

Se préparer pour aller au dodo

Rappel des quelques choses à faire pour bien dormir même si c'est l'hiver et qu'il fait froid.

Étape 1 : Se préparer



Se réchauffer

Faire une courte marche pour s'assurer que tout le corps est réchauffé.



Manger

Donner de l'énergie au corps.



Aller aux toilettes

Aller 2 fois aux toilettes à 15 min d'intervalle avant de se coucher.



Préparer une collation

Avoir à portée de main de quoi manger et boire en cas de réveil pendant la nuit.



Préparer ses affaires

Sortir les vêtements pour la nuit et le lendemain et les placer dans la tente ou l'abri dans un sac étanche à l'humidité.

Étape 2 : S'installer



- ① Enlever les effets mouillés et les ranger dans un sac étanche.



- ② Se déshabiller morceau par morceau et enfiler, tout de suite, les habits de nuit au fur et à mesure. Commencer par les pieds et les jambes. Finir par le haut du corps.



- ③ S'asseoir dans le capuchon du sac de couchage, face au pied du sac, et rentrer progressivement dedans.



- ④ Placer les habits du lendemain dans un sac étanche à l'intérieur du sac de couchage ou s'en servir comme oreiller.

Maximiser la chaleur : Système multicouches

Dormir avec une **tuque** et un **cache-cou** secs (réservés pour la nuit) ou une cagoule/passe-montagne et utiliser le système multicouches.

