

Avez-vous entendu parler du facteur vent, ou refroidissement éolien ? Je suis certain que vous avez déjà rencontré ce phénomène en randonnée. Il s'agit du froid que vous ressentez plus intensément dès que le vent se lève.

J'ai décidé de vous en (re)parler dans cette newsletter, car il est important de savoir comment bien s'en protéger. Il serait dommage que vos sorties soient gâchées parce que vous êtes frigorifié(e) de bout en bout.

Voici donc 6 conseils pour « mettre un vent » au facteur vent !

1- Préparez minutieusement votre randonnée : jetez un œil (et même deux) au [bulletin météo](#) et prêtez une attention particulière aux [prévisions](#) concernant la force du vent et la température ressentie.

2- N'oubliez pas vos vêtements coupe-vent. Il peut s'agir d'une veste de pluie (ou un poncho) que vous porterez au-dessus de couches plus chaudes, d'[une veste type softshell](#) ou bien d'une veste coupe-vent (non imperméable, mais souvent [déperlante](#)). Privilégiez les habits respirant pour pouvoir évacuer la transpiration. C'est essentiel, car l'humidité de la sueur et l'air frais ne font pas bon ménage. Cela renforce encore plus la sensation de froid.

3- À l'arrêt, abritez-vous du vent : évitez les crêtes, cols, vallons et autres reliefs où le vent est plus fort et utilisez les éléments du terrain (rocher, talus, arbres...) pour vous en abriter.



4- Rentrez votre t-shirt dans votre pantalon. Ce conseil vous semble "bateau" ? Eh bien pourtant, on n'y pense pas toujours ! L'idée, c'est de bloquer les entrées d'air sous vos vêtements pour éviter au vent de s'y engouffrer. Je parle ici du t-shirt dans le pantalon, mais il ne faut pas oublier non plus de remonter au maximum la fermeture de sa veste, resserrer les velcros aux poignets si vous en avez, passer ses gants par-dessus ses manches...

5- Se couvrir la tête. Il serait dommage de bien se protéger des bourrasques sur l'ensemble du corps et de négliger la tête. D'autant plus qu'il s'agit d'une zone par laquelle notre chaleur corporelle a

tendance s'échapper. La capuche de votre veste coupe-vent fera très bien l'affaire, et s'il fait vraiment froid, n'hésitez pas à ajouter un bonnet en dessous.

6- Il y a quelques mois, je vous avais rappelé l'importance **d'emporter une couverture de survie en randonnée**. Celle-ci peut vous servir d'abri de fortune ou vous isoler des rafales lorsque vous l'enroulez autour de vous.

Si vous voulez en savoir plus, je vous invite à lire cet article : [Le facteur vent, ou pourquoi vous avez toujours froid en randonnée](#). Je vous explique notamment l'action du vent sur votre corps et vous y trouverez aussi un tableau avec les équivalences entre la température réelle et celle ressentie.

Je vous souhaite de belles randos et je vous dis à bientôt !

François

P.S. Si vous avez raté le dernier article consacré au bivouac sans tente, vous pouvez le [retrouver ici](#).
