

Proposer aux jeunes de vivre des activités de scoutisme en hiver, c'est leur offrir la possibilité de dépasser leurs limites en se confrontant à un environnement climatique à priori hostile.

Leur permettre de comprendre les mécanismes physiques naturels liés à la chaleur et au froid ainsi que la manière de s'en prémunir, se donner les moyens de réunir ou de fabriquer ces moyens de prévention en équipe, c'est réunir toutes les conditions qui permettront d'ouvrir un espace à la découverte, au rêve et à l'aventure dans des conditions de confort quatre étoiles.

Pour atteindre cet objectif, la formation technique des maîtrises reste un préalable indispensable à une activité sécurisante et porteuse de sens pour les jeunes.

1. Activités d'hiver : principes de base

L'homme est homéotherme, c'est-à-dire que son organisme tentera, en toutes circonstances, de maintenir sa température centrale à 37°C. Tout degré en plus ou en moins dans une des zones qui renferment les organes vitaux (cœur, reins, cerveaux et zones en rouges sur la figure ci-contre) marque l'amorce d'un déséquilibre.

En pratique, ajouter une couche au niveau des pieds sans se couvrir la tête, c'est se tromper de priorité. Le corps, lui, ne se trompe pas ! Il va transférer la chaleur gagnée au niveau des pieds grâce à cette nouvelle couche : les vaisseaux sanguins vont se dilater au niveau des pieds (pour accueillir plus de sang) et le sang réchauffé après un passage dans les pieds sera remonté vers le cerveau. Au final, on a mal aux pieds et toujours froid !!

Quand on a froid aux pieds, il faut mettre un bonnet : il n'y a que lorsque les organes vitaux ont suffisamment chaud que les autres parties du corps se réchauffent.

2. S'habiller pour vivre des activités d'hiver : l'heure du choix

- Les vêtements en eux-mêmes ne protègent pas beaucoup du froid, c'est la couche d'air entre les vêtements qui sert d'isolant. Plus il y a de couches et plus on reste au chaud.
- L'humidité est une ennemie féroce dans la lutte contre le froid. Il est facile de se protéger à l'aide de vêtements de l'humidité extérieur (par exemple la pluie), mais ils ne seront d'aucune utilité contre la transpiration de notre propre corps.

Parties du corps à protéger



