



Guide de préparation

Voyages de randonnée



Rando explo



Grandes Randonnées

Comprendre-Préparer-Apprécier

Bonjour cher participant,

Merci d'avoir choisi Terra Ultima pour votre prochain voyage en randonnée. Toute l'équipe est prête à vous faire vivre une expérience enrichissante et inoubliable.

Nous avons créé ce guide spécialement pour vous! Nous souhaitons mieux vous informer sur ce que vous vivrez lors de ce voyage et vous aider à comprendre l'environnement particulier dans lequel vous allez évoluer. Cela vous permettra de bien vous préparer pour la réussite de votre expérience.

Vous en apprendrez davantage sur les réalités de la randonnée, l'équipement qui vous aidera à rester confortable lors de votre voyage et les médicaments dont vous aurez besoin. Nous vous donnerons également nos recommandations sur la préparation physique nécessaire afin d'apprécier votre expérience.

N'hésitez pas à contacter un membre de l'équipe Terra Ultima pour en connaître davantage sur l'aide que nous pouvons vous fournir afin de bien vous accompagner dans la préparation de votre séjour.

Au plaisir de partager cette belle expérience avec vous!

L'équipe Terra Ultima

NOTEZ BIEN!

Ce guide est conçu pour tous nos séjours « rando expo » et « Grandes Randonnées ». Consultez également la liste d'équipement et le carnet de voyage de votre destination qui vous ont été fournis afin de savoir quels éléments de ce guide s'adresse à vous.

Mieux comprendre la médication

Notez que le contenu médical de ce document n'est qu'à titre informatif et ne saurait, en aucun cas, remplacer les conseils donnés par votre professionnel de la santé.

Pour tout voyage à l'étranger, une pharmacie de base est recommandée. Vous serez en contact avec un nouvel environnement, de la nouvelle nourriture, plusieurs autres participants, etc. les risques de problèmes médicaux existent et dans certains cas, seuls les médicaments peuvent traiter le problème.

Puisque plusieurs médicaments recommandés dans la liste suivante doivent être prescrits par un médecin, il est de votre responsabilité de vous assurer :

1. D'avoir les bons médicaments.
2. Que ceux-ci n'entrent pas en conflit avec des médicaments que vous prenez quotidiennement.
3. De comprendre les effets secondaires de ces médicaments.
4. De comprendre quand, pourquoi et comment prendre ces médicaments.

Liste de médicaments importants – À discuter avec votre médecin et pharmacien.

- 🍏 **Acétaminophène** (Tylenol - 500mg) ou **ibuprofène** (Advil - 500mg) minimum 25 cachets.
Traitement pour le soulagement de la douleur.
- 🍏 **Antihistaminique** (Bénadryl action rapide) une boîte.
Traitement contre les réactions allergiques légères à modérer.
- 🍏 **Zythromax** (250 mg) – une dose
Traitement contre les infections respiratoires.
- 🍏 **Ciprofloxacine** (Cipro-500mg) - une dose
Traitement contre les infections gastro-intestinales.
- 🍏 **Gravol**
Traitement contre les nausées associées au mal des transports.
- 🍏 **Chlorhydrate de lopéramide** (Immodium)
Traitement contre les diarrhées chroniques.
- 🍏 **Laxatif à action rapide**
Traitement contre la constipation.
- 🍏 **Canesten**

Traitement contre les champignons (pieds d'athlète, infection vaginale, irritation de l'aïne, etc.)

🍏 **Sels pour réhydratation orale** (Gastrolyte régulier)

Traitement contre la perte d'électrolytes.

Une bonne préparation physique... et mentale.

Il est important que vous vous prépariez physiquement et mentalement afin de mieux vous porter sur les sentiers. Vous serez alors en mesure de profiter davantage de votre expérience.

Nos voyages s'adressent d'abord à des gens actifs. Notre approche n'est pas élitiste, nous cherchons plutôt à vous permettre de vous accomplir et de vous dépasser en fournissant un encadrement de qualité supérieure qui mise sur la sécurité et le plaisir de voyager. Notre formule se veut fondamentalement progressive.

Tous les adeptes de long trek et de montagne vous diront qu'une grande partie de la réussite repose sur votre psychologique, votre mental. La meilleure préparation pour ce qui vous attend est de faire face à un maximum de facteurs qui pourraient vous déstabiliser lors de votre aventure **AVANT** de partir. Vous planifiez grimper une montagne, faites une, ou mieux deux sorties en camping d'hiver, apprenez à gérer votre équipement, vos peurs, vos appréhensions, votre inconfort. Apprenez à installer et ajuster votre sac à dos.

Lorsqu'on se sent en confiance avec ses capacités physiques, en confiance avec la gestion de son équipement, lorsqu'on agrandit notre zone de confort, la réalisation de nos objectifs de voyage nous semblera déjà plus atteignable.

Avec quel sport se préparer à un trek ?

La préparation physique du trek doit être adapté au niveau de difficultés et au type de randonnée que vous allez pratiquer pendant votre voyage. Il est donc recommandé de privilégier ce mode de déplacement lors de votre préparation.

Ayez un rythme et une fréquence soutenu de randonnée.

Se préparer avec un entraînement croisé :

Qu'est ce qu'un entraînement croisé ? C'est un entraînement qui associe plusieurs activités comme le vélo et la marche par exemple.

Quels sont les avantages de l'entraînement croisé ? Il optimise votre condition physique générale et évite les blessures.



Comment s'entraîner ?

Débuter une préparation physique régulière et rigoureuse au minimum 2 mois avant votre départ en trek. L'entraînement est un moyen pour le voyageur de mieux se connaître lui-même et son corps.

MARCHER : Votre corps doit avoir l'habitude de pratiquer régulièrement la randonnée sur une bonne distance et des durées plus ou moins longues.

Pratiquez la marche active en semaine et les fins de semaines sur des parcours avec du dénivelé. Par exemple, en semaine, vous pouvez progressivement augmenter la difficulté et la durée de vos randonnées journalières. En fin de semaine, favorisez les sorties plus longues et en altitude: sur quelques jours lorsque c'est possible.



Plus votre terrain de randonnée de préparation dispose de caractéristiques similaires au terrain de votre voyage, mieux votre corps sera entraîné et habitué. La préparation physique vous aidera à tenir mentalement.

ENTRAINEMENT MUSCULAIRE : Pour compléter votre préparation, il est nécessaire d'entraîner ses muscles et son cœur à l'altitude. Il est conseillé, 2 mois avant votre départ, d'organiser 2 autres séances de sport:

Activités complémentaires	Les bénéfices de cette activité pour votre préparation	Durée
La course à pied	Efficace sur le plan cardio-vasculaire Mobilise l'ensemble de l'appareil locomoteur	30 minutes à 1h30 par semaine
Le renforcement musculaire	Pour préparer vos épaules à la charge du sac à dos Différents exercices vous permettront de muscler toutes les parties du corps pour plus de maintien et d'harmonie musculaire	30 minutes à répéter 2 à 4 fois par semaine

Ces conseils de préparations ne vous garantissent pas de ne pas souffrir pendant le voyage mais s'ils sont suivis ils vous permettront de limiter les risques de grandes difficultés lors des premiers jours.

PENDANT L'ENTRAINEMENT

Pendant vos randonnées journalières d'entraînement, il est recommandé de marcher avec le poids similaire de votre sac à dos que vous aurez lors de votre voyage. Ceci habituera vos muscles et votre corps au poids du sac à dos et au placement confortable du sac sur votre dos.



Une bonne hydratation est nécessaire pour prévenir les risques de douleurs musculaires ou articulaires.

La répétition des entraînements vous permettra de faire évoluer votre fréquence cardiaque. Pour connaître cette progression, prenez votre pouls au repos au niveau de l'artère radiale ou de la carotide. Avec ce contrôle, vous allez vous apercevoir que votre fréquence cardiaque va diminuer au repos comme à l'effort tout en assurant le même débit.

A la fin de vos randonnées de préparation pensez à faire quelques minutes d'étirements musculaires pour améliorer votre souplesse et prévenir les courbatures.

Pour vous testez et évaluez votre condition physique, voici quelques idées de lieux de randonnées :

- Mont Sutton (Québec)
- Mont Mansfield (Vermont)
- White Mountains : le Mont Washington, le Mont Lafayette (New Hampshire)
- Adirondack (État de New York)

Pensez à essayer votre équipement (bottes, chaussettes, sac à dos, ...) lors de vos randonnées tests, cela vous évitera des mauvaises surprises lors de votre voyage.



L'équipe de Terra Ultima vous souhaite une bonne préparation physique de votre trek.

Le bon équipement fait toute la différence!

Voici quelques conseils afin de vous outiller pour l'achat de votre équipement.

Sac à dos

La première étape avant d'entreprendre une activité de grande nature est de choisir un sac à dos qui vous convient. Lorsque vous aurez devant vous un paysage à couper le souffle, il vous sera difficile de l'admirer si votre sac vous fait courber le dos ou vous cause des douleurs.

Votre choix devrait reposer sur trois critères importants : le format, le harnais et l'essai sur votre corps.

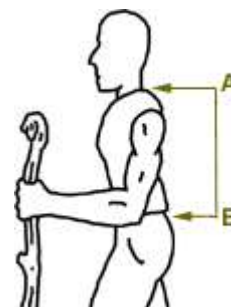
1) Le format

Vous devez choisir votre sac à dos en fonction de la longueur de votre dos et non en fonction de votre taille. Un sac à dos court peut convenir à de grandes personnes qui ont un petit dos, et vice versa.

Pour connaître la longueur de votre dos, demandez à un ami de mesurer votre colonne vertébrale en suivant les étapes suivantes :

Trouvez la vertèbre la plus proéminente de votre cou. Il s'agit de la bosse située à peu près à la hauteur de vos épaules (point A du diagramme).

Trouvez la pointe de votre hanche puis tracez une ligne droite jusqu'à votre colonne (le point B du diagramme).



À l'aide d'un ruban, mesurez la distance entre le point A et le point B.

Cette mesure peut vous aider à connaître le format de sac dont vous avez besoin lorsque vient le temps de l'acheter, que ce soit par internet, par téléphone ou en visitant un magasin.

2) Le harnais et la ceinture

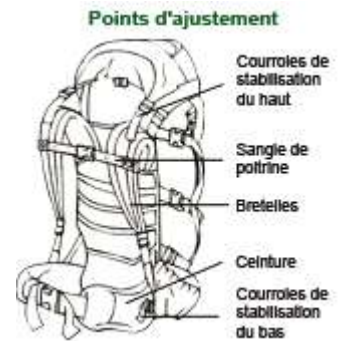
Transportant un sac à dos, vous devriez sentir votre corps alourdi et non pas avoir l'impression de transporter un lutteur sumo. Si le harnais fait bien son travail, il transfère la plus grande partie du poids de votre sac sur vos hanches.

Dans la mesure du possible, essayez le sac à dos avant de l'acheter. Commencez par desserrer toutes les sangles du harnais, enfiler le sac, puis prenez connaissance du fonctionnement de chacun de ses éléments.

3) Enfin, mettez le sac à dos à l'épreuve

Points d'ajustement :

- I. Chargez le sac jusqu'à ce qu'il pèse de 10 à 15 kg (22 à 33 lb).
- II. Enfiler-le de manière que l'os de votre hanche arrive au centre de la ceinture, attachez la boucle puis ajustez la ceinture. Le rembourrage devrait être situé juste au-dessus de la pointe de vos hanches.
- III. Réglez les bretelles de façon qu'elles soient assez loin de votre cou. Le bout des sangles ne doit pas dépasser vos aisselles de plus de 10 cm (4 po).
- IV. Ajustez les courroies de stabilisation du haut à un angle d'environ 45 degrés afin qu'elles soient confortables.
- V. Attachez la sangle de poitrine et ajustez les courroies de stabilisation du bas à votre confort.
- VI. Finalement, faites une petite promenade dans le magasin en effectuant tous les ajustements nécessaires. Un bon sac devient le prolongement du corps. Rappelez-vous que si un sac ne vous semble pas confortable en magasin, il le sera encore moins après des heures de randonnée.



Sac fourre-tout

Bien que le sac fourre-tout soit une pièce d'équipement très simple, il n'en est pas moins indispensable. La plupart sont fabriqués de polyuréthane enduit de nylon, ce qui les rend légers, hydrorésistants et de plus très compacts lorsqu'ils sont vides. Contrairement au sac de plastique, qui sert généralement pour une seule excursion, il est réutilisable et facile à laver.

Protège-sac imperméable

Il est tout aussi important de protéger votre sac à dos des intempéries. Une housse imperméable pourrait être une bonne option pour sécuriser vos effets personnels en cas de mauvais temps. Plusieurs sacs ont cette housse déjà intégrée. Il est bon de savoir que la saleté peut aussi affecter la durée de vie de votre sac.



Vêtements

Systeme multicouche

La meilleure façon de rester au chaud et au sec est de porter plusieurs couches de vêtements. Vous pouvez ainsi vous adapter à une variété de conditions météorologiques et à l'intensité de l'activité pratiquée.

1) Couche de base

Communément appelée « sous-vêtement », la couche de base joue un rôle clé puisqu'elle est en contact direct avec la peau. Elle sert à évacuer l'humidité vers les couches extérieures pour en faciliter l'évaporation. Comme l'eau est un bon conducteur de chaleur, les vêtements humides refroidissent le corps et en abaissent la température interne, ce qui peut provoquer l'hypothermie.

Les sous-vêtements en polypropylène et en laine de mérino sont légers, résistants, absorbent très peu l'humidité et sèchent très rapidement. La soie est très efficace par temps chaud si vous désirez éprouver une sensation de fraîcheur, mais elle s'avère un mauvais choix par temps froid. Le coton est déconseillé comme couche de base, car il absorbe facilement la transpiration et sèche très lentement. Qu'ils présentent ou non des coutures réduites ou plates offrant un confort accru, les sous-vêtements doivent être moulants, mais ne doivent pas être trop serrés ni entraver la liberté de mouvement.



Il existe des sous-vêtements légers, mi-épais et épais. Ceux de la catégorie « légers » sont conçus pour les activités intenses où l'évacuation de la sueur est essentielle. Les couches de base mi-épaisses évacuent l'humidité en plus d'offrir une certaine isolation, ce qui en fait le choix idéal pour des activités durant lesquelles vous n'êtes pas toujours actif. Enfin, les sous-vêtements épais sont tout indiqués pour les froids extrêmes ou lorsque vous êtes relativement inactif.

2) Couche intermédiaire

La couche intermédiaire assure une isolation supplémentaire et poursuit le transfert de l'humidité vers l'extérieur. Cette couche intermédiaire doit pouvoir retenir la chaleur du corps. La laine, les étoffes synthétiques et les laines polaires constituent des isolants efficaces, car la structure de ces fibres leur permet d'emprisonner l'air chaud.

Une glissière frontale ou aux aisselles facilite la ventilation. Tout comme la couche de base, la couche intermédiaire doit être ajustée sans être inconfortable.



3) Couche externe

La couche externe est la première ligne de défense contre les intempéries. Il existe différents types de couches externes, dont les vêtements imper-respirants, les vêtements coupe-vent, les coquilles souples et les vêtements imperméables, tous conçus pour être portés dans des conditions météorologiques précises.

Vêtement isolant

Les isolants pour les activités de grande nature doivent être légers, compressibles, résistants, durables et relativement abordables. Toute une commande ! Le duvet et les fibres de rembourrage synthétiques offrent le meilleur des deux mondes.

Le duvet est l'isolant de référence. Il coûte cher, mais, entretenu convenablement, il demeure le plus durable de tous les isolants. Toutefois, mouillé il n'isole presque plus et met longtemps à sécher.

La capacité de remplissage, habituellement exprimée en pouces cubes par once, présente le meilleur indicateur de la qualité d'un duvet. Un manteau parka fabriqué avec du duvet ayant une capacité de remplissage élevée sera plus léger et plus compressible qu'un manteau parka aussi chaud fabriqué avec un duvet de moindre qualité. Les duvets vendus sur le marché ont une capacité de remplissage qui varie entre 400 à 450 (qualité moyenne), 500 à 550 (bonne qualité) et 600 à 850 (excellente qualité).



Les fibres de rembourrage synthétiques sont plus performantes dans un environnement humide. Les vêtements isolants synthétiques sont fabriqués à partir d'un réseau de fibres de polyester qui emprisonne l'air. Elles absorbent très peu d'eau et sèchent

rapidement. Même lorsqu'elles sont mouillées, les fibres synthétiques conservent un certain volume et fournissent une certaine isolation. Moins dispendieuses que le duvet, elles demandent moins d'entretien et ne sont pas allergènes. Hélas, ces fibres sont plus volumineuses et plus lourdes que le duvet et elles n'offrent pas le même niveau d'isolation.

Considérer un vêtement isolant avec un capuchon, puisque nous perdons entre 30 et 40 % de notre chaleur par la tête.

Mitaines

Une paire de mitaines est nécessaire pour les environnements très froids où la régulation de la température est cruciale. Leur chaleur est idéale pour les milieux arctiques et la haute montagne. Elles garderont vos mains au chaud et au sec, tout en demeurant légères.



Voici des éléments à considérer pour l'achat:

- Coquille en nylon avec membrane imper-respirante
- Doublure isolée
- Paume en cuir
- Poignet pare-neige long doté d'un cordon d'ajustement élastique et d'une sangle au poignet
- Cote de confort sous la température la plus froide que vous croyez rencontrer

Gants

Le principe multicouche peut également se transférer aux mains. Un sous-gant suivi d'un gant en laine polaire puis d'une coquille qui résiste aux intempéries peut s'avérer un choix intéressant. Il existe également des gants isolés avec coquille intégrée (style gant de ski). Attention de ne pas les choisir trop ajustés, ceci peut en effet réduire la circulation à vos extrémités, les rendant plus susceptibles au froid.



Sous-gants en polypropylène

Ces gants minces sont conçus pour être portés à même la peau sous d'autres gants ou mitaines plus épais et permettant de retirer ces derniers pour prendre quelques clichés sans se geler les doigts. Même s'ils ne sont pas d'une durabilité à toute épreuve lorsque

portées seules, ils vous réchauffent lorsque vous vous affairez autour du camp, faites de la randonnée au printemps ou en automne ou lisez dans votre sac de couchage.

Bottes et chaussures

Il existe une myriade de bottes et de chaussures pour tous les adeptes d'activités de grande nature. Toutefois, n'oubliez pas que des chaussures ou des bottes appropriées peuvent faire toute la différence entre une sortie inoubliable et une expérience douloureuse.

Le marché de la chaussure s'est développé de façon fulgurante au cours des dernières années. Grâce aux nouveaux matériaux et aux percées technologiques, l'époque des bottes encombrantes et lourdes est définitivement révolue. Place aux modèles à la fois légers et performants.

Chaussures de course sur sentier

Ces chaussures offrent un excellent soutien, ce qui diminue les risques de blessures sur les sentiers accidentés. On remarque de plus en plus d'adeptes de randonnée pédestre se chauffer avec ce type de chaussure pour la marche et le trek. Si vous n'avez pas de faiblesses aux chevilles et que vous n'avez qu'à porter un sac à dos de jour, vous pourriez considérer ce type de chaussure. Elles sont souvent très légères et possèdent une semelle souple qui diminue les chocs aux genoux.



Chaussures de randonnée légère

Ces chaussures présentent les mêmes caractéristiques que les chaussures de course, mais elles sont conçues pour la randonnée légère ou rapide ou encore l'approche non technique. De nombreux modèles sont dotés d'un cambrion de renfort pour mieux résister à la torsion.

Bottes de longue randonnée

Plus hautes et plus résistantes que les chaussures de courte randonnée, ces bottes offrent un bon soutien, une grande stabilité et une bonne imperméabilité. Elles conviennent parfaitement pour des randonnées de plusieurs jours sur terrain aménagé ou hors des sentiers battus. Certaines conviennent pour les randonnées d'une journée. Si vous devez transporter une charge importante, optez pour une botte plus robuste qui minimisera les mouvements de torsion et de flexion du pied ainsi que la formation d'ampoules.



Guêtres

Servant de protection contre le froid et aussi contre les débris, les guêtres sont réellement un accessoire à ne pas négliger. Plusieurs modèles sont disponibles et dépendent de l'utilisation que le voyageur risque d'en faire. Celles en Goretex coûtent généralement plus cher et sont idéales pour les longs treks en montagnes. Les guêtres en nylons sont d'usage plus général et plus normalement plus abordable.



Sandales d'eau :

Les sandales d'eau ou de type "Crocs" sont des essentiels d'une longue randonnée. Elles sont un élément indispensable dans l'élaboration du sac de voyage. Elles permettent de traverser des plans d'eau ou simplement maximiser le confort des voyageurs le soir venu ou dans les temps de repos.



Bâtons de marche

L'idée de marcher aidé d'un bâton n'est pas nouvelle et celui-ci est devenu une pièce d'équipement indispensable à de nombreux randonneurs. Les bâtons de marche sont utiles pour maintenir l'équilibre général, rythmer la cadence, faciliter les longues montées, traverser un ruisseau, réduire la fatigue, ainsi que pour amortir certains chocs et soulager genoux, chevilles et vertèbres lombaires.

Caractéristiques à considérer dans le choix de bâtons :

- Les bâtons télescopiques sont faciles à ranger lorsqu'on ne désire plus s'en servir.
- Les bâtons d'aluminium sont moins susceptibles de casser que ceux en carbone.
- Les bâtons de marche munis d'une poignée ergonomique sont plus confortables à manier.
- Les manches des bâtons de marche de grande randonnée peuvent être dotés d'amortisseurs qui réduisent les chocs.

- Évitez de vous procurer un bâton télescopique avec ajustement par serrage. Optez plutôt pour un système de serrage à « clip ».

Protection solaire

Nous vous recommandons l'achat d'un écran physique ou filtre physique plutôt qu'un filtre chimique. Les molécules inertes et opaques d'un écran physique se comparent à un miroir et reflètent la lumière. L'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane sont les ingrédients les plus fréquemment utilisés pour ce type de protection. Les lèvres aussi vont souffrir de l'effet du soleil et du vent, une bonne protection est nécessaire et l'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane sont ici aussi de meilleures protections.

Bien qu'une bonne crème solaire soit nécessaire, les vêtements et accessoires font office de premières défenses contre l'exposition au rayon UV néfaste.



- ✓ Une chemise légère à manches longues.
- ✓ Une casquette ou un chapeau qui protège la nuque et les oreilles.
- ✓ Un foulard léger tubulaire qui offre une protection contre le soleil et qui protège également contre la poussière et le

Foulard de type “Buff”

Accessoire polyvalent, ce foulard tubulaire est utilisé à plusieurs fins dont la protection contre le froid et la poussière. Également, il humidifie l'air permettant une meilleure adaptation à l'altitude, lorsque porté sur la bouche. Vous pouvez l'utiliser facilement comme cache-cou, bonnet, masque, foulard, bandana ou bandeau.



Lunettes de soleil

L'achat d'une bonne paire de lunettes de soleil est essentiel pour les voyages en altitude surtout lorsque ceux-ci nous amènent à nous déplacer sur la neige et la glace. Les rayons du soleil peuvent en effet se refléter sur la surface blanche et nous causer de sérieux problèmes aux yeux.

L'ophtalmie des neiges, ou cécité des neiges est une brûlure par rayonnement ultraviolet de la cornée de l'œil. En plus d'être très douloureuse, cette condition rend la poursuite du voyage impossible et une évacuation devient alors nécessaire.

Voici donc **2 facteurs à considérer** lors du choix d'une paire de lunettes de haute montagne pour votre voyage.

- Un bon ajustement

Si vos lunettes ne sont pas bien ajustées à votre visage, les rayons UV risquent d'atteindre vos yeux. Une boutique spécialisée peut vous aider dans le choix d'une lunette qui couvre votre visage adéquatement.



- Une protection UV de 100%

* **La compagnie Julbo offre une game de produit de grande qualité et répondant à ces critères.**

Sac de couchage

Se glisser dans un sac de couchage chaud et confortable est l'un des plaisirs singuliers de l'aventure en milieu sauvage. Or, autant un sac bien choisi peut procurer un sommeil réparateur, autant un sac mal adapté aux conditions climatiques peut occasionner de l'inconfort.

1) Les cotes de température

Le moment venu de déterminer quelle catégorie de sac de couchage choisir (hiver, 3 saisons ou été), ayez en tête l'utilisation que vous prévoyez faire du vôtre, puis comparez les cotes de température de chacune des catégories. Les cotes de température donnent une idée générale du rendement thermique et servent de point de comparaison. Si vous êtes frileux, optez pour un sac plus chaud. Vous retrouverez la cote de température recommandée pour votre voyage sur la liste d'équipement de Terra Ultima spécifique à votre voyage.

2) Voluminosité

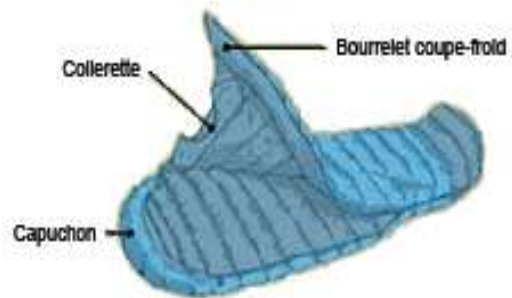
La voluminosité est l'un des facteurs les plus déterminants de la capacité thermique d'un sac de couchage. Elle fait référence à son épaisseur et à son gonflant. Si deux sacs de couchage ont le même isolant, les mêmes caractéristiques et la même forme, celui des deux qui possède une plus grande voluminosité sera plus chaud.



3) Forme de sac

La forme d'un sac de couchage joue un rôle important dans sa performance en plus d'en déterminer le confort et le volume.

Le sac momie est reconnu pour sa légèreté et sa capacité de garder la chaleur. Épousant les formes du corps, il réduit la perte de chaleur et offre un meilleur rapport chaleur-poids qu'un sac plus large. Toutefois, certaines personnes le trouvent confinant. C'est une question d'habitude. Si vous n'avez pas l'habitude de dormir dans un sac momie, faites-en l'essai à la maison avant de partir en voyage afin de vous familiariser avec celui-ci.



4) Caractéristiques et confection

Capuchon et collerette

Le corps humain perd de 30 % à 50 % de sa chaleur par le cou et la tête. Pour cette raison, un bon capuchon doit être profilé en laissant de la place pour la tête et augmenter le rendement thermique sans alourdir le sac. La collerette est une encolure isolante qui couvre le cou et les épaules. Elle réduit les pertes de chaleur, peu importe que l'on soit emmitouflé dans son sac ou que l'on en ait seulement remonté la fermeture à glissière. Certains sacs sont munis d'une collerette complète qui encercle le cou pour plus de chaleur tandis que d'autres ne comportent qu'une collerette avant.

Extrémité profilée et style ovale aux pieds

Les pieds et les orteils compriment l'isolant. Pour compenser, le sac momie est doté d'une extrémité profilée plus haute au bout qui permet aux pieds de pointer sans encombre vers le haut. Sur le sac baril, il existe un équivalent moins ajusté appelé style ovale aux pieds. L'isolant supplémentaire de l'extrémité profilée ou du style ovale aux pieds garde les orteils au chaud.



Glissière et bourrelet coupe-froid

Les gauchers préfèrent un sac qui s'ouvre sur la droite et inversement. Les sacs de couchage sont munis d'un bourrelet isolant, appelé bourrelet antifroid, qui est cousu derrière la glissière pour prévenir la perte de chaleur. Idéalement, il est cousu à la doublure et non au sac de couchage pour éviter de créer un pont thermique froid.

Isolant

1) Synthétique

Le sac de couchage d'isolant synthétique est résistant et constitue parfois un meilleur choix que celui en duvet. Offert à un coût initial moindre, le sac synthétique est non allergène et, contrairement au sac en duvet, il conserve une certaine chaleur lorsqu'il est mouillé. En règle générale, plus l'isolant synthétique est résistant, plus le sac de couchage est volumineux et lourd.

2) Duvet

Le duvet est l'un des meilleurs matériaux isolants qui se trouvent dans la nature. Qu'il s'agisse du rapport chaleur-poids, de sa capacité compacte ou de la résilience, aucun autre isolant ne peut équivaloir au duvet. Sa capacité à absorber la transpiration et à épouser confortablement les formes du corps est incomparable.

Méthodes de confection

Les caractéristiques et le coût des sacs de couchage varient selon les méthodes de confection employées.

Cousu bord à bord : Méthode utilisée pour fabriquer les sacs de couchage légers ou chauds, synthétiques ou en duvet. Son coût est faible, mais les coutures créent des ponts thermiques froids.

Piqué double décalé : Méthode utilisée pour fabriquer les sacs de couchage synthétiques ou en duvet. Elle ne crée pas de ponts thermiques froids et est moins coûteuse que le cloisonnement par parois inclinées.

Cloisonnement par parois inclinées : Méthode utilisée pour fabriquer les sacs de couchage synthétiques ou en duvet. Elle offre le meilleur rapport chaleur-poids, mais est plus coûteuse que la méthode en piqué double décalé.

Cloisons à canaux continus : Utilisées dans la fabrication des sacs de couchage en duvet, les cloisons en filet sont ajoutées aux coutures pour éviter les ponts thermiques froids et empêcher le duvet de bouger. Coûteuses, mais très chaudes.

Doublure d'appoint (aussi appelé drap d'auberge, liner ou sac à viande)

La doublure d'appoint améliore le confort en plus de prolonger la vie utile de votre sac de couchage. Elle peut aussi servir de drap si nécessaire.

Oreiller compressible

Pour les adeptes du confort, l'oreiller compressible reste un accessoire important à ne pas oublier. Peut-être gonflable, il se range facilement et est ultraléger. On peut également utiliser simplement une *taie d'oreiller* et y mettre des vêtements comme un duvet pour la rembourrer par exemple.

Matelas de sol

Le matelas de sol est indissociable du sac de couchage. Il vous permet de ne pas trop souffrir de la dureté du sol et vous garde au chaud en créant une barrière thermique entre le sol et votre sac de couchage. Sans le matelas, la chaleur de votre corps serait transférée dans la froideur du sol par conduction. L'efficacité de votre sac de couchage s'en trouverait amoindrie et vous risqueriez de passer la nuit à grelotter.

La performance d'un matelas de sol est liée à sa résistance thermique, c'est-à-dire à la capacité de ses matériaux de résister à la perte de chaleur. Un nombre élevé indiqué sur l'étiquette du fabricant annonce une meilleure résistance. Si vous faites du camping d'hiver, utilisez de pair un matelas autogonflant et une mousse à alvéoles fermées. La combinaison des deux matelas vous procurera un meilleur coussinage ainsi qu'une meilleure isolation et réduira le risque de perforation accidentelle. De plus, les matelas protégeront votre sac de couchage de l'humidité.

Matelas en mousse à alvéoles fermées

1) Mousses jaunes

Les matelas en mousse jaune (le plus connu étant Evazote) sont plus robustes et isolants que ceux en mousse bleue et ils demeurent souples même à des températures de -70 °C. Ils sont aussi résistants aux dommages causés par l'abrasion et les rayons ultraviolets.

2) Mousse rigide

Certains matelas en mousse à alvéoles fermées se plient en accordéon, ce qui permet de les ranger facilement. Leur texture alvéolée procure un coussinage confortable et isole bien sans être lourd.

Matelas autogonflants

Léger et compact, le matelas autogonflant coûte plus cher que celui en mousse à alvéoles fermées, mais il procure une meilleure isolation thermique. Il est constitué d'une mousse à alvéoles ouvertes qui se montre très résistante au froid lorsqu'elle est remplie d'air. Pour gonfler votre matelas, il est préférable d'ouvrir la valve de gonflage, ce qui permet à la mousse d'aspirer de l'air. Vous pouvez terminer de le gonfler en soufflant dedans au besoin. Ainsi, vous réduisez les risques d'accumulation d'humidité à l'intérieur du matelas.

Lorsque vous rangez votre matelas, laissez la valve ouverte et ne le roulez pas. Vous pouvez enlever la saleté à l'aide d'un linge humide puis faire sécher votre matelas à l'air libre. Évitez de le ranger s'il n'est pas complètement sec, car l'humidité encourage la formation de moisissure. Si votre matelas est perforé, il est possible de le réparer avec une goutte de colle uréthane ou une simple pièce de tissu.

Se protéger du froid

Difficile de sourire lorsque notre corps a trop chaud ou trop froid. Il est donc primordial que vous vous habilliez de façon à être confortable tout au long de votre excursion en milieu sauvage.

Consignes de base:

- **Rester au sec.** L'eau est un meilleur conducteur thermique que l'air. Plus vos vêtements sont mouillés, plus la perte de chaleur par conduction sera rapide. De plus, l'évaporation de l'humidité résulte-t-elle aussi en une perte de chaleur, ce qui signifie que votre corps perd sa chaleur à la fois par conduction et par évaporation lorsque vos vêtements sont mouillés.
- **Se protéger du vent.** Les courants d'air emportent la chaleur. La meilleure façon de se protéger contre le vent est de porter une coquille respirante ajustée.
- **Utiliser le système multicouche.** La quantité d'air emprisonnée entre vos vêtements dépend du nombre de couches de vêtements portés et de leur épaisseur. Le système multicouche offre comme avantage de pouvoir régulariser plus facilement la chaleur corporelle et le niveau d'humidité dans les vêtements en enlevant ou en ajoutant des épaisseurs au besoin.

Les femmes sont plus sensibles au froid que les hommes puisque leurs vaisseaux sanguins se rétrécissent plus rapidement à une même température. Conséquemment, la circulation sanguine s'effectue moins bien et l'extrémité des membres se refroidit. Et si les femmes ont un taux plus élevé de tissus adipeux, qui conservent la chaleur, elles ont une masse musculaire moins élevée. Par conséquent, elles ne produisent pas autant de chaleur corporelle lorsqu'elles font de l'exercice. Pour pallier ce déficit de

chaleur, il leur suffit de manger et boire régulièrement et de porter des vêtements supplémentaires.

Pour vous garder au chaud

- Mangez et buvez régulièrement.
- N'attendez pas de transpirer, mais simplement d'avoir chaud pour enlever des vêtements et, lors des arrêts, enfiler un vêtement avant d'avoir froid.
- Évitez les gants et favorisez les mitaines, qui conservent plus longtemps la chaleur des doigts.
- Portez des doublures de gants minces en polyester pour les combiner à un système multicouche permettant d'obtenir différents degrés de dextérité.
- Portez un chapeau en laine ou en laine polaire.
- Évitez de porter des bottes, des chaussettes et des gants trop serrés, car ils coupent la circulation sanguine.
- Si vous avez froid aux mains, faites de grands mouvements circulaires rapides avec vos bras pour faire circuler le sang vers vos doigts.

Pour bien dormir au chaud

- Achetez un sac de couchage ayant une cote de température un peu plus élevée que les besoins prévus.
- Faites un peu d'exercice juste avant de vous coucher; la chaleur produite par votre corps restera emprisonnée dans votre sac de couchage.
- Urinez avant de pénétrer dans votre sac de couchage afin d'éviter que votre organisme ne produise de l'énergie à réchauffer inutilement un surplus de liquide.
- Portez une tuque pour dormir.
- Ayez à portée de main un peu de nourriture (noix, fruits séchés, etc.) pour réalimenter votre métabolisme durant la nuit si vous vous réveillez et avez froid.

Serviette de bain légère

Idéales pour les voyages en nature, les serviettes de bain légères font partie de l'équipement de base d'un sac de voyage bien élaboré. Souvent fabriquées à base de microfibre, elles sèchent très rapidement et sont vraiment légères.



Anti-Moustique

Il est important d'avoir en sa possession un bon chasse-moustique. Les produits Watkin ont très bonne réputation ainsi que tous les produits à base de citronnelle. Vous devez toujours



commencer par l'écran solaire 20 minutes avant l'application de l'anti-moustique dans les cas où vous appliquez les deux.

Hydratation

La réussite d'une expérience dépend de plusieurs facteurs, mais il est évident qu'une bonne hydratation est nécessaire si vous souhaitez une belle expérience générale.

L'eau joue un rôle important sur le métabolisme, la digestion, l'élimination des déchets, la thermorégulation et le transport des nutriments aux cellules.

Lors de votre trek, vous devez considérer un arrêt aux 15 min afin de prendre une gorgée d'eau. Les signes d'une bonne hydratation sont une urine claire et abondante.

Même si vous êtes de ceux qui ne ressentent pas le besoin de boire lors d'activité physique, vous devrez vous discipliner à boire en quantité suffisante lorsque vous effectuez une longue randonnée.

Pour vous aider à boire fréquemment, procurez-vous un sac d'hydratation si vous partez en trek. Celui-ci vous permet de continuer de boire en marchant. Un sac d'une capacité de 2 à 3 litres est recommandé. Assurez-vous de bien le nettoyer avant de l'utiliser et exercez-vous à l'utiliser avant de partir en voyage.



Une gourde à gros goulot reste un choix intéressant pour les treks. N'oubliez pas de vous procurer un isolant à gourde. Celui-ci vous assurera de garder l'eau fraîche la protégeant de la chaleur et du froid, et il vous permettra sur d'attacher votre gourde à la sangle de taille de votre sac à dos, la rendant ainsi plus accessible. Si votre gourde se trouve à l'intérieur de votre sac, vous ne serez pas porté à vous en servir de façon régulière. Il est plus important de boire de petites quantités d'eau fréquemment que de boire une grande quantité d'eau toutes les heures. Donc toujours vous assurez de porter trois litres d'eau sur vous durant les randonnées.

Finalemment!

Amusez-vous! C'est l'essentiel dans ce voyage. Nous sommes certains qu'avec une bonne préparation, une ouverture d'esprit aux rencontres et votre bonne humeur, vous vivrez une des plus belles expériences de votre vie! À bientôt sur les routes!

Références

Référence bibliographique

BEZRUCHKA, Stephen, *Altitude illness: prevention and treatment*, The Mountaineers, Second Edition 2005

WILKERSON, James A, *Medicine for mountaineering and other wilderness activities*, The mountaineers, 2010

DALEAU, Pascal, *Le mal des montagnes*, Expé-trek conseil, 2008

Mountaineering: The freedom of the Hills. Mountaineers Books, 2010

Manuel de cours, premier intervenant. Sirius secourisme en régions isolées, 2012

Manuel de cours, haute altitude : prévention et traitement, Emmanuel Daigle, 2012

BARDIAU, Philippe, JANIN, Christine, *Guide de la randonnée en montagne*, 1992

Webographie

<http://www.himalayanrescue.org>

<http://www.high-altitude-medicine.com/AMS-medical.html>

http://www.mec.ca/AST/contentprimary/learn/clothing/dressingfortheoutdoors/layeringyourclotting.jsp?bmLocale=fr_CA&bmForm=setLanguageCookie&bmFormID=k5nEZzB&bmSubmit=SetLanguageCookie