

Comment bien s'équiper pour rouler à vélo en hiver ?

Le froid s'installe doucement et joue sur votre motivation à favoriser le vélo pour vos déplacements ?

Il serait dommage de se priver de ce moyen de locomotion bon pour la santé et l'environnement par peur de subir les intempéries hivernales. Avec un matériel adéquat et un peu de préparation, vous conserverez le plaisir de pouvoir vous déplacer en bicyclette loin des bouchons et en toute sécurité. Découvrez dans cet article quelques astuces pour **bien s'équiper et continuer à rouler en vélo cet hiver.**

S'habiller chaudement, mais pas n'importe comment

Protéger son buste et ses jambes des intempéries

Pour résister aux journées froides, pluvieuses ou venteuses, il faut s'habiller en respectant certaines règles simples. Par exemple, **la superposition d'habits (t-shirt, polaire, veste) est à privilégier** plutôt qu'un seul gros manteau. Pourquoi ? Car l'air présent entre les différentes couches de vêtements a un pouvoir isolant très efficace, que l'on ne retrouve pas avec le port unique d'une veste. Autre avantage, celui de pouvoir pratiquer la technique de « l'oignon ». Une fois arrivé à destination, vous pouvez ôter vos habits au fur et à mesure que votre corps se réchauffe. De quoi éviter d'attraper froid et de tomber malade dès les premiers frimas.

Si le triptyque t-shirt, polaire, veste ne vous est pas suffisant, sachez qu'il existe des sous-vêtements d'hiver (maillots de corps et leggings) dédiés au vélo. Agissant comme une seconde peau, ils cumulent les bienfaits de la chaleur, une action antitranspirante et antibactérienne. Pour le choix de la veste, privilégiez un tissu résistant au vent et hydrophobe sur lequel la pluie glissera sans y pénétrer.

Mais pour rester bien au chaud pendant votre trajet, il vous faudra aussi couvrir toutes les extrémités de votre corps (visage, tête, mains, pieds...).

Protéger les extrémités de son corps des intempéries

Quoi de plus inconfortable que d'avoir froid au visage, aux mains ou aux pieds ? **Et à vélo, c'est aussi un paramètre à prendre en compte pour sa sécurité !** Car des mains gelées empêchent un freinage réactif et efficace et des pieds engourdis limitent l'appui régulier sur la pédale.

Protéger ses mains

Savez-vous qu'il existe **des gants dédiés à la pratique du vélo** ? Imperméables à l'extérieur et doublés polaires, ils peuvent aussi vous servir au quotidien. Certains modèles sont pensés avec le bout des doigts tactiles afin de pouvoir utiliser votre smartphone en gardant vos mains à l'abri.

Si vous ne souhaitez pas porter de gants, vous pouvez opter pour des manchons à placer de part et d'autre du guidon de votre vélo. Ces couvre-mains imperméables et chauds sont suffisamment larges pour accéder aux freins et aux leviers de vitesse sans prendre froid.

Protéger ses pieds

Une bonne paire de chaussettes en laine garde toute son efficacité, bien plus que celles en coton. Et pour toujours plus de chaleur, vous pouvez compléter votre équipement par des sous-chaussettes en soie.

Pour protéger vos chaussures du vent et de la pluie, **optez pour des sur chaussures ou des guêtres à enfiler par-dessus.**

Protéger son visage

Pour votre visage, différentes options s'offrent à vous :

- Le traditionnel bonnet : il permet de tenir la tête au chaud du front jusqu'aux oreilles. Mais il est incompatible avec le port du casque...
- Le sous-casque : à glisser sous le casque, cet accessoire protège crâne et oreilles du froid, du vent et de l'humidité.
- Le bandeau : il préserve les oreilles des intempéries et se faufile sous le casque.
- La cagoule : c'est **la protection la plus efficace pour la tête**, car elle ne laisse dépasser que les yeux.

S'équiper pour rouler en toute sécurité à vélo en hiver

Quand l'hiver arrive et que les journées raccourcissent, les cyclistes deviennent moins visibles et plus à risque par rapport aux voitures. Le risque d'accident grandit.

Aussi, nous vous rappelons que certains équipements sont obligatoires **pour rouler en toute sécurité à vélo** :

- le port d'un gilet rétro-réfléchissant certifié dès que vous circulez de nuit ou en cas de mauvaise visibilité ;
- les éclairages :
 - des catadioptrés (dispositifs rétro-réfléchissants) : de couleur rouge à l'arrière, de couleur blanche ou jaune à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales doivent être présentes sur votre vélo et en bon état de marche ;
 - des feux de position : l'un émettant une lumière jaune ou blanche à l'avant et une lumière rouge à l'arrière.

Le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, mais son port est recommandé pour tous.

En suivant ces quelques conseils, il vous sera facile de continuer à utiliser votre vélo même en hiver. Et n'oubliez pas que prendre l'air en hiver est indispensable pour rester en pleine forme et lutter

contre la [dépression saisonnière](#).