

Et pour votre vélo !

Les éclairages, obligatoires pour voir et être vu.

- 1 Un phare avant blanc (ou jaune), un rouge à l'arrière ; un catadioptre avant blanc (ou jaune), un rouge à l'arrière.
- 2 Des réflecteurs visibles latéralement (ou pneus à flancs réfléchissants).
- 3 Des réflecteurs de pédales.

Le garde-boue : l'accessoire indispensable ! Il en existe des modèles clipsables, ou d'autres à laisser à demeure sur votre vélo.



Vérifiez toujours les éléments de sécurité de votre vélo : état des pneus, freins, dérailleur... pour des déplacements en toute sérénité.

Par temps de neige et de verglas, préférez les transports en commun. Si néanmoins, vous utilisez le vélo : anticipez le freinage, évitez les mouvements brusques et gardez vos distances par rapport aux autres véhicules.

04 79 96 34 13
synchro.grandchambery.fr



Pas besoin d'en faire autant pour pédaler par tous les temps !

Synchro
VELOSTATION

Soleil, pluie, froid
le vélo c'est tout le temps !

GUIDE PRATIQUE



© www.ligreovale.fr - Photos © iStock.com/fotolia.com/ambient-studio.com

GRAND
CHAMBERY
l'agglomération

synchro.grandchambery.fr
04 79 96 34 13

La période hivernale est particulière pour les cyclistes, souvent pressentie comme LA saison inconfortable : pluie, froid, nuit et sentiment d'insécurité.

Qu'en est-il dans la réalité ?

La Vélostation vous propose ce guide pour passer de l'été à l'hiver sur votre vélo.

Météo : la chasse aux idées reçues !

- La pluie, ça mouille ! oui, mais combien de fois par an ?
En moyenne il ne pleut que **4 % du temps à Chambéry**, soit une possibilité sur 20 de rencontrer la pluie sur un trajet de 12 minutes (environ 3 km à vélo).
- Le froid n'est pas à prendre à la légère, mais comme pour la pluie, combien de jours par an nécessitent réellement un suréquipement ?
La température moyenne sur la journée n'est négative que 20 jours par an.
- Le manque d'ensoleillement : les cyclistes y sont particulièrement sensibles. La grisaille du matin, ou la perspective d'une averse dans la journée est un frein puissant à la pratique du vélo. Pourtant, la probabilité de se faire mouiller est très faible. Alors, lancez-vous !
- A contrario, lorsqu'il fait très chaud, la transpiration peut venir gâcher le plaisir.
Veillez à adapter votre effort : vous serez plus à l'aise en arrivant au travail qu'après un trajet dans un habitacle qui a chauffé au soleil.

Équipement du cycliste : quelques principes de base pour rester au sec et au chaud.

Le buste ! Comment gérez l'humidité et la chaleur ?

- Adoptez une **cape de pluie de couleur vive**, spécifiquement conçue pour un usage cycliste. Il en existe avec élastiques, pour maintenir la cape sur le guidon, ou avec manches, pour une prise au vent moindre. La cape de pluie a aussi l'intérêt d'être naturellement aérée car ouverte.
- Ou une **veste étanche et « respirante »**, plus ajustée, pour une meilleure aisance des mouvements, en complément d'un pantalon de pluie. Choisissez plusieurs petites « couches » sous la veste, car en pédalant ça chauffe, même lorsqu'il fait froid. Ainsi, vous pourrez adapter les épaisseurs en fonction de l'effort à fournir.

Et les mains ? Ne les oubliez pas !

- Choisissez des **gants coupe-vent** pour garder la chaleur et **assez fins** pour une bonne préhension.
- Autre solution, installez des **manchons** sur votre guidon.

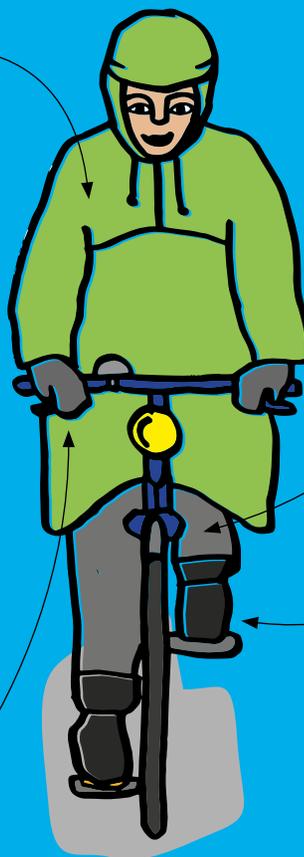
La tête ! 2 solutions : avec ou sans casque ?

- Avec, vous pouvez vous munir d'un **sur-casque**, protégeant de l'humidité. Une **visière** adaptée à votre casque peut être utile pour éviter les projections, gouttes de pluie et neige dans les yeux.
- Sans casque, vous avez le choix entre **chapeau, casquette ou parapluie**, à l'italienne !
- La tête est une source importante de déperdition de chaleur (environ 20 %). Les jours de froid, avec ou sans casque, n'hésitez pas à mettre un **bandeau ou un bonnet fin**.

Les jambes : pantalon ou pas ?

- Avec une **cape de pluie**, vous n'aurez pas besoin de protection pour les jambes, celles-ci sont déjà au sec.
- Avec un **pantalon de pluie** ou un **sur-pantalon**, il est préférable de choisir un matériau imperméable et « respirant », plus coûteux mais beaucoup plus confortable.

Les pieds, c'est primordial pour le confort : optez pour des **guêtres** ou des **sur-chaussures**.



Et pour être vu !

- Le gilet jaune est **obligatoire de nuit hors agglomération**, et recommandé en ville.
- Les serre-pantalons, à droite éventuellement pour protéger votre pantalon des salissures, **à gauche pour la visibilité**.