

COMMENT S'HABILLER ?

Généralités

On ne porte pas la même tenue vestimentaire en été et en hiver, l'habillement doit tenir compte des conditions atmosphériques et selon que l'on s'entraîne le matin ou le soir il va falloir tenir compte de la température qu'il va faire au retour de la séance d'entraînement en effet elle chute rapidement lorsque le soleil commence à descendre de la fin de l'automne au début du printemps. Le vent contribue à accentuer les effets du froid sur notre corps.

Il est possible de s'entraîner par des températures de -5°C ou de $+30^{\circ}\text{C}$ à condition de respecter certaines règles d'habillement. Par contre lorsque la vitesse du vent est supérieure à 80 Km/h la plus grande prudence s'impose, attention aux écarts provoqués par les courants d'air brutaux entre deux maisons ou une entrée de champs.

Pour mieux pénétrer dans l'air tous les vêtements cyclistes doivent coller aux corps. Eviter de choisir des maillots ou vestes de trop grande taille qui font des vagues au contact de l'air, ce n'est pas esthétique et ça constitue un frein à l'avancement.

Après plusieurs années d'expérience chacun doit trouver ses repères en fonction de la température de l'air, **tous les individus ne réagissent pas de la même façon face au froid et au chaud**, tout ce qui suit n'est qu'une base destinée à guider les débutants.

Les collants, cuissards ou corsaires se *portent sans autre sous vêtement : slip, caleçon...*

A L'ENTRAINEMENT

Seuils de température :

Nous sommes tous plus ou moins sensible au chaud et au froid, leurs effets ne sont pas supportés par chacun d'entre nous de la même manière, après quelques années de pratique il est possible de se fixer un barème approximatif qui guidera dans le choix de l'équipement à porter :

Par exemple :

- En dessous de 7° : on adoptera les couvres chaussures et un sous casque.
- En dessous de 10° : on adoptera les gants d'hiver et on ajoutera un maillot sous la veste polaire.
- En dessous de 15° : on adoptera la veste polaire et le collant long (jamais de cuissard en dessous de cette température)
- Au-dessus de 15° par temps clémente, le cuissard peut être adopté, la veste polaire remplacée par un maillot à manche longue ou l'équivalent.
- Au-dessus de 20° : cuissard court et maillot à manches courtes.

En hiver :

L'objectif des vêtements sera de lutter contre le froid et l'humidité s'il pleut.

Le froid pénètre surtout par les extrémités : mains, pied, genoux, nez, oreilles.

Pour vaincre le froid il est important de porter des vêtements multicouches ou plusieurs vêtements fins composés de matériaux différents de préférence à un vêtement épais. Le froid met plus de temps à passer d'une couche à l'autre qu'à traverser une couche épaisse, c'est le principe utilisé pour l'isolation dans le bâtiment.

Les vêtements modernes sont conçus de fibre permettant l'évacuation de l'humidité de la peau (sudation) vers l'extérieur, empêcher l'humidité extérieure de pénétrer (dans une certaine mesure) tout en permettant à la peau de respirer.

Important : une partie de notre respiration se fait par les pores de la peau d'où le sentiment d'étouffement avec des vêtements étanches à l'air (genre K-way)

Tenue hivernale pour l'entraînement:

- **Protection des pieds :**
 - ✓ Une paire de chaussettes épaisses genre chaussettes de tennis, depuis peu on trouve sur le marché des chaussettes étanches et isolantes, spécialement conçues pour les cyclistes, mais le coût reste élevé pour l'instant
 - ✓ Les chaussures cyclistes
 - ✓ Les couvres chaussures. A défaut de posséder des couvres chaussures, on enveloppera le bout des pieds (par-dessus les chaussettes) dans du papier aluminium.
- **Protection des jambes :**
 - ✓ Un collant long ou cuissard court plus des jambières, jamais de cuissard court même lorsque le temps est ensoleillé, les articulations des genoux et leur système de tendons sont des éléments exposés lors de la pénétration dans l'air, ce sont des parties sensibles chez les cyclistes, il faut toujours les protéger.

✓ Lorsque la température est clémente (automne ou printemps) le collant peut être remplacé par un corsaire. *Pas de cuissard en dessous d'une température de 15° en fin d'entraînement.*

➤ **Protection du corps :**

✓ Un maillot de corps spécial cycliste, celui-ci contribue à évacuer du contact de la peau, l'humidité due à la transpiration vers l'extérieur, de plus la texture des mailles contribue à la bonne ventilation de la peau (respiration)

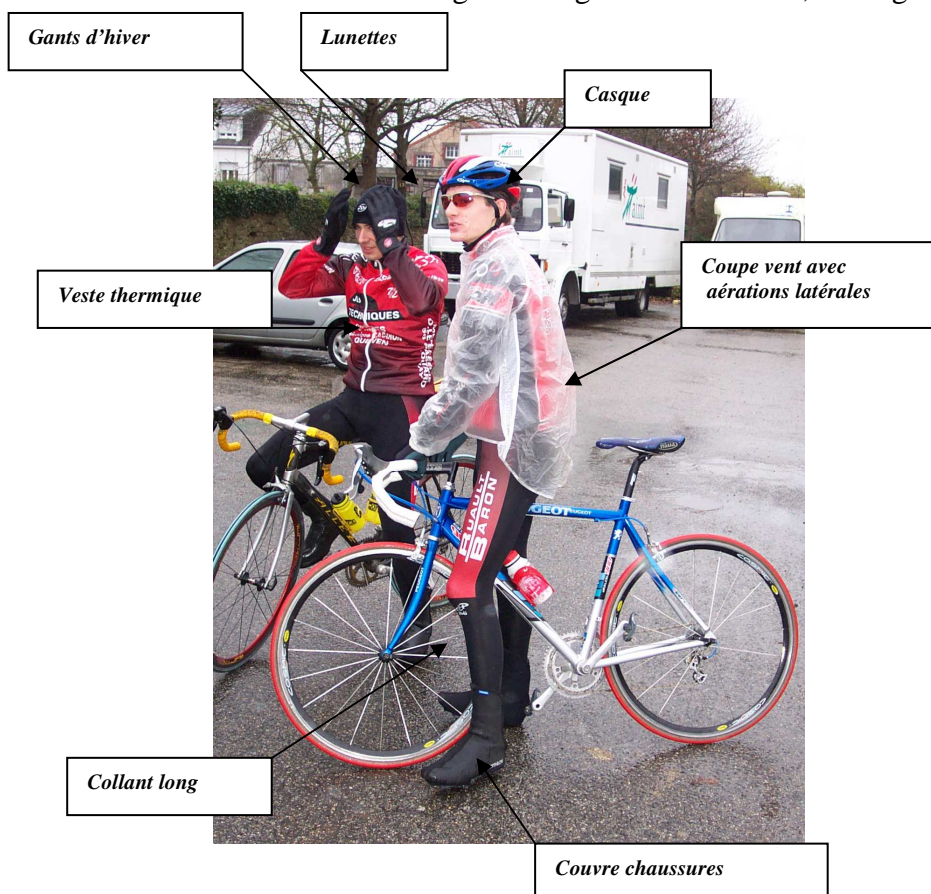
✓ Si la température est basse, un maillot cycliste ou un équipement utilisé par les surfeurs (genre Tribord de Décathlon) La méthode rudimentaire consiste à glisser une feuille de journal entre 2 couches de vêtements pour se protéger la poitrine.

✓ La veste polaire.

✓ S'il pleut, on peut enfiler un coupe vent en nylon étanche sur la poitrine et le dos, mais avec des aérations (filets) sur les cotés permettant à l'air de circuler

➤ **Protection des mains :**

✓ Gants d'hiver ; de préférence adopter des gants spécialement conçus pour les cyclistes (le dos et la paume sont constitués de matériaux différents), ils ne doivent pas être trop épais pour garder la mobilité des doigts : changement de vitesse, freinage...



✓ Ces dernières années sont apparues sur le marché des sous gants étanche permettant d'avoir les bouts des doigts au sec.

➤ **Protection de la tête :**

- ✓ Un casque homologué CEE
- ✓ Un sous casque (apparu récemment sur le marché) ou un bonnet qui permet de recouvrir les oreilles et le front. Le sous casque peut être remplacé par une cagoule.
- ✓ Une paire de lunettes à verre incolore pour la protection des yeux.

En été :

L'objectif des vêtements sera d'évacuer la chaleur du corps par une bonne ventilation de la peau.

Il ne faut jamais faire du vélo dos ou torse nu, les rayons du soleil déshydratent rapidement la peau et peuvent occasionner des brûlures.

Si le maillot n'est pas réalisé dans un matériau multicouche il faut porter un maillot de corps spécialement conçu pour les cyclistes

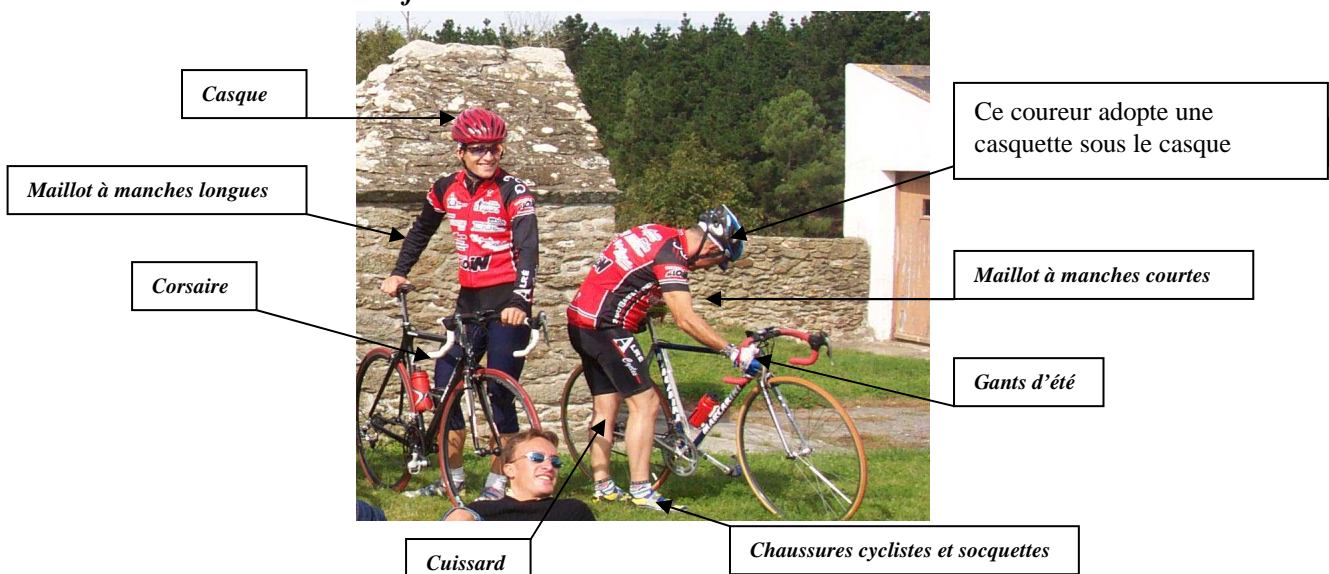
Tenue estivale pour l'entraînement:

➤ **Aux pieds :**

- ✓ Une paire de socquettes
- ✓ Les chaussures cyclistes

➤ **Protection des jambes :**

- ✓ Lorsque la température est supérieure à 20° un cuissard ou un corsaire. ***Pas de cuissard en dessous d'une température de 15° en fin d'entraînement.***



➤ **Protection du corps :**

- ✓ Un maillot de corps spécial cycliste (voir les raisons plus haut)
- ✓ Un maillot à manches courtes ou à manches longues.

- **Protection des mains :**
 - ✓ Gants d'été : protections contre les trépidations néfastes aux articulations du poignet et en cas de chute.

- **Protection de la tête :**
 - ✓ Un casque homologué CEE
 - ✓ Une paire de lunettes à verre à filtre ultraviolet pour la protection des yeux.

EN COURSES

Réglementation : les maillots sans manches sont interdits en course (article 10-3-026 du règlement FFC)

En hiver :

L'objectif des vêtements sera comme à l'entraînement, de lutter contre le froid et l'humidité s'il pleut.

Il faudra être suffisamment couvert pour ne pas prendre froid tout en adoptant un équipement qui permet de respirer sinon gare à l'effet cocotte minute.

Tenue hivernale pour la course:

- **Protection des pieds :**
 - ✓ Une paire de socquettes
 - ✓ Les chaussures cyclistes
 - ✓ Les couvres chaussures.

- **Protection des jambes :**
 - ✓ Un cuissard court qui peut être compléter par des jambières ou un corsaire

- **Protection du corps :**
 - ✓ Un maillot de corps spécial cycliste
 - ✓ Un maillot cycliste à manches courtes + des manchettes ou un maillot à manches longues

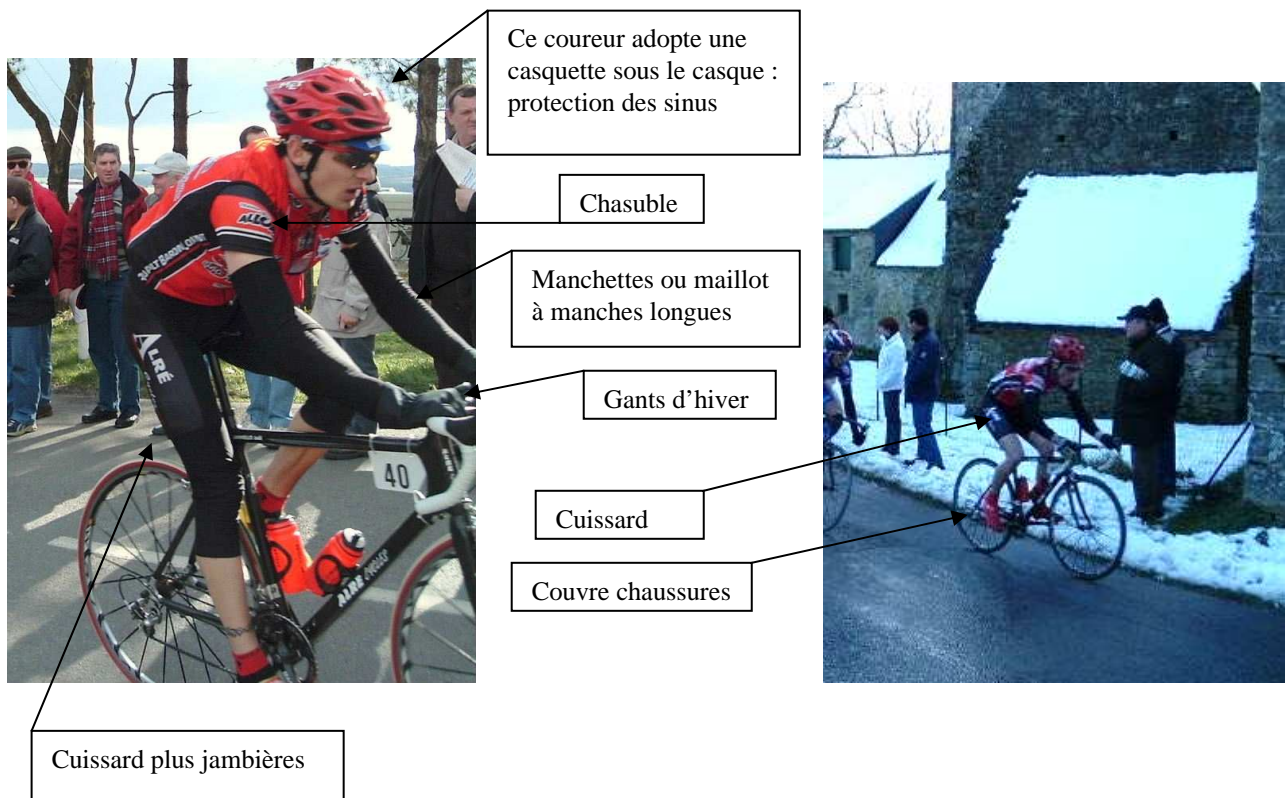
- ✓ Une chasuble peut être utilisée pour les premiers kilomètres, surtout valable à partir de la catégorie nationale
- ✓ S'il pleut, on peut enfiler un coupe vent en nylon étanche sur la poitrine et le dos, mais avec des aérations (filets) sur les cotés permettant à l'air de circuler

➤ **Protection des mains :**

- ✓ Gants d'hiver

➤ **Protection de la tête :**

- ✓ Un casque homologué CEE
- ✓ Un sous casque (apparu récemment sur le marché) ou une casquette
- ✓ Une paire de lunettes à verre incolore pour la protection des yeux.



En été :

L'objectif des vêtements sera d'évacuer la chaleur du corps par une bonne ventilation de la peau.

Tenue estivale pour les courses:

➤ **Aux pieds :**

- ✓ Une paire de socquettes

- ✓ Les chaussures cyclistes
- **Protection des jambes :**
 - ✓ Un cuissard
- **Protection du corps :**
 - ✓ Un maillot de corps spécial cycliste (voir les raisons plus haut)
 - ✓ Un maillot à manches courtes
- **Protection des mains :**
 - ✓ Gants d'été (voir les raisons plus haut)
- **Protection de la tête :**
 - ✓ Un casque homologué CEE
 - ✓ Une paire de lunettes à verre à filtre ultraviolet pour la protection des yeux.

