

Le retour de "l'air" glaciale...

Ph. C. Slawik

Tous les cavaliers sont confrontés au froid. Que vous soyez adeptes du manège ou de l'extérieur, que vous montiez tous les jours ou une fois par semaine, c'est en vous équipant correctement que cette épreuve deviendra nettement plus supportable.

Pour rester à l'aise en selle lorsque vous vous emmitoufflez, il faut respecter certaines règles de base.

Avant tout, vous devez garder une bonne liberté de mouvement. Vos vêtements doivent donc être légers et extensibles, notamment ceux en contact avec le corps. Pour rester au chaud, il vaut mieux superposer trois couches de vêtements qu'en garder une seule très épaisse. Cette méthode qui a fait ses preuves est utilisée pour toutes les activités d'extérieur, même les plus extrêmes.

La première couche, dite respirante ou seconde peau, permet d'évacuer la transpiration de la peau vers l'extérieur afin de rester au sec. La deuxième couche sera isolante pour conserver la chaleur du corps, comme le permettent les polaires. On termine avec la troisième couche, imperméable et protectrice, pour stopper le vent, la pluie, sous la

forme d'un blouson ou d'une parka.

La première couche respirante sera constituée par un tee-shirt à manches longues avec, éventuellement, un col haut, les mêmes que ceux utilisés pour les sports d'hiver. Les matières sont souvent un mélange de polyester et de laine ou de microfibrilles. Vous choisirez un modèle près du corps et assurant une bonne évacuation de la transpiration. Petit plus auquel vous pouvez porter attention : la capacité à limiter les odeurs. En effet, comme avec les polaires, certains tissus peuvent dégager des odeurs un peu fortes quand vous transpirez...

Généralement, la deuxième couche isolante est composée de laine polaire ou de mélanges de polyester et de laine. La conservation de la chaleur est fonction du grammage. Par temps vraiment très froid, portez en complément une seconde polaire, un gilet sans manches ou une veste en softshell. Comme pour le tee-shirt,

des bas de manches élastiques vous éviteront tout courant d'air et aideront à maintenir les vêtements en place. Vous pouvez également trouver des manches rallongées avec passage des pouces ; c'est plutôt une affaire de convenance personnelle. Les capuches, assez inutiles à cheval, sont appréciables à pied.

Dernière couche de protection

Pour les blousons, doudounes et autres manteaux, la légèreté de la troisième couche protectrice est primordiale. Grâce aux nouveaux matériaux, les modèles associent poids plume et redoutable efficacité, tant du point de vue de la qualité thermique que de l'isolation contre le vent et la pluie. Cela ne suffit cependant pas pour que vous soyez à l'aise quand vous montez : la coupe doit être spécialement adaptée. Pour les blousons courts, vous devez veiller à ce qu'ils ne remontent pas au-dessus de votre ceinture quand vous vous penchez en avant. Sinon, vous risquez d'avoir un courant d'air très désagréable, dans le bas du dos, quand vous sauterez, par exemple. Pour les parkas et les doudounes, une fermeture éclair, qui se règle vers le haut et vers le bas, vous permettra de l'ouvrir au-dessus du pommette pour qu'elle ne fasse pas de plis et ne remonte pas.

Pour les vestes plus longues, des fentes latérales réglables seront également les bienvenues dans le même but. Pour les blousons longs comme pour les imperméables, une coupe spéciale permettra de les fixer autour des cuisses pour rester bien au chaud et à l'abri, mais aussi pour ne pas gêner votre cheval.

Comme pour les vestes en softshell, vous trouverez souvent des capuches, mais elles seront généralement amovibles.

Et en bas ?

En guise de première couche, optez pour des caleçons longs dans les mêmes matières que les tee-shirts. Pour votre confort, portez une attention particulière aux coutures et à la ceinture. Les pantalons d'équitation ont bien évolué et beaucoup de modèles sont apparus spécialement pour l'hiver. Ils combinent en un même vêtement les deuxième et troisième couches avec une doublure

Pour rester au chaud, il vaut mieux superposer trois couches de vêtements qu'en garder une seule très épaisse.



PH. D.R.

QUESTIONS À...

Mathieu Lemoine,

CAVALIER PROFESSIONNEL DE CONCOURS COMPLET

Par grand froid, avez-vous des préférences ou des astuces pour rester au chaud ?

En hiver, j'utilise les mêmes pantalons qu'en période estivale ! J'ajoute juste un sous-pantalon : le même que celui que l'on utilise au sport d'hiver. L'avantage de ces collants en matière synthétique est qu'ils évacuent la transpiration tout en gardant la chaleur. En haut, j'utilise exactement la même chose qu'en bas ! Ces modèles présentent également des propriétés extensibles, qui donnent une liberté de mouvement très intéressante à cheval. Ces sous-vêtements jouent réellement le rôle de seconde peau. Je mets ensuite une ou deux polaires. L'avantage de ces collants en matière synthétique est qu'ils évacuent la transpiration tout en gardant la chaleur. En haut, j'utilise exactement la même chose qu'en bas ! Ces modèles présentent également des propriétés extensibles, qui donnent une liberté de mouvement très intéressante à cheval. Ces sous-vêtements jouent réellement le rôle de seconde peau. Je mets ensuite une ou deux polaires. Par-dessus tout cela, j'utilise un gros manteau très imperméable et tout aussi respirant, acheté dernièrement au rayon "sports d'hiver". Pour finir, je m'équipe également d'un tour de cou

qui remonte jusqu'au nez, en matière polaire. Je trouve très dangereux de monter à cheval avec une écharpe. Celle-ci finit toujours par s'envoler avec le mouvement, et cela peut faire peur au cheval.

Comment faites-vous pour ne pas avoir les pieds et les mains gelés ?

Concernant les pieds, je porte de grosses chaussettes et mes bottes d'équitation classique. Pour le travail aux écuries, je porte des chaussures chaudes, avec un intérieur en moumoute. Pour les mains, je porte des gants, aussi bien pour le travail aux écuries qu'à cheval. Lorsque les températures sont vraiment basses, j'ajoute une paire de sous-gants en soie. Mais de façon générale, je suis plus sensible au froid au niveau des pieds, que des mains. ●

chaude et un tissu extérieur déperlant et coupe-vent, type softshell. Quand les conditions climatiques sont extrêmes, le port de grandes chaps par-dessus le pantalon apporte un vrai confort supplémentaire. Celles en cuir sont souvent très isolantes contre le froid et le vent, et vous trouverez aussi des modèles plus imperméables contre la pluie. En cas de météo très rigoureuse, vous trouverez des pantalons-combinaisons qui ressemblent beaucoup à ceux imaginés pour le ski, mais avec quelques adaptations pour l'équitation. Vous perdrez certainement en aisance, mais vous y gagnerez en confort en conditions extrêmes. Choisissez également des chaussettes épaisses, mais évitez d'en superposer plusieurs car vous risquez de confiner vos pieds et d'empêcher la bonne circulation du sang, mais aussi d'être gêné par les plis. L'isolation du sol glacé est primordiale. Les bottes et boots spécialement conçues pour l'hiver disposent d'une semelle externe et d'un revêtement interne très isolants pour garder votre pied dans un cocon sans que l'humidité et le froid l'atteignent. Pour éviter de "mariner" dans la sueur, ces modèles

doivent rester respirants, une qualité dont le plastique et le caoutchouc ne peuvent pas vraiment se targuer. Généralement, ces modèles sont plus épais et plus larges : veillez bien à ce que vos pieds ne puissent pas rester coincés dans vos étriers. Enfin, il ne faut pas oublier vos mains. La difficulté sera de garder assez d'aisance et de finesse pour sentir le contact. Des gants classiques, mais spécialement étudiés pour le froid, ne seront pas toujours suffisants. Les moufles mitaines garderont vos mains au chaud tout en vous permettant de libérer vos doigts pour les tâches fines, comme pour mettre les passants de la sous-gorge... Si vous avez les oreilles qui vous brûlent à cause du froid, utilisez des cache-oreilles ou des cols montants indépendants. L'utilisation d'un bonnet sous le casque n'est pas non plus recommandée, car elle réduirait l'efficacité de la protection en cas de chute. Enfin, n'oubliez pas que vous devez rester à l'aise, car cavaliers et chevaux ont tendance à réagir différemment devant le froid : les premiers se rigidifient et les seconds bougent dans tous les sens ! ●

SPECIAL INNOVATION

Ariat Lutter contre les éléments

La parka Regent est l'accessoire parfait pour l'hiver, imperméable et respirante. Fabriquée à partir d'une enveloppe imperméable avec coutures thermo-soudées et des fermetures étanches pour être protégé contre tous les éléments. La capuche amovible surdimensionnée est conçue pour s'adapter sur le casque. En supplément, il y a de vrais bonus, comme beaucoup de poches de bonne taille, un zip double sens et une ceinture réglable pour une silhouette flatteuse. ●

Prix : env. 224,95 €. www.ariat-europe.com



Cavallo Pieds bien isolés

Les bottines Chelsea Sport Snow sont entièrement doublées en laine d'agneau véritable. Les tiges sont fabriquées avec du cuir pleine fleur robuste hydrophobe. La semelle externe est antidérapante, spécial hiver. Elles sont respirantes tout en ayant une excellente isolation thermique. ●

Prix : env. 195 €. www.cavallo.info



Equiline Chic et protégé

La nouvelle veste d'hiver Paige est très chic, mais également très technique avec un rembourrage qui lui permet d'avoir un fort pouvoir thermique tout en étant léger. La zone sensible du cou est particulièrement bien protégée. Elle est également très résistante à l'eau et au vent. Ses couleurs sont chaudes et automnales pour les écuries ou la ville. ●

Prix : env. 289 €. www.equiline.it



Photos D.R.

Covalliero Original

Plus spécialement conçue pour la randonnée, la jupe Selina peut être utilisée à la monte par son ouverture zippée à l'avant et à l'arrière et ses sangles au niveau des cuisses. ●

Prix : env. 69,99 €.

Ses atouts Assortie au blouson Chamonix. www.kerbl.fr



Earbags Gadget malin

Ces cache-oreilles en microfibre vont vous permettre de lutter efficacement contre le vent et le froid jusqu'au bout des oreilles. ●

Prix : env. 10,90 €.

Ses atouts En se pinçant directement au niveau des oreilles, ils peuvent être utilisés avec un casque et des lunettes. www.kramer-equi.fr



Equi-Thème Chaud et solide

Le tissu intérieur de la culotte Snow conserve la chaleur et régule l'humidité, tandis que le tissu extérieur est élastique et solide. ●

Prix : env. 115 €.

Ses atouts Un large passant avec plaque poinçonnée au dos, différente selon le modèle homme et femme. www.ekkia.com



Equilibre Douillet

Le jodhpur Thermique Soft Touch a une doublure spécialement chaude et isolante. Il reste néanmoins ultra-extensible. ●

Prix : env. 99,90 €.

Ses atouts Une coupe très mode avec son bas légèrement évasé. www.kramer-equi.fr



Euro-Star Complet

Grâce à ses matières très performantes, le blouson Andrea est déperlant, coupe-vent et respirant. Plein de détails sont appréciables : capuche et col amovibles, plusieurs poches extérieures et intérieures, fermeture à double sens. ●

Prix : env. 159 €.

Ses atouts Une coupe unisexe réussie. www.kramer-equi.fr

Fouganza A l'abri

Le pantalon imperméable évolue en devenant le pantalon Kipwarm, qui est également anti-froid grâce à sa doublure polaire. ●

Prix : à partir d'env. 39,95 €.

Ses atouts Disponible à partir de 6 ans. www.fouganza.com



GPA Sous-couche

Le gilet Belle est en sweat douillet. Il est conçu pour être enfilé sous un blouson pour former une couche thermique chaude. ●

Prix : env. 166,90 €.

Ses atouts Très confortable avec sa laine douce à l'intérieur. www.gpa-nosewtechnology.com



Les chaufferettes

Il en existe pour les mains, les pieds et même, le corps. Vous ne devez pas les utiliser en contact direct avec la peau, car elles risqueraient de vous brûler. Certains modèles sont à usage unique : il suffit de les sortir de leur emballage et de les agiter pour qu'ils chauffent pendant plusieurs heures. D'autres chauffent moins longtemps, mais sont réutilisables en les rechargeant dans l'eau chaude. Vous avez d'autres modèles électriques, plus réglables et rechargeables généralement via un port USB. ●

HKM En couleurs

Pour égayer la grisaille de l'hiver, le pantalon d'équitation Boston Pro Team est proposé en rouge et en marine. En softshell, il est très résistant à l'eau et a une haute tenue en chaleur. ●

Prix : à partir d'env. 89,95 €.

Ses atouts Existe aussi en tailles jambes courtes et jambes longues. www.hkm-sportsequipment.eu



Horse Pilot Poids plume

La micro-doudoune Softlight Jacket présente un excellent rapport poids/chaleur par rapport aux autres produits du marché. Elle est ultra-légère et très chaude garantissant ainsi une grande aisance et une excellente respirabilité pour votre pratique sportive. ●

Prix : env. 229 €.

Ses atouts Pour tous : du XS au XXL. www.horsepilot.com



Horze Multi-saisons

Cette parka est particulièrement respirante et imperméable, avec une garniture bien chaude. Son dos allongé et sa fermeture éclair à double sens la rendent très pratique à cheval. ●

Prix : env. 129 €.

Ses atouts Les manches et la capuche amovibles permettent de l'utiliser par temps moins froid ou en sous-couche. www.horze.fr





HV Polo
Pour la ville et les écuries

Avec ses coloris mode, sa coupe longiligne, son col montant et sa ceinture, la veste Pradera est particulièrement élégante. Mais elle reste également bien chaude avec son épais garnissage en imitation duvet. ●

Prix : env. 109 €.

Ses atouts Les bas de manches élastiques permettent une bonne isolation du froid tout en restant élégants, car dissimulés.

www.hv-polo.com

Icepeak
Conditions extrêmes

Issu des combinaisons de ski, ce pantalon thermique a une forme ergonomique pour les fesses et les genoux, ainsi qu'un revêtement anti-dérapant au niveau du siège. ●

Prix : env. 119 €.

Ses atouts Des bandes réfléchissantes utiles quand la nuit tombe vite.

www.kramer-equi.fr



Petits trucs

Outre les vêtements et les chaussures, il y a d'autres précautions à prendre quand il fait très froid. Avant tout, il est important de boire suffisamment, car l'eau aide à mieux gérer la répartition de la chaleur dans l'organisme, que la boisson soit chaude ou froide. Le froid agresse également votre peau et vous devez bien l'hydrater pour éviter les rougeurs, la peau sèche et les gerçures. Au niveau de votre alimentation, les barres de céréales et les fruits secs vont vous apporter du tonus au petit déjeuner ou dans la journée. ●

LAG
Restez connecté

Les gants ScreenTouch sont en maille avec une doublure en polyamide très douce et des picots sur leurs faces internes. ●

Prix : env. 16,90 €.

Ses atouts Des fibres spéciales insérées au bout des doigts permettent d'utiliser votre smartphone sans quitter vos gants.

www.ekkia.com



Norton
Au poil

Les bottes Fourrure ont un look original avec leurs bordures en fourrure synthétique et leurs surpiqures en motifs carrés. Leur enfilage est facilité par une glissière latérale et l'adaptation à la forme de votre pied par des lacets. ●

Prix : env. 78 €.

Ses atouts Le chausson intérieur est amovible grâce à une fixation par patte d'attache pressionnée pour un séchage et un entretien plus aisés.

www.ekkia.com



Privilège Equitation
Très féminin

La coupe cintrée de la parka Kanata Flags&Cup mettra votre silhouette en valeur. Mais le confort n'est pas oublié grâce à son garnissage composé à 40 % de plumes qui vous assurera légèreté et chaleur. ●

Prix : env. 169 €.

Ses atouts Son look très élégant qui permet de la porter à la ville comme aux écuries.

www.privilege-equitation.fr



Roeckl
Très technique

Les gants Gore-Tex Slim-Fit réussissent le tour de force d'allier la chaleur et l'imperméabilité du Gore-Tex avec la finesse nécessaire à des gants d'équitation. ●

Prix : env. 69,95 €.

Ses atouts Le revêtement en silicone sur la paume assure une bonne tenue des rênes.

www.roeckl.de



Thermo Gloves
Plus jamais froid aux mains

Les sous-gants fonctionnent grâce à une batterie rechargeable très légère qui permet de régler trois niveaux de chaleur grâce au bouton d'alimentation se situant sur la face externe des gants. ●

Prix : env. 129 €.

Ses atouts Pas de câbles gênant et une autonomie de 2 à 5 heures selon la température demandée.

www.thermogloves.eu



Waldhausen
Discret

Le pantalon Montana est d'une forme classique, mais conçu dans un tissu bien isolant, avec une doublure polaire. ●

Prix : env. 104,95 €.

Ses atouts Une bande de couleur pour souligner la silhouette.

www.waldhausen.com



Zsport
Anti-chocs

Le soutien-gorge Zbra Silver est un maintien 5, recommandé pour l'équitation. Ses bretelles réglables permettent un ajustement optimal et elles bénéficient d'une nouvelle conception pour un excellent maintien jusqu'au bonnet G. Il s'agit d'un produit technique dont le textile nommé Fresh Fabrics Plus® permet une évacuation ultra-rapide de la transpiration : idéal lorsque l'on porte une ou plusieurs couches de vêtements. ●

Prix : à partir d'env. 54,90 €.

Ses atouts La fermeture par zip frontal facilite l'enfilage.

www.zsport.fr

