6.1 PRÉPARATION DU SAC À DOS POUR LES IMPRÉVUS

Un sac à dos bien préparé est essentiel pour faire face aux imprévus lors des activités en plein air. Que ce soit pour un changement soudain de météo, une blessure mineure ou un besoin imprévu de nourriture ou d'eau, avoir les bons articles à portée de main peut faire toute la différence.

- **Choisir un sac adapté**

Optez pour un sac à dos confortable, ajustable et imperméable ou équipé d'une housse de pluie. Privilégiez un sac avec plusieurs compartiments pour une meilleure organisation.

- **Les essentiels à emporter**

**Vêtements de rechange** : Prévoyez des chaussettes, gants et une couche intermédiaire sèche.

**Protection contre les intempéries** : Emportez un coupe-vent ou une veste imperméable légère, ainsi qu'un bonnet ou un cache-cou supplémentaire.

**Trousse de premiers soins** : Incluez des pansements, des compresses, une couverture de survie et des désinfectants.

**Eau et nourriture** : Apportez une bouteille d'eau ou un système d'hydratation ainsi que des collations énergétiques comme des barres ou des fruits secs.

**Éclairage** : Une lampe frontale avec des piles de rechange est indispensable.

**Outils de survie** : Prenez un couteau multifonction, un briquet ou des allumettes imperméables, et une boussole.



# 6.



- **Organisation et accessibilité**

Placez les articles les plus fréquemment utilisés (gourde, gants de rechange, trousse de secours) dans des compartiments facilement accessibles.

Protégez les objets sensibles à l'humidité dans des sacs hermétiques ou des sacs en plastique.

- **Préparer selon les conditions et la durée**

Adaptez le contenu du sac selon la météo prévue, la durée de l'activité et le niveau de difficulté.

Pour les sorties en groupe, répartissez le matériel lourd ou peu utilisé pour alléger la charge individuelle.

En étant bien préparé et organisé, vous serez prêt à gérer les imprévus et à profiter pleinement de vos activités en plein air, quelle que soit la situation.

## 6.2 GÉRER LES CONDITIONS MÉTÉO CHANGEANTES

La météo peut être imprévisible lors des activités en plein air, et s'y adapter rapidement est essentiel pour rester confortable et en sécurité. En adoptant des stratégies flexibles et en vous préparant à différents scénarios, vous pourrez mieux gérer les variations de température, de vent ou de précipitations.

- **Surveiller la météo avant et pendant l'activité**

Consultez les prévisions météorologiques locales avant de partir.

Emportez une radio météo ou un smartphone avec une application fiable pour suivre les mises à jour en temps réel.

- **Adopter le principe des trois couches**

**Couche de base** : Portez des vêtements qui évacuent l'humidité, comme la laine mérinos ou le polyester.

**Couche intermédiaire** : Prévoyez une polaire ou un vêtement isolant pour retenir la chaleur.

# 6.



**Couche extérieure : Emportez une veste coupe-vent ou imperméable pour vous protéger de la pluie, de la neige et du vent.**

- **Ajuster les vêtements au fil des changements**

Retirez ou ajoutez des couches au besoin pour éviter la surchauffe ou le refroidissement. Si vous transpirez, changez rapidement les vêtements mouillés pour éviter la perte de chaleur par évaporation.

- **Se protéger des éléments spécifiques**

**Vent** : Utilisez des vêtements coupe-vent pour limiter la déperdition de chaleur.

**Pluie ou neige** : Portez des vêtements imperméables et protégez vos équipements sensibles avec des housses ou des sacs étanches.

**Soleil** : Prévoyez un chapeau à large bord, des lunettes de soleil et de la crème solaire pour éviter les coups de soleil, même en hiver.

- **Planifier des refuges temporaires**

Identifiez à l'avance des abris potentiels, comme des cabanes, des arbres denses ou des zones rocheuses, en cas de mauvais temps.

Emportez une bâche légère ou une couverture de survie pour créer un abri rapide si nécessaire.

En restant attentif aux changements de météo et en adaptant rapidement vos vêtements et votre équipement, vous pourrez continuer à profiter de vos activités en toute sérénité, quelles que soient les conditions climatiques.

## **6.3 SIGNES D'HYPOTHERMIE ET PREMIERS GESTES À ADOPTER**

Les signes à surveiller sont les facultés affaiblies de l'état mental, de la vitesse de décision et de l'équilibre. Ceux-ci se détériorent progressivement à mesure qu'une personne progresse de l'hypothermie légère, modérée et grave. Les signes et les symptômes des différents niveaux de l'hypothermie sont :

## SIGNES ET SYMPTÔMES

## TRAITEMENT

### Légère

- frissonner;
- se plaindre du froid;
- engourdissement;

### Modérée

- Frissonner; se plaindre du froid;
- Engourdissement;
- Manque au niveau de la coordination ou de la parole;
- Comportement confus ou inhabituel;
- Altération du jugement.

### Grave

- Manque de frissons; manque de plaintes du froid;
- Engourdissement;
- Manque au niveau de la coordination ou de la parole;
- Comportement confus ou inhabituel;
- Altération du jugement;
- Ralentissement ou arrêt de la respiration
- Perte de conscience possible;
- Sentiment de raideur du corps.

- Empêcher une perte de chaleur supplémentaire en conduisant la victime vers un endroit sec et à l'abri;
- Enlever les vêtements humides et assécher la victime;
- Donner à la victime des vêtements secs à porter, et lui couvrir la tête et le cou.
- Appliquer des objets chauds aux aisselles, à l'aîne, à la tête, au cou et au torse. Ne pas réchauffer la victime trop vite et faire attention de ne pas brûler la personne avec la source de chaleur utilisée;
- Fournir à la victime des liquides chauds et sans caféine pour la réhydrater.

- Isoler le corps;
- Manipuler doucement la victime et éviter les mouvements brusques et les secousses qui peuvent provoquer une insuffisance cardiaque;
- Déplacer la victime vers un endroit sec et à l'abri pour éviter une perte de chaleur supplémentaire;
- Appliquer des objets chauds tels que des chauffe-mains ou des chauffe-pieds chimiques ou des pierres chauffées au niveau des aisselles, de l'aîne, de la tête, du cou et du torse. Ne pas réchauffer la victime trop vite et faire attention de ne pas la brûler avec la source de chaleur utilisée;
- Surveiller les signes vitaux;
- Une personne souffrant d'hypothermie grave doit être mise dans un sac hypothermique.

# 6.



**Maximiser le confort et la sécurité lors des activités en plein air repose sur une préparation minutieuse et une capacité à s'adapter aux imprévus. En organisant efficacement votre équipement, en surveillant les conditions météorologiques et en utilisant des stratégies simples mais efficaces, vous pourrez profiter pleinement de chaque sortie tout en minimisant les risques.**



# 7. EXEMPLES DE SCÉNARIOS PRATIQUES



## 7.1 RANDONNÉE EN ÉTÉ : TENUES ET ACCESSOIRE

### Température

Comparer à l'hiver pour des randonnées estivales il est moins important de se préoccuper de garder sa chaleur corporelle il est même utile de prévoir une tenue qui laisse s'échapper la chaleur. Avoir trop chaud sur longue période peut mener à des vertiges, coup de chaleur, perte de connaissance, crampes, fatigue etc... Pour éviter les coups de chaleur et autres effets d'une haute température des vêtements courts ou qui laisse respirer les endroits les plus chauds du corps tel que les aisselles, le bas du dos, les pieds.

### Tiques

Dans le cadre d'une randonnée en forêt l'été il se peut que vous rencontriez des tiques. Pour votre information ce sont de petits insectes transmetteurs de la maladie de Lyme (maladie qui sans traitement peut tuer ou laisser des séquelles à vie). La tique peut se retrouver dans les hautes herbes. Pour prévenir les piqûres de tiques des vêtements longs pour leur empêcher d'avoir accès direct à votre peau. De préférence des habits de couleur claire pour mieux repérer s'il se retrouve sur vos vêtements. Apporter du répulsif à insecte est aussi recommandé.

### Accessoires

Pour vous protéger des rayons du soleil; les couvre-chefs (caquette ou chapeau) et la crème solaire sont indispensables.

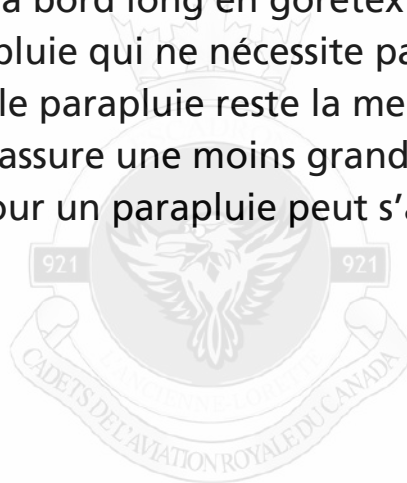
Pour baisser notre température le corps humain utilise la sudation c'est donc pourquoi qu'il faut régulièrement s'hydrater pour avoir assez d'eau pour réguler sa température corporelle il faut en tout temps avoir apportée une bouteille d'eau.

# 7.



## 7.2 ACTIVITÉS SOUS LA PLUIE : RESTER AU SEC ET CONFORTABLE

Les extrémités sont les premiers à se refroidir c'est pourquoi je recommande de prendre de petit gant style mi-saison auxquelles par-dessus je viens mettre un gant imperméable pour le jardinage par exemple. Même principe pour les pieds porter une bonne paire de bas chaud mais pas trop, car rappelez-vous la sueur est notre pire ennemi. Ensuite venir ajouter soit des chaussures de randonnée ou des bottes de pluies l'important c'est que ce soit imperméable. Finalement pour notre dernière extrémités la tête un chapeau à bord long en goretex par exemple. Sinon si vous pratiquez une activité sous la pluie qui ne nécessite pas de grand mouvement exemple une marche en forêt le parapluie reste la meilleure option, car porter tout cet équipement imperméable assure une moins grande respirabilité et donc pouvoir troquer notre imperméable pour un parapluie peut s'avérer un très bon choix dépendamment de l'activité.



# 8. FAQ



## 8.1 QUESTIONS COURANTES SUR L'ÉQUIPEMENT

### Y a-t-il des matériaux à éviter?

Tous les matériaux ne sont pas adaptés aux conditions exigeantes des activités extérieures, notamment en cas de froid, de pluie ou d'efforts physiques intenses.

### Voici les principaux matériaux à éviter :

- Le coton
- Matériaux non-respirants
- Isolants de faible qualité
- Tissus rigides ou abrasifs

Privilégiez les matériaux techniques et adaptés, comme la laine mérinos, les fibres synthétiques (polyester, nylon) respirantes et les membranes imperméables et respirantes (Gore-Tex). Ces matériaux, bien choisis, vous garantiront une expérience plus confortable et sécuritaire

### Doit-on prioriser d'apporter beaucoup d'équipement (vs impact sur la taille des bagages)?

Lorsqu'il s'agit de préparer votre équipement pour une activité, il est important de trouver un équilibre entre la quantité de matériel apporté et son impact sur la taille et le poids de vos bagages. Si emporter beaucoup d'équipement peut sembler rassurant, cela peut aussi devenir un inconvénient. Un sac trop lourd ou encombrant peut augmenter la fatigue, réduire votre mobilité et compliquer l'accès à vos affaires, surtout en cas d'urgence.

L'objectif n'est pas d'emporter trop ou trop peu, mais d'adopter une approche réfléchie qui privilégie des articles légers, polyvalents et indispensables. Ainsi, vous profiterez pleinement de votre sortie, sans compromettre votre confort ni votre sécurité.



## 8.2 CONSEILS ÉCONOMIQUES POUR S'ÉQUIPER SANS SE RUINER

### 1. Prioriser l'essentiel

- Couteau multifonction : Un bon couteau est indispensable. Choisissez un modèle robuste qui peut servir à couper, sculpter, et préparer la nourriture.
- Système de filtration d'eau : Une bouteille filtrante ou des pastilles de purification sont des options économiques.
- Briquet ou allumettes étanches : Pour allumer un feu, optez pour des briquets ou des allumettes résistants à l'eau.

### 2. Vêtements appropriés

- Couches superposées : Utilisez des vêtements que vous avez déjà, en ajoutant des couches si nécessaire (sous-vêtements thermiques, polaires, imperméables).
- Bottines de randonnée : Si vous n'avez pas de bottes spécifiques, choisissez des chaussures robustes et confortables.

### 3. Récipients pour la cuisine

- Bouteilles en métal ou récipients en aluminium : Utilisez ce que vous avez pour faire cuire ou bouillir de l'eau.
- Ustensiles de cuisine : Emportez des ustensiles que vous avez déjà, comme une cuillère en bois ou un petit poêle de camping.

### 4. Récupération et recyclage

- Utilisez ce que vous avez : Avant d'acheter de nouveaux équipements, vérifiez si vous pouvez utiliser des objets du quotidien (vieux vêtements, contenants, etc.).
- Échange ou prêt : Parfois, vous pouvez emprunter ou échanger du matériel avec des amis ou des groupes de survie.

### 5. Équipement de premier secours

- Trousse de premiers secours : Vous pouvez la confectionner vous-même avec des fournitures de base comme des bandages, antiseptiques, et médicaments courants.

L'équipement de survie ne doit pas nécessairement être coûteux. Avec un peu de créativité et de préparation, vous pouvez vous équiper efficacement pour une aventure en forêt sans vous ruiner. Pensez à la sécurité et à la planification pour profiter de votre expérience en plein air.



# 9. ANNEXES



## 9.1 LISTE DE VÉRIFICATION AVANT UNE SORTIE

Vêtements	Qté	Extra
Sous-vêtements techniques (évacuation de l'humidité).	2/jour	1
Couche intermédiaire isolante (polaire ou laine).	1/jour	1
Veste extérieure imperméable et coupe-vent.	1/sortie	1
Pantalon adapté aux conditions	1/jour	1
Couvre-chef (tuque, chapeau)	1	1
Cache-cou ou foulard.	2/jour	1
Gants ou mitaines adaptés au froid.	2/jour	1
Chaussettes techniques (éviter le coton).	3/jour	2
Chaussures robustes, imperméables et adaptées	1	1

Accessoires essentiels	Qté	Extra
Lunettes de soleil (protection UV adaptée aux conditions).	1	1
Crème solaire et baume à lèvres (même en hiver).	1/ch.	-
Lampe frontale avec piles de rechange.	1	-
Bouteille d'eau ou système d'hydratation.	1	-
Collations énergétiques (barres, noix, fruits secs).	-	-

# 9.



## 9.1 LISTE DE VÉRIFICATION AVANT UNE SORTIE

Équipement de sécurité	Qté	Extra
Trousse de premiers soins	1	-
Couverture de survie ou sac bivouac.	1	-
Couteau multifonction ou outil polyvalent.	1	-
Briquet, allumettes imperméables.	2	-
Sifflet d'urgence.	1	-
Carte et boussole (ou GPS).	1	-
Téléphone portable chargé (+batterie externe si possible).	1	-

### Sac à dos

Sac à dos confortable et ajusté avec housse de pluie.

Sacs étanches ou en plastique pour protéger les objets sensibles.

Vêtements et équipement bien organisés pour un accès facile

### Préparation logistique

Vérification des prévisions météorologiques.

Itinéraire planifié et partagé avec un proche.

Connaissance des points d'eau ou refuges sur le parcours.

Carte d'identité et argent (au cas où).

Matériel spécifique à l'activité (bâtons de marche, raquettes, crampons, etc.).

En passant en revue cette liste avant chaque sortie, vous maximiserez vos chances de rester confortable, préparé et en sécurité, quelle que soit l'activité ou les conditions extérieures.

# 10. CONCLUSION



S'habiller adéquatement pour les activités extérieures est une compétence essentielle qui combine préparation, connaissance et bon sens. En comprenant les sources de perte de chaleur, en appliquant le concept des trois couches et en choisissant des vêtements et accessoires adaptés, chaque cadet peut aborder les sorties extérieures avec assurance et sérénité.

Ce guide a été conçu pour vous accompagner dans cette démarche, en vous offrant des conseils pratiques et des astuces pour faire face aux défis climatiques. Que vous soyez un cadet débutant ou un parent soucieux de bien préparer votre enfant, rappelez-vous que la clé réside dans l'anticipation et l'adaptation.

Les aventures en plein air sont des occasions précieuses de grandir, de se dépasser et de tisser des souvenirs inoubliables. Avec les bonnes connaissances et l'équipement adéquat, chaque sortie peut devenir une expérience enrichissante et sécuritaire.

Bonne chance dans vos préparatifs, et surtout, amusez-vous tout en restant bien au chaud et au sec!

L'équipe d'écriture

- Capt Francis Thibodeau, CD
- IC Bernard Boulet
- Cdt-Sgt/S Magalie Beauchesne
- Cdt-Sgt Mathieu Scorsone

## **Avvertissement de reproduction permise**

La reproduction de ce document est autorisée sous réserve de mentionner la source suivante : "Escadron 921". Toute utilisation à des fins commerciales est interdite sans autorisation préalable.