

L'ÉQUIPEMENT IDÉAL DU CYCLISTE pour faire face au mauvais temps

A l'approche du printemps, les conditions climatiques ne sont pas toujours adéquates pour pratiquer le cyclisme. Le froid, le vent et la pluie sont des éléments extérieurs qui peuvent repousser certains passionnés à pratiquer leur activité favorite. Mais voilà, une saison se prépare maintenant, et c'est en se confrontant à ces rudes conditions climatiques durant l'entraînement que l'on pourra mieux les affronter en course.

La règle primordiale pour affronter les intempéries est de ne jamais avoir froid.

De manière générale...

L'équipement a bien entendu son importance. Bien s'habiller et bien s'équiper en fonction des éléments climatiques difficiles vous permettra de mieux les maîtriser et de faire la différence avec les autres concurrents. La règle primordiale pour affronter les intempéries est de ne jamais avoir froid. Car une fois que vous avez froid, il devient très difficile de vous réchauffer sur un vélo ! Mais attention, l'inverse n'est pas l'idéal non plus... Trop vous couvrir vous empêchera de fournir des efforts et de bien respirer dès que la vitesse accélèrera. Il n'est pas toujours aisé de trouver le juste milieu entre trop ou pas assez couvert. On se souvient tous au moins une fois avant un entraînement ou une course, d'avoir fait demi-tour au bout de quelques mètres de crainte de s'être trop ou pas assez couvert... L'idéal est d'avoir légèrement froid lorsque que vous partez, pour vous permettre de monter en température à l'effort. Mais attention, toutes les parties du corps ne se réchaufferont pas de la même manière !

1. La tête

C'est l'organe penseur, l'extrémité de votre corps qui vous permettra de garder toute votre lucidité. On m'a toujours dit : « si tu as froid à la tête, tu auras froid partout ! ». Et c'est vrai ! Une fois que vous aurez « chopé la barre au niveau du front », vous pouvez être sûr que vous aurez cette sensation de froid se généraliser de manière irrémédiable ! Alors que le cas inverse n'est pas forcément vrai : avoir trop chaud à la tête (on s'entend bien, en conditions difficiles), n'amointrira pas vos conditions physiques, mais vous ressentirez plutôt une sensation de bien-être, voire au pire une sensation de chaleur qu'il sera toujours possible d'autoréguler.

ÉQUIPEMENT conseillé

Le sous-casque, le bandeau, ou encore le casque à coque pleine vous permettront de barrer l'arrivée du froid au niveau de votre crâne, et ainsi de le garder bien au chaud.

TRUCS & astuces

Une simple casquette (peu onéreuse), vous protégera les yeux en cas de pluie mais surtout gardera la chaleur produite à l'effort ; et vous pourrez facilement vous en débarrasser en cas de surchauffe.

2. Le buste

C'est la partie de votre corps qui subira le plus d'amplitude thermique. C'est pourquoi l'auto-ventilation pour vous refroidir ou vous réchauffer en fonction du terrain ou du changement de conditions climatiques durant votre entraînement ou compétition sera primordiale si vous ne voulez pas que cela se retourne contre vous. Conseil : ouvrir votre veste totalement ou de quelques centimètres quand la route s'élève, pour la refermer au sommet peut vous permettre de ne pas transpirer et supprimer cette sensation de froid dans la descente. Aujourd'hui, les vêtements deviennent de plus en plus techniques, c'est pourquoi il est primordial de ne pas entasser les couches de maillot et sous-maillot au

risque de voir la technicité de vos vêtements s'annuler ! Cela conduira par transformer votre chaleur en transpiration que votre accumulation de vêtements ne pourra évacuer. De plus, cette humidité vous refroidira durant les phases moins rapides de votre sortie. N'oubliez pas que trois couches suffisent : sous-maillot, veste (ou maillot) et surveste. Choisissez des vêtements amovibles (chassable, manchettes) que vous pourrez enlever ou remettre en fonction de vos sensations et ressenties thermiques.

ÉQUIPEMENT conseillé

Utiliser la technicité de chaque produit pour déterminer quelle combinaison vous permettra de mieux affronter la température du jour. Gore-Tex (vent et pluie) Windstopper (vent) Softshell (vent et pluie) sont des membranes utilisées par différentes marques, qui vous orienteront dans le choix.

TRUCS & astuces

Lorsque les départs sont matinaux et que les températures sont fraîches, opter pour la feuille de journal plaquée sur votre buste entre votre sous-maillot et votre veste ou maillot. Cela coupera le froid et imbibera l'humidité qui pourrait se former. Et au bout d'une ou deux heures, lorsque les rayons de soleil radoucissent la température ressentie, vous pourrez toujours déposer vos quelques feuilles de journal dans la première poubelle venue !

3. Les jambes

S'il y a bien un membre qui subira le moins l'extrémité des mauvaises conditions climatiques, c'est bien vos membres inférieurs. Leur action biomécanique leur permet de se réchauffer naturellement, contrairement aux autres parties du corps qui seront plus statiques.

ÉQUIPEMENT conseillé

Afin de garder une certaine mobilité, notamment du genou, le choix de l'équipement devra à la fois être souple tout en permettant de contenir la chaleur naturellement produite. Cuissard long ou jambière, chacun aura sa préférence avec l'avantage de pouvoir retirer cette dernière. Là aussi, des matières plus techniques vous permettront d'aller plus loin que le classique lycra molletonné ! De même, vous pouvez badigeonner vos jambes de crème chauffante, mais attention à bien doser la quantité si vous ne voulez pas que cela vous brûle en cas de redoux durant votre sortie !

TRUCS & astuces

Les genouillères sont à mon sens la meilleure alternative car elles ont l'avantage de bien protéger le haut de la cuisse et le genou, mais surtout s'enlèvent plus facilement et prendront peu de place une fois pliées dans votre poche arrière.

4. Les pieds et les mains : même combat !

Les extrémités ont une sensibilité différente à chacun. Mais en règle générale, vous aurez toujours plus froid

aux mains et aux pieds que le reste de votre corps. Il est donc important de bien choisir son équipement, car même en augmentant votre allure, cela induira très peu sur leur réchauffement.

ÉQUIPEMENT conseillé

Là encore, la matière de vos gants déterminera son usage. Néoprène pour les conditions humides, Winstopper pour le froid, et Gore-tex pour les deux. Pour ce qui est de la mi-saison, vous pouvez utiliser des gants et surchaussettes en laine !

TRUCS & astuces

En condition humide, pour avoir tout essayé, l'eau finira toujours par rentrer au bout d'un moment par le haut de vos surchaussettes. Alors, en mettant votre collant (ou jambièrre) sur votre surchaussette et non dedans, ça évitera que l'eau glisse sur vos jambes directement dans vos chaussures.

Pour conclure...

On n'a pas tous la même résistance face aux conditions extrêmes. C'est pourquoi même avec un super équipement, si vous ne supportez pas le froid ou la pluie, cela ne vous transformera pas en véritable guerrier. Mais du moins cela peut y contribuer et vous permettre de moins subir cette partie de l'année qui reste importante pour la suite de votre saison. Pour cela, votre équipement doit être le plus polyvalent possible pour vous permettre d'être réactif et de vous adapter au changement de temps (ou d'effort) durant votre sortie. A condition d'être assez habile pour vous habiller et vous déshabiller sur le vélo, mais ça c'est une autre histoire...

MON EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE sur Paris-Nice

Sur une des premières étapes de Paris-Nice dans région de la Beauce dégagée de toute végétation, la course du jour avait été raccourcie à cause de conditions climatiques qui avaient rendues la chaussée impraticable. Celle-ci, qui allait donc être plus courte mais plus nerveuse, se réduisait à une quarantaine de kilomètres vent de face, ce qui voulait dire que le peloton allait rouler groupé et qu'on n'allait pas se réchauffer facilement, pour finir par trente kilomètres vent de côté, où là, il ne fallait pas être trop couvert pour donner le meilleur de soi-même. Au bout de 10 bons kilomètres, on pouvait entendre Marc Madiot nous ordonnant avec insistance d'enlever notre K-Way, alors qu'il restait encore 45 mn avant de bifurquer ! Car il fallait trouver le bon timing pour se déshabiller, retourner à l'arrière pour donner ses vêtements à la voiture et surtout remonter à l'avant du peloton pour se replacer ; bien évidemment, avec 200 coureurs qui vont faire la même chose que vous ! C'est alors qu'à 15 km de l'endroit fatidique, je me décidais à effectuer ma manœuvre tout en prenant soin de renfiler un gilet plus fin que j'enlèverai au dernier moment. Choix judicieux, car au moment de tourner pour retrouver le vent de côté, je me trouvais en tête de peloton, puis dans la 1^{re} bordure avec mon leader Philippe Gilbert, qui finissais 3^e de l'étape, et qui conservait toutes ses chances pour le classement final, contrairement à certains leaders qui s'étaient fait piéger à l'arrière...