



Doc' VPM présente Doc' VPM présente

Comment rouler en hiver

Nous allons voir ici comment se protéger pour continuer à pédaler en hiver (soit du 15 octobre au 15 avril parfois...)

Le thermomètre descend, mais les passionnés roulent malgré le froid et le vent. Mais pour affronter ce climat, surtout chez nous il faut s'équiper. Privilégiez les vêtements techniques des grandes marques dès lors que vous avez une pratique assidue.

L'enjeu est d'éviter l'hypothermie. Gardez à l'esprit : la règle des 3 couches.

La première couche est portée à même la peau et est en général constituée d'un 100% Polyester, polyamide ou polypropylène qui va se charger d'évacuer l'humidité et sécher rapidement tout en assurant une isolation thermique. Bien évidemment un sous-vêtement manches longues, plastron coupe vent et le col haut, est idéal.

Proscrire absolument les vêtements en coton qui n'évacuent pas l'humidité et ne séchent pas.

La deuxième couche assure l'isolation et le maintien de la chaleur produite par le corps. Constituée de fibres polaire, celle ci remplace avantageusement un pull. La polaire, à moins d'être doublée d'une couche windbloc laisse passer le vent et l'air et doit être portée avec un vêtement de protection pour être efficace .

La troisième couche assure la protection contre le vent, la pluie et la neige. Dans le cadre d'un sport actif comme le notre, cette couche doit absolument être respirante pour que l'humidité puisse s'échapper.

Les mains, les pieds, le visage et les oreilles sont sans conteste les parties les plus sensibles et les plus exposées au froid de l'hiver.

Protection des mains:

Les mains sont les parties du corps les plus difficile à protéger car il faut limiter l'épaisseur des gants pour garder une bonne sensibilité.

Par temps sec, l'usage des gants en windtex, des gants de ski de fond ou des gants classiques doublés de gants de soie peut faire l'affaire

S'il pleut, c'est une toute autre histoire et seuls des gants en gore-tex (respirant) ou néoprène (non respirant) peuvent réellement protéger du froid.

Ne pas oublier les moufles souvent plus efficaces, elles protègent sans entraver les mouvements des doigts (www.sealskinz.com site en anglais)

Le visage, les oreilles et les pieds :

Pour le visage si il fait vraiment froid, adoptez la cagoule moto, un bonnet adapté au cycle (utilisable sous un casque)

Outre cette protection, n'hésitez pas à utiliser une crème hydratante et protectrice pour les lèvres et le visage en cas de grand froid, pour éviter les gerçures

Les oreilles sont très sensibles au froid et vous pouvez également utiliser un bandeau type windtex ou gore windstopper pour les protéger.

Pour les pieds, évitez l'utilisation de chaussures trop serrées qui limiteraient la circulation sanguine. Il est vivement conseillé d'utiliser une paire de chaussure plus grande l'hiver pour pouvoir utiliser des chaussettes plus épaisses (voire des chaussettes gore-tex, windstopper) agrémentée de sur chaussures en néoprène (matière utilisée en plongée sous-marine). La protection au froid et à l'humidité est optimum. Toutefois, ces sur chaussures vont venir froter vos manivelles et occasionner une usure des deux.

De plus vous pouvez vous procurez des pastilles chauffantes (chaufferette) à installer dans vos chaussures ce qui retardera la sensation de froid, en vente chez la plupart des magasins de sports

Le port des lunettes l'hiver est indispensable à cause de la morsure du froid dès lors que l'on prend un peu de vitesse. Utiliser des lunettes transparentes voire jaune ou orange en cas de brume ou de brouillard. Le jaune/orange offre l'avantage d'augmenter le contraste par temps couvert.

Les jambes parce que toujours en mouvement sont les parties du corps qui craignent le moins le froid. Un simple cuissard long en lycra, un cuissard court + des jambières peuvent suffire.

En cas de grand froid sec, il est possible d'utiliser un cuissard en matière thermique (type windstopper) pour une meilleure protection. En cas de pluie, seul le goretex offre une étanchéité parfaite.

Pour les frileux, un caleçon long, surmonté d'un collant devrait faire l'affaire

Par temps froid, nos réserves d'énergie sont beaucoup plus vite dépensées. Il faudra donc réduire la durée de vos sorties en conséquence. Un bidon isotherme avec une boisson chaude (genre tisane) et plus que nécessaire.

Gare également aux dénivelés:

En descente, l'augmentation de vitesse constitue une baisse de la température extérieure.

Inversement un dénivelé positif de 1000 m induit une baisse de la température extérieure.

Eviter les arrêts

Les pauses en cette saison sont beaucoup moins agréables car le refroidissement est rapide. Elles sont donc à proscrire.

Le nettoyage du vélo en hiver est vital, surtout si les conditions sont humides. Dans les régions exposées au gel (et oui chez nous) le sel peut occasionner des dégâts sur la mécanique.

Après chaque nettoyage, sécher, huiler et graisser toutes les pièces en mouvement pour conserver un fonctionnement irréprochable.

Dégraissier et huiler la chaîne, inspecter et nettoyer la cassette, nettoyer les galets du dérailleur arrière, les gaines et câbles et lubrifier le tout.

Quelques sites :

www.polartec.com

www.boutiqueodlo.fr

www.gore-tex.fr

[www.**windstopper**.fr/](http://www.windstopper.fr/)

<http://www.advansa.com/fibres-yarns-fr/coolmax>

<http://www.assos.com/distributor/>

<http://www.biemmesport.com/sp/ita/>

<http://www.briko.com/jspbriko/index.jsp>

<http://www.chapak.com/>

<http://www.noret.com/>