

Neprenons pas la route, partageons-la

**PRÉCAUTIONS UTILES ET CONSEILLÉES A L'ATTENTION DE
TOUS CYCLISTES PENDANT LA PÉRIODE HIVERNALE
NOUS Y SOMMES L'HIVER EST LA !**

LES ÉQUIPEMENTS VESTIMENTAIRES

Le souci essentiel du cycliste est de lutter contre les éléments extérieurs et notamment la pluie, le froid et l'humidité.

Se vêtir correctement signifie également de ne pas serrer les vêtements et se méfier des élastiques aux poignets, aux mollets et aux chevilles. La feuille de papier journal longtemps utilisée dans le peloton offre une très bonne protection calorifuge, délaissée au profit de vêtements techniques apparus sur le marché depuis une décennie.

PROTECTION DU FROID ET DE L'HUMIDITÉ

Nez bouche oreilles seront protégés par une cagoule qui permettra également de réchauffer l'air aspiré. Les yeux seront abrités par des lunettes à verre large ou enveloppant. (Verres incolores par temps gris ou Jaunes par temps brumeux.)

PROTECTION DU BAS DU CORPS

LES PIEDS : sur chaussures en néoprène ou autres, une paire de chaussettes d'hiver performantes, composées de plusieurs membranes. Les chaussures sont déterminées par le choix de l'utilisateur et en fonction des pédales utilisées. Elles doivent être confortables, sans point de compression et adaptées pour un usage prolongé.

LES MAINS : deux paires de gants superposés, la première en soie recouvert d'une paire de gants cyclistes de qualité, doublée d'un tissu isolant.

LES JAMBES : arboreront des cuissards longs molletonnés pour conserver la chaleur produite par les muscles et préserver de l'humidité.

PROTECTION DU HAUT DU CORPS

Règles des 3 couches :

- 1^{re} couche : à même la peau, doit drainer, évacuer la transpiration et sécher rapidement (éviter le coton)
- 2^{ème} couche : a pour but de conserver la chaleur tout en étant absorbante, elle protège du froid en bloquant la pénétration de l'air
- 3^{ème} couche : doit assurer la protection contre l'humidité et le vent (veste thermique). les 3 couches ne sont pas obligatoires, par froid et humidité modérée on peut associer la 1^{re} incontournable à la deuxième ou à la troisième, de plus la façon de pédaler ou le but de la sortie conditionne le choix de l'équipement.
- **ATTENTION :** pour votre sécurité associez les vêtements de couleur sombre aux gilets réfléchissants.

RAPPEL : LES COMMANDEMENTS DU CYCLOTOURISTE :

- Signalisations, tu respecteras.
- Eclairage la nuit tombée, tu auras.
- Casque cycliste, tu porteras.
- Utilisation d'une bicyclette en bon état, tu vérifieras.
- Responsable sur la route, tu seras.
- Intersections, priorité tu laisseras.
- Tenue claire de préférence, tu choisiras.
- En groupe, vigilance tu redoubleras.