

Chaud devant !

Parce que c'est leur métier et qu'ils n'ont, par conséquent, pas d'autre choix que de s'entraîner par tout temps, les cyclistes professionnels en connaissent un rayon sur les conditions de froid extrême. Astuces, trucs, tuyaux : une partie du peloton français nous livre, de la tête aux pieds, ses petits secrets pour ne pas grelotter l'hiver à vélo.

LA TÊTE

Thomas Voeckler, Bouygues Telecom : "Quand il fait froid et sec, j'expose le minimum de parties de mon corps à l'air. En principe, il n'y a que mon nez qui dépasse puisque je mets un bonnet et une cagoule. Je mets également des lunettes plus larges que celles que j'utilise l'été, afin d'être très bien protégé. Enfin, je me mets de la crème sur le visage pour que le froid agresse le moins possible ma peau."

Christophe Edaleine, Crédit Agricole : "Je mets une cagoule qui protège bien le cou et descend bien bas."

Samuel Dumoulin, AG2R : "La tête, le front et les sinus sont très importants car très sensibles. Moi, je n'hésite pas à mettre mon bonnet jusqu'aux sourcils tout en couvrant bien le bas des oreilles, le but étant que l'arrière du bonnet touche le col de ma veste."

Nicolas Jalabert, Agritubel : "Par grand froid, j'utilise une double protection, à savoir bonnet plus bandeau."

Cyril Dessel, AG2R : "Je mets un bandana devant ma bouche pour

éviter de respirer trop d'air froid."
Stéphane Augé, Cofidis : "Couvrez-vous le cou dès qu'il fait très froid. Et n'oubliez de mettre des lunettes pour vous protéger encore un peu plus."

Maryan Hary, Cofidis : "S'il fait très froid, j'utilise un second bonnet qui s'ouvre par le haut grâce à un système de fermeture à clip et que j'ajuste jusqu'au nez. Un peu comme une cagoule."

Rony Martias, Bouygues Telecom : "En plus du bonnet, j'en mets toujours un autre dont je retire le cordon de serrage du haut et que je fais glisser autour du cou. Ça me fait comme une sorte de foulard ou de cache-col qui me tient chaud."

Arnaud Gérard, La Française des Jeux : "Moi aussi, j'ouvre mon bonnet par le haut et j'en fais un cache-col."

Hervé Duclos-Lassalle, Cofidis : "J'utilise également un bonnet qui s'ouvre par le haut."

LE HAUT DU CORPS

David Moncoutié, Cofidis : "Pour avoir chaud dès le début

de l'entraînement, il peut m'arriver de partir avec une boisson chaude dans le bidon."

Samuel Dumoulin, AG2R : "Plutôt que de le laisser refroidir sur le porte-bidon, je mets mon bidon de thé chaud dans le dos. Ça me permet non seulement de le garder au chaud pendant une heure à une heure et demie, mais aussi d'avoir une source de chaleur dans le dos."

Hervé Duclos-Lassalle, Cofidis : "Moi aussi, je pars toujours avec du thé chaud que je place dans la poche arrière de mon maillot."

Thomas Voeckler, Bouygues Telecom : "Je pars avec de l'eau chaude et du sirop dans mon bidon. Même si ça ne tient qu'une demi-heure, c'est toujours ça de pris."

Jimmy Casper, Unibet.com : "Quand il fait très froid, il ne faut pas trop se couvrir sinon on sue beaucoup. Avec un très bon tee-shirt à manches longues et une veste thermique, on s'en sort largement. On n'est pas obligé d'avoir recours aux trois couches. Il faut trouver le bon compromis entre avoir chaud et bien faire respirer son corps."

Nicolas Jalabert, Agritubel : "Le plus important, c'est le maillot de corps que l'on porte. Moi, je mets un maillot Craft Windstopper à manches longues. Ce maillot présente la particularité de posséder une face avant presque plastifiée qui empêche le froid de passer."

Stéphane Augé, Cofidis : "C'est le vieux de la vieille, mais le papier journal sur la poitrine reste un des meilleurs moyens pour se protéger du froid. Dès qu'on a chaud, on peut facilement s'en débarrasser en le mettant à la poubelle. En dessous, je mets toujours un tee-shirt en Gore-Tex, même quand il ne pleut pas. C'est très efficace, on ne suffoque pas et ça évite d'empiler les couches."

Cyril Dessel, AG2R : "Il m'arrive de mettre des emplâtres chauffants en bas du dos et sur les muscles sensibles."

Maryan Hary, Cofidis : "Le maillot de corps en Gore-Tex est très efficace pour couper l'air froid."

Arnaud Gérard, La Française des Jeux : "Sur mon tee-shirt à manches longues, je mets une veste et toujours une chasuble



32 Cyclo Passion





par-dessus pour couper du vent.”

Nicolas Portal, Caisse d'Épargne-Illes Balears : “Quand il fait très froid, je mets un maillot à manches longues de type Darnat, un autre à manches longues puis une veste Windstopper. Et je garde toujours en plus dans une poche un coupe-vent.”

LES MAINS

Nicolas Portal, Caisse d'Épargne-Illes Balears : “Je suis un adepte des gants en soie sous des gants en néoprène. Ils gardent vraiment le chaud. Quand il pleut, je mets carrément des gants de plongée de 3 mm d'épaisseur en néoprène. C'est vraiment l'idéal. On transpire et on a chaud.”

Arnaud Gérard, La Française des Jeux : “Quand ma paire de gants de laine associée à ma grosse paire de gants thermiques ne suffit plus, je tapote le bout de mes doigts sur mon guidon. C'est une technique qui marche et qui accélère bien la circulation.”

Jimmy Casper, Unibet.com : “En dessous de 0 °C, il n'y a pas 36 000 solutions : les mouffes, c'est le top !”

Sylvain Calzati, AG2R : “Selon moi, le mieux, ce sont les mouffes. Non seulement on peut bouger les doigts, mais c'est ce qu'il y a de plus chaud.”

Thomas Voeckler, Bouygues Telecom : “Quand il fait vraiment froid, je mets des chaufferettes dans mes gants. Ce sont des patches habituellement utilisés en randonnée et qui produisent de la chaleur pendant plusieurs heures.”

Maryan Hary, Cofidis : “Quand je dois affronter un froid humide,

je mets des gants de style plongée qui sont en néoprène, comme mes couvre-chaussures.”

Rony Martias, Bouygues Telecom : “Je n'hésite pas à mettre deux paires de gants l'une sur l'autre. D'abord une paire de gants de pluie, ensuite une grosse paire thermique. À la fin d'une grosse sortie d'entraînement, je n'hésite même pas à enfiler parfois une troisième paire en laine !”

LES JAMBES

Samuel Dumoulin, AG2R : “Quand il fait froid, j'opte pour deux épaisseurs plutôt que celle d'un collant basique. Je mets donc un cuissard court par-dessus un collant long, sans peau de chamois.”

Sylvain Calzati, AG2R : “Je déconseille de mettre des collants classiques l'hiver. Moi, je trouve qu'une salopette en Gore-Tex est bien plus efficace.”

Hervé Duclos-Lassalle, Cofidis : “J'aime bien rajouter une paire de jambières sous mon cuissard long. Ça me tient chaud.”

Christophe Edaleine, Crédit Agricole : “Le genou étant une articulation que je préfère bien protéger, je mets toujours une crème chauffante de type Musclor dessus. Puis j'enfile un cuissard court et un cuissard long sans peau de chamois.”

LES PIEDS

Laurent Brochard, Bouygues Telecom : “Pour modérer le froid, il m'arrive de mettre deux paires de couvre-chaussures.”

David Moncoutié, Cofidis : “Moi qui ai tendance à avoir froid aux pieds, j'utilise des couvre-chaussures moitié Gore-Tex, moitié protection thermique.”

Sylvain Calzati, AG2R : “Moi, je mets du papier aluminium directement par-dessus mes couvre-chaussures. Ça coupe efficacement du vent et des basses températures. J'ai également essayé les pochettes d'alpiniste (*Ndlr, petits sacs isothermes*). Ça comprime un peu mais c'est une bonne aide pendant au moins deux bonnes heures.”

Jimmy Casper, Unibet.com : “En cas de grand froid, je mets un film en cellophane entre ma chaussette et ma chaussure.”

Maryan Hary, Cofidis : “Il m'arrive de superposer deux paires de couvre-chaussures, celle réservée à la pluie par-dessus celle que j'utilise contre le froid. Ce n'est qu'une demi-solution mais ça fonctionne.”

Stéphane Augé, Cofidis : “Il m'arrive de mettre de la pommade chauffante, de type Musclor. Seul inconvénient : on a la sensation d'avoir le pied qui glisse.”

Rony Martias, Bouygues Telecom : “Pour moi, le froid est vraiment dur à supporter. Alors, je n'hésite pas à mettre de la pommade chauffante sur les mains comme sur les pieds.”

Arnaud Gérard, La Française des Jeux : “Je n'aime pas avoir les pieds serrés dans mes chaussures. Je préfère donc me contenter d'une seule paire de chaussettes. Mais par-dessus mes couvre-chaussures, je rajoute une seconde paire de chaussettes, puis une seconde paire de couvre-chaussures.”

CONCLUSION

Bien qu'il n'y ait pas de recette miracle et que tout dépende de son degré de tolérance aux grands froids, il n'en demeure pas moins que certaines astuces livrées par les pros méritent d'être expérimentées. Comme le bonnet détourné de son utilisation initiale pour devenir un parfait cache-col, le bidon de thé chaud placé dans la poche arrière, les deux paires superposées de gants ou de couvre-chaussures la crème chauffante sur les pieds ou les mains, ou encore les chaufferettes longue durée. ■

L'ULTIME CONSEIL

Nicolas Jalabert, Agritubel : “Quand il fait trop froid et que ce n'est pas votre métier, il faut rester chez vous !”

Maryan Hary, Cofidis : “La meilleure solution pour bien se réchauffer, c'est de rouler vite !”

Laurent Brochard, Bouygues Telecom : “Roulez un peu plus fort que d'habitude car, bien échauffé, ça passe tout seul !”

Stéphane Augé, Cofidis : “Une dernière astuce pour repousser le froid ? Rouler vite !”

Arnaud Gérard, La Française des Jeux : “S'arrêter boire un petit café chaud si nécessaire, même si ce n'est pas évident de repartir derrière !”

Christophe Edaleine, Crédit Agricole : “Si vous avez la possibilité, exiliez-vous dans le sud de la France pour plusieurs semaines ou juste le temps d'un stage. Il y fait toujours plus doux.”

Nicolas Portal, Caisse d'Épargne-Illes Balears : “Écoutez de la musique (*Ndlr, pas franchement conseillé en terme de sécurité...*), ça réchauffe !”

