



Trucs et conseils pour rouler à vélo l'hiver

Les vêtements

Comme pour la majorité des sports d'hiver, il faut être bien habillé pour profiter du vélo par saison froide. Il est préférable de porter plusieurs couches minces plutôt qu'une seule très épaisse. En choisissant ses vêtements, le cycliste doit penser qu'il se réchauffera plus vite qu'en marchant, mais qu'il sera exposé à l'effet de refroidissement du vent. Le visage, les oreilles, les mains et les pieds sont particulièrement vulnérables. Les vêtements de base sont:

- Un manteau chaud qui coupe le vent;
- Un pantalon coupe-vent non doublé;
- Des bottes imperméables pas trop grosses;
- Des mitaines chaudes, imperméables et coupe-vent;
- Un passe-montagne ou une tuque qui couvre les oreilles et le front;
- Des lunettes de ski pour protéger les yeux du blizzard.

Pour les mains, on opte aussi pour le multicouche avec des gants ou des mitaines plus minces recouverts d'une autre paire résistante au vent. Il existe également des gants conçus pour le cyclisme d'hiver qui permettent l'utilisation de trois doigts. Très pratique pour verrouiller le vélo!

Les cols cagoule sont utiles puisqu'ils peuvent servir à protéger le nez contre le vent. Certains cyclistes y font un trou au niveau de la bouche pour éviter la condensation. On range les boucles d'oreilles puisque le métal transmet le froid. Par température très basse, il est conseillé d'enduire la peau exposée de vaseline. Les guêtres de ski de fond sont aussi intéressantes pour tenir les mollets au chaud.

Aux pieds, on évite les souliers de vélo dotés d'une semelle rigide métallique, qui conduit le froid, sans compter que la neige fondante peut coincer le système intégré de chaussures et pédales.

L'entretien

Le cyclisme d'hiver met les vélos à rude épreuve. La chaîne doit être huilée régulièrement, de même que les écrous des rayons, les freins, les dérailleurs et les câbles qui les actionnent. Ces composantes sont moins sensibles au froid si elles sont bien lubrifiées. Certaines huiles et graisses vendues chez les marchands de bicyclettes sont plus résistantes aux basses températures. Les jours glacials, les moyeux, le pédalier et le jeu de direction peuvent cependant tourner au ralenti.

Pour éviter que la selle se couvre de glace pendant la journée, on la recouvre d'un sac de plastique. Au moment du départ, on remplace celui-ci par une chaussette qu'on aura gardée au chaud à l'intérieur de son manteau, par exemple. Quant au cadenas, on pense à le verrouiller serrure vers le bas pour éviter que la neige ou l'eau y pénètrent et gèlent. Sinon, on utilise du liquide pour dégivrer les serrures de voiture.

Pendant la saison hivernale, pour éviter les bris de matériel, il est préférable de ne pas rentrer le vélo au chaud. Ainsi, on s'évite aussi les flaques d'eau et de gadoue dans le couloir! Et on s'assure de ne pas alourdir les déplacements hivernaux.

À la fin de l'hiver, la plupart des bicyclettes ont besoin d'être nettoyées entièrement et lubrifiées.

Saviez-vous que

La Ville de Montréal entretient et déneige quelque 30 kilomètres de chaussée réservés aux vélos après chaque tempête. Elle souhaite atteindre les 60 kilomètres d'ici l'hiver 2013-2014.