

# Rouler par tous les temps en hiver

## LA TENUE

Je vais commencer par le début, à savoir les *sous vêtements* :

Fini bien sûr les vêtements en coton ou licra qui se gorgent de sueur. L'évolution du cyclisme n'est pas seulement sur le vélo mais concerne aussi l'équipement du cycliste et les textiles actuels permettent d'avoir un sous vêtement dit : « de seconde peau ». Une fois enfilé, on ressent une sensation de douceur, il colle parfaitement à la peau. On n'est pas obligé de se ruiner : Kalenji,, distribué par Décathlon, vous propose des modèles manches longues et manches courtes entre 20 et 30 € ; l'investissement en vaut la peine. Le réseau Bouticycle distribue ses sous vêtements sous la marque « BRYNJE ». Bien sûr, un jeu de maillots suffit, par temps très froid, j'ajoute un cuissard très fin athlè ou tri sans peau de chamois.

Autre marque réputée mais plus chère : « Outwet EP3 »



Passons maintenant aux *pieds* car avant d'enfiler vos chaussures, la protection des pieds est essentielle pour bien pédaler. Après plusieurs années à se cailler les doigts de pied, j'ai adopté les chaussettes en Wind Stopper par temps froid et très froid, et les chaussettes néoprène pour les conditions très humides et froides (ou gore-tex). Quand la température remonte au dessus de 10°C, une simple paire de chaussettes en coton épais de chez Btwin est suffisante.

Après avoir enfilé nos sous vêtements, passons aux *couches supérieures*.

**Le cuissard** : il est évident que celui-ci sera long et chaud !

Vous avez sans doute tous déjà vu ces logos :

Gore a inventé le premier tissu réellement imperméable et respirant en 1978 et depuis, nous ne sommes jamais revenus en arrière. <http://www.gore-tex.fr>

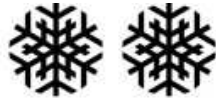
Tous les produits WINDSTOPPER® offrent un effet coupe-vent total et une respirabilité maximum. <http://www.windstopper.fr>



On peut donc résumer le choix d'un collant cycliste d'hiver par ces deux logos. Souvent, les marques bien connues comme Catelli ou Sibille disposent de cette technologie. Quelle que soit la marque, veillez à ce que l'ensemble remonte bien dans le dos et le ventre (pas simplement deux bretelles).



Quand les conditions s'améliorent, le port d'un cuissard court et de jambières est possible, mais cet équipement est plutôt à réserver aux matins frais du printemps voire en montagne où les conditions climatiques peuvent changer rapidement d'un sommet à l'autre (Argeles 2010). Leur amovibilité permet de partir couvert et au chaud ou le contraire.



Cold Ride +



Cold Ride

Style de pictogramme disponible sur des vêtements indiquant le degré de protection.

Haut du corps deuxième couche : Petite explication sur l'histoire des « couches successives » : le meilleur isolant contre le froid étant l'air lui-même, l'idée est d'emprisonner de l'air entre les différentes couches de vêtements en fonction des conditions de froid à moins d'avoir une veste thermique très haut de gamme disposant elle-même de deux épaisseurs emprisonnant une couche d'air. Perso, j'enfile une veste cycliste manche longue demi-saison où je pourrai utiliser les poches arrière pour les clés et le portable, je termine par une troisième couche : la veste d'hiver du club qui permet de finir l'étanchéité au vent froid ; son col montant permet de protéger la gorge, ses poches serviront pour le K-way et le ravito.



*La protection de la tête* est très importante comme toutes les extrémités du corps. Un sous-casque ou un bandeau cache-oreilles est indispensable. Il existe aussi des cagoules adaptées au port du casque mais je ne suis pas fan, je préfère utiliser un « tube » ou un "tour de cou" que je remonte sur le nez par grand froid. Enfin, sur le visage, des lunettes de protection indispensables contre le froid dans les yeux.



La fuite par le cerveau ! Il faut bien avoir à l'esprit que par certaines conditions, 70% de la chaleur corporelle part par le cuir chevelu. Dans ce cas, l'organisme se met en mode « survie » en limitant la circulation sanguine dans les autres extrémités du corps (mains et pieds) qui alors se refroidissent. C'est pour cela que même en dehors de la période hivernale, s'il ne fait pas très chaud le matin, une petite casquette de course sous le casque peut vous réchauffer les mains !



**Les mains :** un des endroits les plus sensibles. Rouler avec le bout des doigts gelés, tout le monde a sans doute connu cela !

Par grand froid, j'ai opté pour deux paires de gants superposés : une paire de gants très fins en soie + une paire de gants thermiques .

Au-dessus de 8°C, une seule paire de gants suffit. Je préfère les gants de VTT car ils disposent de protections supplémentaires qui les rendent plus « hermétiques et imperméables » que les gants "route".



une petite astuce : lorsque j'ai vraiment très froid aux mains et que je ne sens plus le bout de mes doigts, je place une de mes mains sous ma veste thermique et je roule avec une seule main au guidon. J'alterne toutes les 4 à 5 minutes pour un réchauffement.

### **Les sur-chaussures :**

Il existe plusieurs types de sur-chaussures : les bien grosses bottes en néoprène stretch que je n'aime pas du tout, des modèles plus polyvalents avec protection extérieure contre la pluie et le vent, d'autres doublés contre le froid, les couvre-chaussures style imperméable simple, et les sur-chaussures nylon .

Je possède donc deux modèles : Shimano Polaire 100% polyamide avec revêtement polyuréthane, ruban étanche sur les coutures et un modèle en polyuréthane 100% étanche, fermeture velcro pour la pluie ; je les utilise aussi en VTT pour une protection contre la boue.



Il existe des produits que je n'ai jamais testés comme des semelles chauffantes de chez Sidi (elles permettent d'obtenir une température de 30°C pendant 4 heures), des chaufferettes mains ou pieds (Ryman et Aptonia), des gants thermiques : deux couches (sous-gants et extérieur en pinces de crabe CRAFT ou ASSOS ). Il existe aussi des chaussures fabriquées en Gortex ou avec des tiges imperméables (Northwave, Sidi, Spécialized)



*Le « K-way » ou l'imperméable* : c'est l'objet du dernier recours pour les sorties humides, car malgré toutes les innovations technologiques, après plusieurs heures sous la pluie, l'humidité peut vite refroidir le corps et le risque d'hypothermie est possible. Un vêtement de pluie 100% imperméable devra dans tous les cas avoir une ventilation importante dans le dos ou sous les bras pour ne pas avoir une condensation trop importante. Quand le temps est incertain, je prévois toujours un coupe-vent imperméable, c'est la seule façon de ne pas avoir froid si le temps se gâte loin du poulailler. Pour les montagnards, c'est aussi l'outil indispensable pour les descentes de cols.

Je termine donc le paragraphe vestimentaire.

## L'Alimentation

Contrairement à ce que l'on pense, les besoins hydriques sont très importants mais il est difficile de boire abondamment en hiver ! le bidon est limite gelé (dire que l'été on en rêverait de cette eau fraîche). La respiration d'air froid et sec déshydrate plus vite qu'à l'ordinaire, comme une boisson énergétique plus concentrée en sucre.

La ration alimentaire d'avant-sortie devra, elle aussi, être augmentée, un bon petit déj, ne pas être avare de beurre, de lait et de miel.....Faites le plein de vitamines avec des fruits.



Ma technique est simple : pour les sorties de 3 heures de janvier, je mets les bidons dans la poche arrière de la veste, je pars avec une préparation déjà chaude, et, dans la veste, la chaleur du dos la conserve à une température agréable à boire. Pour le solide, c'est barres de figues Gerblé et pâtes d'amande et de fruits.

## Le Refroidissement lié au vent

Par temps froid, l'ennemi numéro 1 sera le **Vent**. En effet, la température ressentie est liée à la vitesse du cycliste, à la force et à la direction du vent.

Pour vous donner un exemple, par 4°C et par vent nul, un cycliste roulant à 20 km/h ressentira réellement une température de -5°C... et -8°C à 30 km/h ! cela laisse à penser que pour un cycliste roulant avec un vent de face de 10 km/h, la température va encore descendre ? et oui : -10°C. Pour cette raison, il est souhaitable, quand cela est possible, de partir vent de face, car une fois avoir bien transpiré, le retour vent de face risquerait de provoquer un refroidissement rapide. En peloton, face au vent, une prise de relais régulière permet de ne pas être exposé au vent trop longtemps et ainsi évite de trop se refroidir. Il faut donc essayer de choisir un itinéraire le moins venté possible, avec des grands arbres en bord de route, et éviter les routes côtières exposées au vent.

Voici un petit tableau des températures ressenties suivant les vitesses, par vent nul (issu d'un outil de calcul Wind stopper).

T° extérieur	10 km/h	20km/h	30km/h	40km/h
10°	8°	3°	1°	-1°
8°	5°	1°	-2°	-4°
6°	3°	-2°	-5°	-7°
4°	1°	-5°	-8°	-10°
2°	-1°	-7°	-11°	-13°
0°	-4°	-10°	-14°	-16°
-2°	-6°	-12°	-16°	-19°
-4°	-8°	-15°	-19°	-22°

	Zone de confort
*	Zone de refroidissement
*	Zone à ne pas franchir

## L'entraînement tout temps

L'entraînement : quand vraiment les conditions sont pourries et que vous êtes comme un lion en cage, que la météo est glaciale, qu'il y ait de la neige ou du verglas, la sortie du dimanche matin peut être transformée en sortie VTT .,

Le VTT est la solution idéale à vos problèmes car, comme son nom l'indique, il est tout terrain et praticable par tous les temps.

En VTT, vous pouvez vous entraîner car les bois vous abritent des vents glacials et les vitesses moyennes, de l'ordre de 15 km/h, permettent à votre moteur de chauffer plus vite. Mais les atouts du Mountain Bike ne s'arrêtent pas là. La pratique du VTT sera profitable pour votre coup de pédale, en alternant vélocité sur certains passages et force sur d'autres. 2 heures de balade en forêt vous seront plus que profitables. Le côté ludique de la pratique ajoute un plus car la sortie entre copains devient un moment où on s'amuse bien. Soyez prudents surtout si vous êtes débutants. Vous en tirerez tous les bénéfices en travaillant votre équilibre et votre stabilité sur des terrains glissants. Avoir confiance en soi, cela peut être aussi important dans la descente d'un col, en été, sous la pluie. Le VTT est donc un parfait compagnon d'hiver. Le plaisir que vous en tirerez sera proportionnel à la qualité de votre VTT et au bon fonctionnement de celui ci. Des pneus adaptés au terrain, des vitesses bien réglées et un freinage irréprochable sont la clé d'une bonne sortie.

