

Vélo par temps froid.

Les entraînements du club se poursuivent normalement jusqu'à 0° environ, voire un peu au-dessous par temps parfaitement sec. En cas de grand froid, ou d'humidité présentant un risque de verglas, la décision d'annuler sera généralement annoncée par mail la veille. N'hésitez pas à appeler un des entraîneurs si vous avez un doute.

L'objectif n'est pas de montrer que l'on sait souffrir, mais de faire ses gammes sans être paralysé par le froid. Le principe général est qu'une sortie vélo de trois heures, par exemple, dans des conditions hivernales, peut provoquer une telle dépense calorique - même chez un cycliste convenablement protégé - que l'utilité des entraînements des jours suivants peut s'en trouver compromise (sans même parler de son dimanche après-midi ruiné).

Si vous êtes dans ce cas, préférez (pour ceux qui n'utilisent pas encore de Hometrainer) plutôt deux ou trois sorties courtes (45-90 minutes) par semaine, à Longchamp ou sur l'aller-retour de Villacoublay par exemple, mais en suivant strictement un programme : cadence, puissance, éducatifs... Là aussi, les entraîneurs peuvent vous donner des séances-type.

Protégez-vous :

- la tête : bonnet de type Windstopper, soit spécifique, soit comme on en trouve pour les raids ou trails, mais assez fin pour être porté sous le casque. Il doit couvrir le sommet du crâne et les oreilles. Eventuellement une cagoule, mais la condensation formée par la respiration a tendance à geler (et de toute façon la sensation de froid aux joues disparaît rapidement).
- les yeux : des lunettes enveloppantes peuvent être appréciables.
- les pieds : couvre-chaussures, chaussettes en soie et/ou laine (mêlées, ou une de chaque). Se méfier des surépaisseurs – un pied comprimé une fois la chaussure fermée n'est plus irrigué par le sang et se trouvera vite insensibilisé. Pour éviter cela, serrez normalement le Velcro du haut, et relâchez les autres, de manière à conserver une sensation de liberté de l'avant du pied.
- les mains : sous-gants de soie (comme le bonnet, ils serviront aussi pour la course à pied). Si vous n'avez pas encore de gants d'hiver, n'achetez pas tout de suite la dernière merveille high-tech. En attendant de vous connaître, préférez le premier prix en gants de ski (version légère quand-même) que vous prendrez amples et porterez avec les sous-gants. Le plus efficace de tous : sous-gants + moufles fines et amples (compatibles avec le maniement des freins, des vitesses et des bidons) en Gore-tex. Les gants doivent toujours être plutôt amples. Pour les mains comme les pieds, un bon gant d'épaisseur moyenne associé à un sous-gant est plus efficace et bien plus polyvalent qu'un gant plus épais sans sous-gant.
- Le corps : pas de coton sur la peau, mais une première couche technique en polyester ou polaire fine qui évacue la transpiration (encore plus important qu'en été). Helly Hansen et Odlo figurent parmi les marques les plus connues. Une bonne veste thermique (celle du club est efficace) et une sous-couche de ce type permettent de rouler sans problème par 0°-5°, à condition de protéger correctement les extrémités et surtout le sommet du crâne, où se situe le principal centre d'échange thermique du corps.

Comment savoir si on est trop, ou trop peu habillé ? Pas facile – température, humidité et force du vent forment une combinatoire infinie – mais il est certain que si, par temps froid, on

sent même une légère sensation de chaleur dès les premières minutes, c'est qu'on est trop habillé et qu'on va transpirer sous peu. En cas de doute, prévoyez une couche intermédiaire facile à enlever et à ranger dans une poche.

Et enfin, hydratez-vous bien avant de commencer. On n'a pas envie de boire, surtout de l'eau froide, quand on a les lèvres engourdies. Raison de plus de faire des sorties courtes.