

Un CEP en hiver ? ...

... Même pas peur !!



À savoir :

- Ne jamais attendre d'avoir froid pour se couvrir : ce ne sont pas les vêtements qui font la chaleur, mais le corps. Donc il faut la garder.
- Le coupe-vent est indispensable : une même température avec ou sans vent passe du très supportable à l'inhumain. Un K-way ou un ciré peuvent faire l'affaire. Une polaire n'est pas un coupe-vent mais le complète.
- Ne pas hésiter à s'alléger pour toute activité physique, même si au début cela "pince" un peu. Après l'activité, attendre quelques instants que la respiration reprenne un rythme normal et se couvrir. Se découvrir systématiquement dès que l'on rentre dans un lieu chauffé.

- S'il fait particulièrement froid, il faut pratiquer la **technique de l'oignon** : il s'agit d'empiler des couches de vêtements afin de garder la chaleur corporelle. Attention, il ne faut pas non plus être comprimé !! La circulation du sang et de l'air, ainsi que les mouvements, doivent pouvoir se faire sans problème.

Contre la pluie :

- Un manteau imperméable qui ferme et avec une capuche.
- De bonnes chaussures de marche ou des bottes (bannir les chaussures bateaux et autres mocassins qui glissent et prennent l'eau).

Contre le froid :

- Un manteau chaud qui ferme.
- Bonnet, gants, écharpe.
- Grosses chaussettes ou collant de laine.
- Un sous-pull (sous la chemise).
- Un pull d'uniforme en laine (plutôt qu'en synthétique) et/ou un deuxième pull.



Orientation et emplacement de la tente :

Il ne faut ni monter sa tente dans un creux (problème d'inondation en cas de pluie) ni en haut d'une colline (problème causé par des vents violents). Le mieux est de trouver un emplacement plat, légèrement surélevé, bien drainé et abrité du vent par la géographie du terrain ou un bois à proximité (ne pas s'installer sous des arbres pour autant : risque de chute).

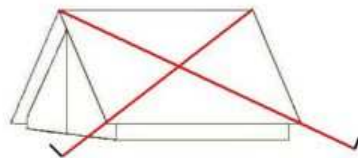
L'orientation de la tente est importante en cas de vent important : préférez mettre une des portes dans le sens du vent de manière à ce que le double toit ne soit pas pris dans le vent et n'arrache les sardines. Essayez aussi au maximum que la tente soit au soleil le matin, à l'ombre l'après-midi.

Enlevez les pierres, branches, ronces, broussailles du terrain et égalisez la terre.



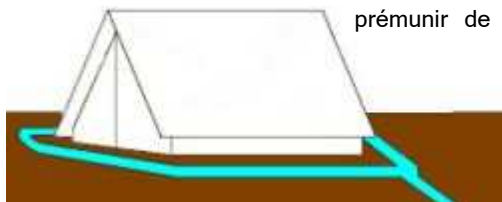
Renforcement du double-toit, en cas de pluie, de vent :

Lorsqu'une tente prend l'eau, c'est souvent parce que la toile de tente et le double-toit se touchent. Il vaut mieux alors tendre la toile du double-toit à fond et ne pas hésiter à détendre un peu la toile de tente.



Pour éviter le contact entre le double toit et la tente, il peut être nécessaire de disposer des cordages en X sous le double toit en les attachant d'une part en haut des mâts de la tente et de l'autre solidement dans le sol à l'aide de pieux. Ceux-ci soutiendront le double toit en cas de charge forte : grand vent ou neige. En cas de bourrasques de vent, il est possible de renforcer l'ensemble en effectuant le même montage au dessus du double toit. Le double-toit ainsi prisonnier ne pourra pas s'envoler.

Rigoles :

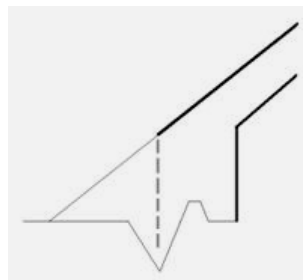


Une tente bien montée ne craint pas les infiltrations d'eau par le haut, mais il faut aussi se prémunir de l'eau de ruissellement :

- Choisir correctement l'emplacement de la tente, éviter les creux ou les bas de pente, qui seront rapidement inondés.

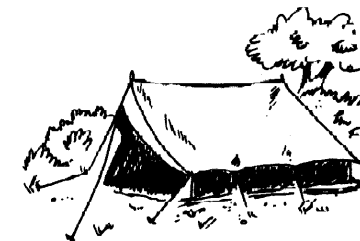
- Il est souvent indispensable de creuser une tranchée tout autour de la tente. Elle doit avoir entre 10 et 20 cm de profondeur pour 20 à 30 cm de large, elle se déverse dans un puits ou dans la pente.

Les rigoles devraient être bien placées directement là où l'eau du double toit s'écoule, cela permet de drainer l'eau qui tombe du double toit loin de la tente. Il s'agit de jouer avec les pentes pour que l'eau s'éloigne rapidement de la tente.



La nuit sous la tente :

Dans un espace suffisamment restreint, la chaleur humaine peut amener la température jusqu'à un niveau acceptable. Plus on est serré et plus la tente est petite, et plus la température est haute.



L'humidité est l'ennemie de la chaleur, aussi avant de se coucher, **il est recommandé de se changer complètement pour ne pas avoir de vêtement mouillé par la sueur.**



Il est aussi conseillé d'activer un peu ses muscles pour réchauffer plus vite l'air qui se trouve dans le sac de couchage.

Se couvrir la tête et les pieds est une garantie pour avoir chaud, la majeure partie des pertes de chaleur se faisant par les extrémités, notamment la tête.

Il vaut donc mieux serrer la capuche du sac de couchage pour couvrir le haut du crâne, ou mettre un bonnet. N'hésitez pas également à mettre des chaussettes chaudes.

Inutile de se couvrir trop quand on se couche, mais mieux vaut prévoir d'avoir une couche supplémentaire à portée de main pour le classique coup de froid vers 5 h du matin (qui est l'heure la plus froide de la nuit).

Si l'on craint de remettre des vêtements glacés le lendemain matin, on peut mettre son T-shirt de dessous à l'intérieur de son sac de couchage, pour qu'il soit chauffé par le corps. A éviter avec l'uniforme, qui serait froissé.

Quelques conseils de bon sens pour passer une nuit au chaud :

- Si la tente est bien cloisonnée, la plus grande perte de chaleur se fait par le sol, aussi faut-il s'arranger pour être le mieux isolé possible. Pour cela, mettre sur le tapis de sol **des feuilles de papier journal** (cela absorbe l'humidité), par-dessus étaler le **poncho de pluie**, Par-dessus, mettre le **tapis de sol**, bien secouer le duvet pour lui donner tout son volume, et l'entourer de la couverture.



- Le sac à dos est vide ? On peut glisser les jambes dedans avec le duvet.

- Votre sac de couchage est trop léger ? **Prenez-en deux à mettre l'un dans l'autre.**