

## S'équiper pour l'hiver



UCPV – Union Cycliste  
Le Puy en Velay

C'est l'hiver, la pluie, le froid, le vent, sont des conditions particulièrement éprouvantes pour évoluer en cyclisme. Il est nécessaire de privilégier quelques accessoires et vêtements pour vos sorties hivernales afin de ne pas subir un calvaire.

Avant de partir contrôlez la météo pour savoir ce qui vous attend et cela permet de s'équiper en conséquence.

### Le collant long et chaud :

Votre choix devra se porter vers un collant capable de maintenir votre chaleur corporel. L'important également est de privilégier un collant étanche à l'eau. La présence d'une peau épaisse avec ou sans coutures est un excellent gage de confort. Préférez les cuissards avec bretelles, ils facilitent une bonne respiration avec le ventre et le rejet de la transpiration vers l'extérieur.

Beaucoup de marques vendent des cuissards avec du silicone présent sur le bas autour des cuisses évitant la remontée du cuissard durant l'effort. Quelques bandes réfléchissantes présentes sont un plus pour la visibilité réduite de l'hiver.

**N'empilez pas des couches successives**, il vaut mieux se payer un collant efficace plutôt qu'une culotte d'été avec une longue par-dessus. Cela défavorise la respiration. Enfin côté prix, la qualité se paye !



### La veste thermique

Optez pour une veste thermique étanche et coupe-vent. L'apparition des tissus techniques depuis quelques années a rendu plus efficace la ventilation, le confort, la légèreté des vêtements de cyclisme. Une ouverture centrale entière sur l'avant est le meilleur compromis pour une veste. Il permet d'ouvrir en plein et d'optimiser la ventilation lors d'ascension de cols. Un col haut est un excellent plus, sinon il peut être remplacé par un tour de cou.

Choisissez votre veste avec de grandes poches pour l'hiver, car vous devrez embarquer beaucoup plus de matériel. Gants, bonnets, chambres, pâtes de fruits, kway, ...

La présence d'un silicone sur le bas du maillot évitera la remontée de celui-ci. Choisissez une veste avec des parties réfléchissantes.



## Le maillot de corps

Depuis quelques années, les progrès constatés des matériaux ont fait apparaître dans le commerce des tissus techniques, très légers et performants.

Ces tissus ont pour principales caractéristiques l'amélioration de la ventilation du corps, le maintien à bonne température. Ils se portent près du corps, un col haut n'est pas forcément l'idéal si vous possédez déjà une veste avec col haut serré. Pensez que le coup est un peu serré par plusieurs couches et comprime le sang.

Privilégiez un maillot à manches longues et suffisamment grand pour descendre en bas du dos.

**Il est inutile de s'axer sur le nombre de couches portées, mais bien sur la qualité des vêtements.**

La matière des maillots de corps est faite pour mieux évacuer la transpiration et réguler au mieux la température de votre corps. Garder votre corps au sec permet d'enlever les sensations de froid durant les descentes.

## Le Kway ou coupe vent

Pour diminuer les risques de coup de froid sur la poitrine, ajoutez un kway ou un coupe vent pour les descentes que vous pourrez retirer ensuite.

Les kway, même de bonnes qualités, gardent la transpiration. Si vous le gardez pendant un certain temps, assurez-vous que vos vêtements ne sont pas humides au moment de l'enlever. Sinon il faudra le garder sur soi jusqu'à la fin de la sortie.

Les maillots sont faits pour ventiler et toute couche supplémentaire située sur le maillot autre que la veste ne permettra pas d'évacuer la transpiration correctement.

**Privilégiez donc un maillot de corps + une veste de qualité.**



## Les gants

Lorsqu'il fait froid, les doigts sont fortement sollicités durant les sorties hivernales. Optez pour des modèles chauds, résistants à la pluie et ventilant. **N'empilez pas plusieurs gants** pour essayer de garder les mains au chaud. Cela ne fonctionne pas et diminue l'irrigation sanguine dans les mains. Durant la sortie faites bouger vos doigts pour accélérer la circulation et diminuer la sensation de doigts gelés.

## Les chaussettes

Hautes et chaudes, optez pour un modèle ventilant, plus épais et confortable. Ne négligez pas le confort, avec une épaisseur sur les points de frottements. Ne roulez pas avec les pieds mouillés, c'est un risque majeur d'irritation. Comme pour les gants, ne cumulez pas plusieurs épaisseurs.

## Les chaussures

L'idéal est d'avoir une seconde paire réservée pour l'hiver pour les déformer un peu.

## Les surchaussures

Eléments indispensables en hiver car les pieds sont fortement sollicités par temps froid et reçoivent les projections par temps de pluie. Choisissez des modèles étanches au vent et à la pluie. Préférez de la qualité, prenez le temps de comparer et d'essayer.

## Les lunettes

Conseillées car elles protègent vos yeux. Elles doivent bien tenir sur le nez et sur la tête, ne pas trop serrer, bien ventiler.

En hiver elles protègent du froid et du vent.

## Le bonnet de casque

Casque obligatoire aussi, pas question de supprimer le casque en hiver et de porter un simple bonnet. Sachez que les possibilités de chute en hiver sont plus importantes. Optez pour un bonnet de casque. Il protège votre front et vos oreilles.

Attention néanmoins l'audition est légèrement réduite et par conséquent votre vigilance aussi !



Souvent les températures froides incitent à moins boire durant la sortie. Il ne faut surtout pas oublier d'emporter de quoi s'hydrater et même si l'on ne sent pas le besoin de boire il faudra se forcer à intervalles réguliers.

Pour lutter contre le froid, l'organisme va produire plus de chaleur et donc augmenter ses dépenses énergétiques. Il faudra donc s'alimenter davantage qu'à l'ordinaire.



UCPV – Union Cycliste  
Le Puy en Velay