

Isolation du sol

Sol humide et  
froid

Refroidissement

PLUIE

FROID / VENT

Coupe vent

Chaussettes  
propres et pieds  
secs

Vêtement  
humides

Gérer les  
différentes  
couches de  
vêtement

Le corps va se refroidir de plus en plus avec la journée qui passe, le vent, la faim et la fatigue.

On pense souvent au froid lié au vent et à la température, mais le froid vient aussi du sol et s'accroît avec l'humidité

Essaye de mettre une ou plusieurs couches entre toi et le sol (paille, herbe, bois, bâche, etc.)

Le meilleur ami contre le vent. C'est souvent un vêtement épais qui ne laisse rien passer. La vareuse par exemple est parfaite

Le combo froid et vent, l'idéal pour ne pas vouloir sortir de sa tente ...

Qu'il est agréable de profiter d'une petite pluie lorsqu'il fait chaud. En hiver, c'est moins drôle ...

Le top, c'est trois couches que l'on ajoute et retire en fonction des conditions : coupe-vent, pull et tenue imperméable. Attention à la transpi, c'est ta pire ennemie !

L'humidité est plus dure à chauffer que l'air. C'est important de rester au sec, surtout que ça donne envie d'uriner ...

L'humidité est très difficile à réguler au niveau des pieds. Elle abîme beaucoup les pieds. Change tous les jours au moins et garde les pieds au sec avec des guêtres

Bien choisir la  
matière de ses  
vêtements

Chaussures  
sèches

Short / Pantalon  
/ Guêtre

Imper' / Poncho

Porter un linge  
ou un tour de  
cou humide  
autour du cou

Boire de l'eau  
tempérée ou  
chaude

Chapeau /  
Casquette /  
Lunettes /  
Crème solaire

Sac qui laisse  
l'air circuler  
dans le dos

Surchauffe

Lorsqu'il pleut, les jambes sèches très rapidement, contrairement à un pantalon mouillé. Les guêtres protègent les chevilles

Mets du journal en boule dans tes chaussures lorsque tu ne les portes pas, cela absorbera l'humidité

Utilise des vêtements qui respirent pour ne pas transpirer. Le coton n'est pas l'idéal contre le froid par exemple

Avant d'assimiler de l'eau, ton corps prend de l'énergie pour la remettre à température. Tu auras moins le sentiment d'être déshydraté·e avec de l'eau chaude

C'est au niveau du cou que le corps régule la température. Mets un linge ou un tour de cou humide pour te rafraichir

Bien choisir en fonction de l'activité dans laquelle tu es. Attention, les vêtements imperméables peuvent rapidement faire transpirer

Lorsqu'il fait trop chaud, même hydraté, c'est la surchauffe assurée. Impossible de se mouvoir, sentiment de fatigue. Adapte les horaires et les activités.

Pour éviter l'humidité dans le dos. Prend un sac avec des renforts sur les omoplates, qui permettra à l'air de circuler derrière toi

Protège-toi avec un grand chapeau et des lunettes pour garder ton cerveau et tes yeux à l'abri du soleil. Et bien sûr, mets de la crème !

Déshydratation

Soleil / Chaleur

Rayonnement  
du soleil

Poids

Régler son sac  
de la meilleure  
de manière

Ranger son sac  
correctement

Avoir mal au dos  
et se fatiguer

Transpiration

Mettre des  
couches  
chaudes puis  
retirer couches

Avec quelques nuages et le froid, on peut vite l'oublier, pourtant il est bien là. En mer ou en montagne, ne l'oublie pas !

Un peu de chaleur, de soleil, l'hiver, c'est top. Le reste de l'année, il faut s'en méfier

Fatigue, inaction et mal de crâne assuré lorsque l'on est déshydraté·e

Mets les choses les plus lourdes le plus bas et le plus proche du corps. Les choses légères dans les poches extérieures.

Chaque sac à dos à ses propres réglages, propre à celui ou celle qui le porte. Serre bien les sangles pour le garder le plus haut et près du dos

Bien préparer son matériel et son sac est essentiel. Ne pas trop prévoir et bien répartir le poids. Un sac trop lourd, fatigue, donc irrite et casse le dos

Commencer sa rando en mode confort puis rapidement retirer les couches au fur et à mesure pour éviter la transpiration et d'attraper froid

La transpiration et la pire ennemie pour réguler ta température. Qu'il fasse froid ou chaud, elle ne doit jamais être la bienvenue

La fatigue rend irritable, le mal de dos offre un second sac aux autres. Prend soin de toi pour profiter au maximum

# Instructions de la fresque

Chaque carte possède :

- Un nom (bords verts)
- Une explication (bords rouges)

Le but du jeu est de trouver le lien entre toutes les cartes, leurs causes et leurs effets. Les explications derrière les cartes servent à donner plus d'informations ou à donner des indices. Essaye de ne pas les retourner avant la fin, sauf en cas de difficulté.

Mise en place :

Disposez toutes les cartes de manière que l'on puisse lire le nom des cartes.

Mettez d'un côté les cartes "Froid/Vent" & "Pluie" et de l'autre les cartes "Chaud" & "Poids".

Il faut maintenant disposer les cartes entre elles puis créer des liens de cause à effet.

Les cartes surlignées en gris, sont les premières causes, puis viennent les cartes non surlignées. En cas de besoin, la solution est au verso de cette carte instruction.

Bonne fresque !

Fresques V1 : Pour contribuer, nous aider à l'améliorer ou pour recevoir le PDF, envoie nous un mail à [franbrich@gmail.com](mailto:franbrich@gmail.com)

# Attention ! Tu regardes la solution !

