



Continuez à faire du vélo l'hiver

Beaucoup de personnes qui ne font pas du vélo pensent « qu'on ne peut pas faire de vélo quand il ne fait pas beau ». Mais en réalité, il est possible de faire du vélo avec presque toutes les conditions météo si vous êtes bien préparé. Ce guide complet va vous permettre de faire du vélo pendant tout l'hiver et jusqu'au début du printemps.

Restez bien au chaud et au sec

Avoir froid et être mouillé n'est pas agréable même si vous n'êtes pas sur un vélo mais rester au chaud et au sec sur votre vélo est encore plus important, particulièrement si vous utilisez votre vélo pour vous rendre au travail.

L'astuce est de superposer les vêtements d'hiver, que vous pouvez ajouter ou enlever en fonction de si vous avez chaud ou froid. Le nombre de vêtements dépendra de vous, du moment et de l'endroit où vous faites du vélo. Au minimum, vous aurez besoin d'un sous-vêtement thermique ajusté et absorbant l'humidité, d'une couche intermédiaire isolante, comme un maillot de cyclisme d'hiver, et d'une couche extérieure imperméable à l'eau et au vent.

Pour le bas, Les leggings d'hiver sont un bon investissement. Recherchez ceux qui ont des panneaux imperméables et coupe-vent sur le devant. Les fermetures éclair au niveau des chevilles permettent de les enfiler par-dessus des sur-chaussures ou des chaussures d'hiver. S'il fait vraiment froid, les collants thermiques sous les leggings sont conseillés.

N'oubliez pas vos extrémités. Des gants et des chaussettes thermiques, des sur-chaussures imperméables, un buff et un bonnet fin sous votre casque, si vous en portez un, vous aideront à rester au chaud. Les chaussures de vélo d'hiver seront chaudes et imperméables, mais prenez une pointure de plus par rapport à vos chaussures d'été car vous mettrez des chaussettes plus épaisses. La laine mérinos est un excellent matériau, mais elle coûte cher.

Si vous placez vos chaussettes, vos gants et vos chaussures près d'un radiateur avant de partir, vous commencerez avec les pieds et les mains bien au chaud. Avoir des chaussettes et de gants de rechange dans un tiroir au travail vous évitera d'avoir à porter des vêtements mouillés si vous vous fait surprendre par une averse sur le chemin du bureau.

Il n'est pas nécessaire de porter des vêtements spécifiques de cyclisme, de nombreuses personnes font, tous les jours, du vélo avec des vêtements normaux. Les mêmes conseils s'appliquent à la superposition des vêtements, et s'il pleut, il est préférable d'éviter les jeans, qui deviennent très lourds lorsqu'ils sont mouillés et prennent beaucoup de temps à sécher.

Acheter une cape de pluie ou un poncho vous protégera et gardera vos vêtements au sec. Ils offrent une excellente protection pour les trajets du domicile à votre travail et pour les déplacements utilitaires, mais vous voudrez probablement les laisser à la maison pour les randonnées en club !

La protection des yeux est particulièrement importante à cette époque de l'année : la pluie, la grêle et les petites particules de poussière et de sable peuvent causer des problèmes. La plupart des lunettes de cyclisme ont un jeu des verres interchangeable, dont un verre transparent. Si vous pouvez vous offrir des lentilles photochromiques, encore mieux. Vous protégerez ainsi vos yeux des rayons UV lors de ces rares journées ensoleillées.

Voir et être vu

Voici le credo de la norme nationale pour l'entraînement cycliste, que le gouvernement définit comme suit : « Les compétences et la compréhension nécessaires pour faire du vélo en toute sécurité et de manière responsable, et pour permettre aux autres d'en faire autant ». Ceci est important tout au long de l'année, mais plus particulièrement lorsque les heures où il fait jour sont limitées.

Faire du vélo en hiver signifie souvent rouler dans l'obscurité, surtout si vous vous rendez au travail en vélo. Cela signifie que la partie la plus importante de votre équipement est l'éclairage. Celui-ci vous permettra de voir et d'être vu. La loi impose également de disposer d'un feu émettant une lumière blanche et un feu arrière avec une lumière rouge entre le crépuscule et l'aube. Il est aussi recommandé d'avoir un kit de rechange.

Le type exact de lumière dont vous avez besoin dépend de votre type de vélo, si vous faites du vélo dans des zones bien éclairées, il s'agit d'être vu, tandis que si vous roulez sur des routes et des pistes cyclables non éclairées, l'important est sur l'éclairage de votre route.



Les lampes rechargeables sont idéales si vous pouvez les recharger au travail. Mais assurez-vous qu'elles restent chargées suffisamment longtemps lorsque vous êtes sur votre vélo. Les dynamos peuvent vous faire économiser de l'argent sur les batteries, mais elles coûtent cher car vous aurez probablement besoin d'une nouvelle roue avant, d'un nouveau feu de position avant et d'un nouveau feu de position arrière. La plupart des feux modernes alimentés par dynamo restent allumés pendant un certain temps après l'arrêt, ce qui est important si vous vous arrêtez souvent à des carrefours.

Les vêtements rétro-réfléchissants sont controversés, et peu d'études montrent qu'ils assurent une plus grande sécurité des cyclistes.

La recherche montre cependant que les couleurs contrastées peuvent vous rendre plus visible. C'est logique si l'on y réfléchit : un cycliste tout de jaune vêtu ne sera pas visible dans un champ de colza en fleurs, qu'il soit ou non équipé de vêtements rétro-réfléchissants. À l'inverse, une veste blanche ou de couleur vive sur un fond sombre se démarquera.

La recherche montre également que l'utilisation d'accessoires rétro-réfléchissants vous rend plus visible dans l'obscurité. Ils sont fabriqués à partir de matériaux qui renvoient la lumière à sa source, par exemple dans le faisceau des phares d'une voiture.

La théorie veut que fixer ces accessoires sur les parties du corps soit des plus efficaces en matière de détection parce qu'ils bougent, et que les humains sont particulièrement sensibles à la « biomotion », c'est-à-dire aux mouvements que fait un organisme biologique. Des éléments rétro-réfléchissants sur toute partie de votre corps en mouvement sont susceptibles de faciliter la détection : tête, mains, pieds et chevilles.

Protégez votre vélo contre les intempéries

L'hiver est particulièrement néfaste pour votre vélo. La pluie entraîne les débris sur le bord des routes, où vous risquez de circuler à vélo. Toute cette eau n'est pas bonne non plus pour les pièces métalliques, surtout si les saleuses ont répandu du sel et des gravillons. Vous devrez donc accorder un soin et une attention particuliers à votre vélo.

Il est bon d'apprendre quelques notions d'entretien de base, tandis qu'un service professionnel d'entretien des vélos vous apportera une tranquillité d'esprit. Les prix commencent à environ 50 euros. En particulier, assurez-vous que vos freins et vos leviers de vitesse fonctionnent correctement.

Tout ce sel et ces gravillons signifient également que vous devrez nettoyer votre vélo plus régulièrement. Personne n'aime laver son vélo, surtout par temps froid, mais l'effort en vaut la peine.

Portez une attention particulière au nettoyage et à la lubrification de la transmission - chaîne, pédalier, cassette et dérailleurs avant et arrière. Certains experts conseillent de le faire après chaque trajet, mais en réalité, ça ne va pas arriver. Utilisez un lubrifiant liquide qui est plus épais qu'un lubrifiant sec et qui durera plus longtemps et sera plus imperméable à l'eau.

Si votre vélo n'en est pas équipé, installez des garde-boue. Cela empêchera l'eau et les débris d'aller sur les autres cyclistes, ce qui est particulièrement important lors des randonnées en groupe ainsi que dans votre dos et sur vos pieds. Pendant que vous y êtes, examinez vos pneus. Les slicks sont parfaits pour rouler à toute allure sur les routes sèches de l'été, mais vous aurez besoin de quelque chose de plus adhérent et de plus résistant en hiver. Les gonfler un peu moins améliore également la traction.

Êtes-vous plus susceptible d'avoir une crevaison en hiver ? Il n'y a pas de recherche qui le démontre, mais il semble que ce soit vrai. Prévoyez une mini-pompe et deux chambres à air de rechange au cas où, ou envisagez de passer à un pneu sans chambre à air si vos jantes sont compatibles...

Roulez en fonction des conditions

Les journées plus courtes et le soleil plus bas rendent la visibilité plus difficile. Le mauvais temps affecte également la visibilité et rend les routes plus glissantes. De plus, il y aura probablement plus de débris, de gravillons et de sel sur le bord des routes.

Mais cela ne signifie pas que vous ne devez pas rouler, seulement que vous devez adapter la façon dont vous roulez.

Tout simplement, ralentissez. Cela est plus sûr lorsque vous roulez sur une chaussée mouillée ou glissante et donne aux automobilistes plus de temps pour vous voir ; cela donne également à votre corps un peu plus de temps pour s'échauffer ; un peu d'étirement avant d'enfourcher votre vélo est également recommandé. Vous transpirerez moins, ce qui vous permettra de rester au chaud. Accordez-vous plus de temps pour le trajet afin de tenir compte de votre rythme plus lent.



Les distances d'arrêt sont plus longues par temps de pluie ou de gel et il ne faut jamais freiner brusquement sur une chaussée glissante, car vous risquez de perdre le contrôle de votre vélo.

Prenez les virages lentement et entraînez-vous à freiner de manière contrôlée afin de pouvoir vous arrêter en toute sécurité lorsque nécessaire. Gardez vos freins couverts en plaçant vos doigts sur les leviers à tout moment, puis serrez-les doucement et déplacez votre poids vers le haut pour garder la roue arrière sur le sol.

Il se peut que vous deviez rouler plus loin du bord du trottoir que d'habitude, c'est ce que l'on appelle prendre la voie ou la position principale. Vous serez ainsi plus visible pour les autres usagers de la route et vous serez plus loin des débris les plus importants. Le contact visuel avec les conducteurs permet de s'assurer qu'ils vous ont vu et ce, quelle que soit la période de l'année.

De même que les automobilistes doivent toujours faire attention aux usagers de la route les plus vulnérables, les cyclistes doivent également faire attention aux piétons, et en particulier aux enfants et aux animaux domestiques : ils ne sont pas toujours faciles à repérer dans l'obscurité et peuvent parfois ne pas vous voir ou vous entendre, en particulier s'ils portent des écouteurs ou s'ils parlent sur leur portable.

Apprenez à rouler en fonction de l'heure de la journée et du comportement probable des autres usagers de la route ; par exemple, aux abords des écoles à l'heure de la dépose et de la reprise des enfants ou dans les rues commerçantes très fréquentées.

Un bon cycliste évalue en permanence les risques liés à la route ou au chemin et aux autres conditions, et adapte sa conduite en conséquence. Soyez proactif, plutôt que de voir ce qui va se passer.

Faire du vélo dans des conditions très enneigées ou verglacées, en particulier sur la route, ne doit être effectué qu'avec une extrême prudence. Si les conditions sont vraiment mauvaises, il n'y a pas de honte à trouver une alternative.

Prévoyez à l'avance

Vérifiez les prévisions météorologiques avant de partir pour une longue randonnée. Si vous le pouvez, organisez des randonnées de loisir ou en groupe les jours où l'on prévoit des conditions météo raisonnables. Prévoyez ce que vous allez porter et emporter les vêtements en fonction des prévisions.

Les routes vallonnées, les routes principales très fréquentées, les carrefours ou les ronds-points sont autant de dangers potentiels ; envisagez d'adapter votre itinéraire pour les éviter. Utilisez un calculateur d'itinéraires. Gardez à l'esprit que les itinéraires sans circulation peuvent ne pas être bien éclairés et utilisez des lumières appropriées.



Faites le plein d'énergie

À cette époque de l'année, vous dépensez de l'énergie supplémentaire pour maintenir votre température corporelle, alors assurez-vous de bien vous alimenter. Prenez un bon petit-déjeuner ou un en-cas avant de partir, et emportez quelque chose à manger avec vous sur tous les trajets, sauf les plus courts.

Il est important de boire beaucoup d'eau. Toutes ces couches de vêtements signifient que vous allez transpirer et que vous devez toujours rester hydraté. Une boisson chaude est

un excellent moyen de se réchauffer de l'intérieur. Si vous avez une bouteille isotherme, remplissez-la de votre boisson chaude préférée et emportez-la avec vous.

Le facteur de motivation

Rouler avec d'autres est un excellent moyen de rester motivé lorsque vous avez envie de rester dans le canapé. Il permet de responsabiliser les cyclistes et de rendre la sortie plus agréable, même dans les pires conditions météorologiques.

Il existe des groupes et des clubs dans tout le Royaume-Uni, dont la plupart proposent des randonnées de groupe tout au long de l'hiver.

Faire du vélo à n'importe quel moment de l'année présente de nombreux avantages pour la santé mentale et physique. Mais l'hiver offre surtout des vues imprenables, et tout cet air frais vous revigorera comme aucune autre activité ne peut le faire, vous donnant bonne mine.

Gardez ces conseils à l'esprit et vous pourrez continuer à rouler tout au long de l'hiver et aborder le printemps en pleine forme, heureux et en bonne santé. Comme on dit : les kilomètres d'hiver sont synonymes de sourires en été.

