## PÉDAGOGIE, ACTIVITÉS ET CAMPS > THÉMATIQUES > CAMPISME

# Comment camper quand il fait froid ?

Camper dans le froid, impossible ? Bien sûr que non ! Voici quelques éléments qui te permettront de mieux appréhender la vie dans la nature par temps froid et de camper sereinement, même sous la neige !

## Le corps face au froid

Quand il fait froid, le corps est prêt à tout pour maintenir sa température à 37,2°C. Sa priorité : les organes vitaux (cerveau, cœur, et poumons), c'est pour cela qu'on a toujours froid en premier aux extrémités : les mains et les pieds.

## Bien s'habiller

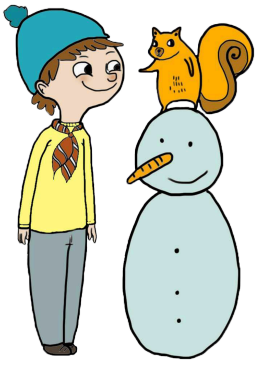
**Protéger ses organes vitaux : se couvrir la tête et le torse**
Pour aider ton corps, il est important de bien couvrir les zones où se situent tes organes vitaux : le torse, et la tête. Rien ne sert d'enfiler des paires de chaussettes en plus si ta tête est découverte : le corps réchauffera cette dernière en priorité, et tu auras toujours froid aux pieds !

> *Tu as froid aux pieds ? Mets un bonnet !*

**L'air, un isolant fantastique**
Ce qui te tient chaud, ce n'est pas tes vêtements eux-mêmes, c'est l'air qui est emprisonné entre tes différentes couches. Empiler deux habits de la même taille qui ne créent donc aucune couche d'air, ce n'est pas très utile.

**Le système des 3 couches**

→ **La première couche : près du corps**. En contact avec la peau, elle doit pouvoir évacuer l'humidité produite par le corps. On évite donc le coton qui absorbe l'humidité, et on privilégie des matériaux synthétiques qui la chassent.
→ **La deuxième couche : chaude et ample**. Elle isole de l'extérieur et conserve la chaleur. On privilégie des matériaux synthétiques comme la polaire, plus efficaces que les fibres naturelles.
→ **La troisième couche : coupe-vent**. Elle a pour objectif d'isoler des éléments extérieurs (vent, eau). On la choisit en fonction des éléments extérieurs.



**En bas**, on privilégie deux couches de vêtements qui sèchent plus facilement et isolent mieux. On peut porter un pantalon imperméable, ou un pantalon de ski.

**Empiler des chaussettes ?**
Fausse bonne idée si la taille de la chaussure ne le permet pas, ça comprime le pied, le sang circule moins bien et on aura encore plus froid. Privilégier une paire de chaussettes fines et une grosse paire de chaussettes type chaussettes de ski.

**Quelles chaussures ?**
- **Les chaussures de randonnée**. Elles tiennent chaud et permettent de longues marches. Cependant, elles ne sont pas toujours imperméables.
- **Les bottes de pluie**. Imperméables, elles te garderont au sec en cas de camp pluvieux. Cependant, elles conservent l'humidité et ne sont donc pas à privilégier en cas de temps froid.
- **Les après-ski**. Imperméables et chaudes, ils sont indispensables par temps enneigé.

## Adopter les bonnes habitudes

**Un ennemi : la transpiration**
Le froid n'arrive pas que de l'extérieur. Un scout qui joue, c'est un scout qui transpire. Et quelque temps après, cette transpiration recouvre ton corps d'une couche qui le refroidit. Pour lutter contre, pas le choix : il faut se laver tous les jours ! Et oui, même si ça n'est pas très agréable sur le moment, tu te sentiras beaucoup mieux après. N'hésite pas à faire chauffer de l'eau pour une douche 5 étoiles.



## Dormir au chaud

**S'habiller pour dormir**

→ **Se changer intégralement**. On ne garde jamais les vêtements de la journée, toute trace de transpiration refroidit le corps.

→ **Couvrir ses extrémités**. On enfile un bonnet et des grosses chaussettes. Tu peux carrément attacher une polaire autour de tes pieds pour plus de chaleur.

→ **Ne pas trop s'habiller**. On n'oublie pas que l'humidité est le premier ennemi et on doit permettre à la transpiration de pouvoir s'évacuer.

**Quels équipements ?**

→ **Le sac de couchage**

Pour s'isoler pendant la nuit, plusieurs options :
- Le sac à viande ou drap de sac en soie est une fine doublure de tissu qui permet de créer une couche d'air supplémentaire.
- De la même manière, un deuxième duvet fin peut être ajouté pour plus d'isolation.
- On n'hésite pas à remplir l'espace de son sac de couchage avec ses habits du lendemain. Moins d'espace à chauffer, c'est une isolation plus efficace.

→ **Le matelas**

Le froid vient surtout du sol.
- On peut ajouter, entre le matelas et le sol, des couches isolantes comme : une couverture de survie, du carton, du papier journal.

- Attention, un matelas gonflable n'isole pas forcément mieux qu'un matelas en mousse, c'est même parfois l'inverse.
- Si tu utilises un matelas en mousse, positionne la partie mousse contre toi et la partie argentée vers le sol, c'est elle qui empêche le froid de passer.

La R-value, c'est la capacité d'isolation thermique d'un matelas par rapport au sol. Pour camper à l'automne, on choisit une R-value entre 2 et 4, tandis que pour l'hiver ou la neige, on privilégiera une R-value supérieure à 4.




Bonne nouvelle : les R-value se cumulent directement si on superpose deux matelas. Ajouter un matelas mousse sous un autre matelas te permettra donc de gagner plus de chaleur.

**C'est l'heure de se coucher**

→ Pense à passer aux toilettes : ça t'évitera la dure épreuve de devoir sortir de ton sac de couchage pendant la nuit.
→ Ne pas se coucher en ayant froid. Le sac de couchage garde la chaleur mais n'en produit pas. Si tu te couches en ayant froid, tu vas avoir du mal à te réchauffer.
→ Bien fermer ton sac de couchage. Ne laisser dépasser que le nez et la bouche.
→ Ne surtout pas respirer dans ton sac de couchage (oui, c'est encore une question d'humidité).



Et voilà, te voici équipé.e pour aller camper en toutes saisons ! Prêt.e pour ta prochaine aventure ?