

INITIATION AU SKI ET AU SURF DES NEIGES

Habillement et accessoires



L'habillement idéal en **hiver consiste à superposer vos vêtements**. Cela vous permet d'ajouter ou d'enlever des couches, selon la température et l'activité exercée.

Couche d'imbibition

Il s'agit de la première épaisseur que vous enfilez, habituellement un sous-vêtement long. Cela vous gardera au chaud, au sec et confortable.

Couche d'isolation

Il s'agit de l'épaisseur du milieu; elle comprend les pulls, les pulls d'entraînement et les gilets. Cette couche sert à conserver la chaleur et à repousser le froid, ce qu'elle fait en retenant l'air entre les fibres. Le molleton et la laine sont deux exemples de tissus isolants.

Couche de protection

La couche extérieure, manteau et pantalons de neige, sert à vous protéger contre les éléments de l'hiver comme la neige, le grésil ou la pluie et à bloquer le vent tout en laissant la transpiration s'évaporer. **Évitez les jeans, les pantalons CARGO et les pantalons en molleton**, car en plus de ne pas être chauds, ils se mouillent très facilement.

Tuque

Comme vous pouvez perdre jusqu'à 60 % de votre chaleur corporelle par la tête si celle-ci n'est pas couverte, il est essentiel de porter une tuque ou un bandeau par temps froid. Une **tuque sans pompon** afin de pouvoir porter le casque protecteur fourni.

Cache-cou

Un cache-cou en molleton ou un masque est essentiel les journées froides.

Gants et mitaines

Recherchez des gants et des mitaines faits de tissus imperméables et perméables à l'air. N'achetez pas des mitaines ou des gants trop serrés. Il doit y avoir un peu d'air au bout des doigts pour servir d'isolation supplémentaire.

Chaussettes

Les chaussettes légères ou moyennes sont idéales pour skier ou surfer. Certaines chaussettes ont des propriétés d'imbibition semblables aux sous-vêtements longs, ce qui signifie que vos pieds resteront au sec et confortables.

INITIATION AU SKI ET AU SURF DES NEIGES