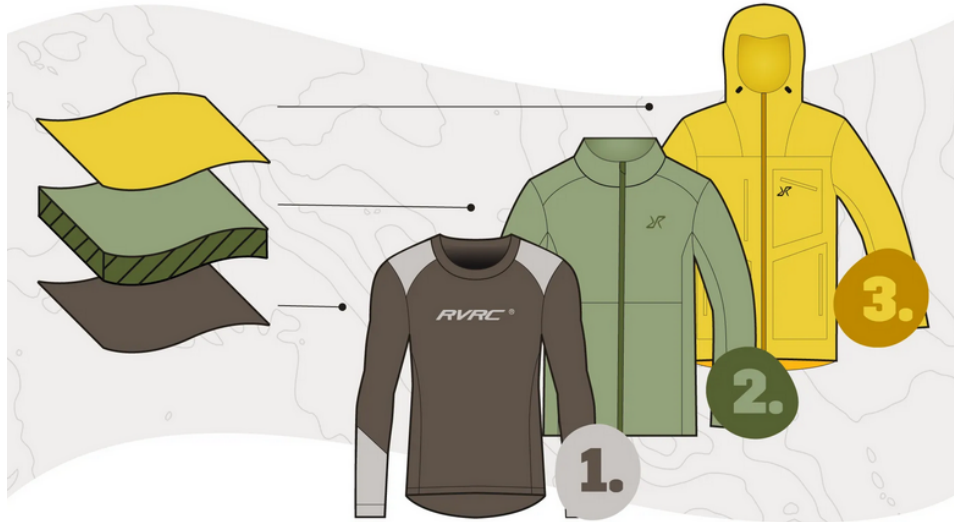


# S'habiller pour l'entraînement

## Le système des couches ou de l'oignon :



### 1) Première couche proche du corps «**Base layer**»

Le rôle principal est d'évacuer l'humidité efficacement pour rester au sec durant l'entraînement.

Pour cette couche il faut éviter le coton qui retient l'humidité. Plutôt privilégier la laine mérinos ou les textiles techniques synthétiques.

Mérinos → Activités d'intensité faible ou moyenne.

Fibre synthétique technique → Activité d'intensité haute.

### 2) Deuxième couche intermédiaire isolante et chaude «**Mid layer**»

Le rôle principal de cette couche est de garder la chaleur en gardant de l'air emprisonné. Ceci tout en évacuant l'humidité au maximum.

Comme pour la Base layer, le coton est à éviter.

Il existe multitude de textiles et de technologies, à choisir selon les besoins et budget.

Par exemple :

- Polaires et micro-polaires
- Technologies soft-shell
- Doudounes légères synthétiques
- Secondes couches techniques diverses

### 3) Troisième couche extérieur «Shell»

Son rôle est de protéger des conditions extérieurs comme le vent, la pluie et la neige.

Comme pour la Base layer il existe une multitude de produits à choisir en fonction des besoins et du budget.

Choisir une troisième couche respirante pour éviter au maximum l'effet «Sauna» d'un K-way basique.

### Accessoires supplémentaires:



En été :

- Lunettes de soleil
- Casquette
- Crème solaire
- Gourde
- Anti-tiques en spray (si forêt)
- Lampe (frontale suivant l'horaire)
- Veste isolante en cas de pluie ou orage
- .....



En hiver :

- Gants
- Bonnet / bandeau
- Tour de coup
- Gourde
- Rechange pour l'après entraînement ou en cas de blessure.
- Lampe frontale (suivant l'horaire)
- .....

## Matériel pour les entraînements Trail:

### Matériel obligatoire toute l'année

- Gilet de Trail ou ceinture
- Réserve boisson 0,5L
- Réserve alimentaire (1 barre ou autre)
- Couverture de survie
- Veste imperméable et coupe-vent
- Lampe frontale (suivant l'horaire)
- Chaussures avec profil «Trail» suffisant.

### En hiver

- Gants
- Bonnet / bandeau
- Couche chaude en plus

