

**Quoi porter durant l'hiver!! Et oui, l'hiver est officiellement installée. Voici des conseils afin que les sorties à raquettes soient agréables.**

- **Tête et cou. N'oubliez pas qu'on perd 40% de notre chaleur par la tête!!!**

1. **Tuque thermique** :obligatoire
2. **Cache cou ou bandeau** : très pratique
3. **Cagoule** : lorsqu'il vente

- **Baume / Vaseline** : Pour empêcher vos lèvres de gercer

- **Haut du corps**

1. **Couche de base absorbante** : assurez vous que la couche de base absorbante ne soit pas en coton car cela garde l'humidité- un sous-vêtement de type thermal est fortement recommandé.
2. **La couche isolante** : Certains tissus suggérés pour votre deuxième couche: Akwatek, Dryline, Polartec, polyester, micropylaire, Thermafleece et Thermax.
3. **Coupe-vent et imperméable à l'eau** : Cette couche doit vous protéger contre le vent et l'humidité (pluie, le grésil, la neige), Suggestions de couches externes: ClimaFit, Gore-Tex, Microsuplex, en nylon, Supplex, et Coupe-vent.
4. **Gants / mitaines** :on perd jusqu'à 30% de notre chaleur par les mains- alors obligatoire d'avoir des mitaines de style pour le ski de fond ou pour la course à pied l'hiver .

- **Bas du corps**

1. **Collants / Pantalons de Course** : tenir compte de deux couches sur le bas du corps: une couche de drainage de collants, et une couche coupe-vent, comme un pantalon de survêtement.

2. **Chaussures** : pour la course à raquettes , il est recommandé de mettre par dessus les souliers de course de type running trail , des guêtres.

<http://www.mec.ca/fr/shop/randonnee-guetres/50131+50417/?h=10+50026+50131>

3. **Chaussettes** : N'oubliez pas de porter une bonne paire de chaussettes évacuantes faites de tissus tels que l'acrylique, CoolMax, ou de la laine. Ne portez jamais de chaussettes en coton (par temps froid ou chaud).