

## DERNIER TOPO 2022 : THEME DU JOUR, ROULER EN HIVER ?

Voilà une question sur laquelle les avis sont généralement très tranchés.

### AVIS CONTRE.

1. Insécurité. Risque d'accident accru : routes mouillées, voire verglacées, brouillard, luminosité plus faible d'où visibilité médiocre...
2. Désagréments : inconfort dû au froid, à l'humidité et à l'épaisseur des tenues dans lesquelles on se sent engoncé. Trop chaud dans les montées, trop froid dans les descentes.
3. Existence de sports alternatifs dans notre région pendant la saison hivernale qui peuvent apporter les mêmes bénéfices, surtout sur le plan cardio-vasculaire : ski de randonnée, ski nordique, raquettes, rando pédestre avec ou sans bâtons, VTT (voir paragraphe plus loin)... Sans compter que ces sports peuvent permettre d'éviter la « monoculture » d'une pratique sportive exclusive toute l'année.
4. Possibilité également de pratiquer en salle des sports très profitables pour le vélo : RPM, cross training, aquabiking...  
La cause est donc entendue ? Pas nécessairement.

### AVIS POUR

1. Réduction de l'insécurité. Pour limiter les risques d'accident dûs aux mauvaises conditions météo, il existe un certain nombre d'accessoires : éclairage puissant, tissu réfléchissant, et pour réduire les blessures en cas de chute, renfort pour les épaules et les fémurs à glisser à l'intérieur des vêtements. Possibilité de monter des pneus hiver avec une adhérence bien meilleure sur les routes froides et/ou glissantes.
2. Réduction des désagréments. Ces dernières années, les vêtements pour l'hiver ont fait des progrès énormes. Ils sont aujourd'hui très performants tout en étant bien plus fins et respirants. Certes, cela représente un coût non négligeable, mais ils peuvent durer plusieurs saisons et le confort est vraiment « top ». N.B. Decathlon vient de sortir un casque qui couvre les oreilles. Il est certes plus lourd, mais a priori très confortable.
3. Maintien de la condition physique. C'est là le point essentiel. En effet, les sports alternatifs (en admettant qu'on les pratique), ne remplacent le vélo qu'à condition de réussir à maintenir un cardio lent sur des durées de deux heures. Or le ski de fond, surtout le skating, est très exigeant pour l'organisme avec un risque potentiel d'épuisement. Sans compter que ce ne sont pas les mêmes muscles qui sont sollicités, ou alors, ils ne le sont pas de la même façon.
4. Préparation de la reprise au printemps. Après une coupure hivernale importante, on est nombreux à avoir fait l'expérience des premières sorties douloureuses voire démoralisantes. A ce propos, les spécialistes s'accordent à dire qu'après 4 mois d'interruption de la pratique sportive, il faut au minimum la durée équivalente (voire le double pour les moins jeunes) pour retrouver le niveau de forme qu'on avait au moment de raccrocher le vélo. Et encore, sous réserve que l'on ait respecté les règles d'une reprise progressive (ce qui est bien difficile quand on roule en club). Si on fait le calcul, il faudrait donc entre 4 et 8 mois pour retrouver une bonne condition physique si on a raccroché le vélo de novembre à mars. Dur, dur !

## COMMENT TIRER PROFIT D'UN ENTRAÎNEMENT EN REDUISANT AU MAXIMUM LES INCONVENIENTS EVOQUES PRECEDEMMMENT ?

1. Choisir les jours et les horaires où les conditions météo sont les plus favorables (par exemple entre 11h et 15h).
2. Rouler 2 ou 3 fois par semaine en tenant compte de ce qui a été dit dans le paragraphe précédent.
3. Limiter sa sortie à une quarantaine de kilomètres, car l'organisme, aussi bien sur le plan cardio que sur le plan musculaire, est bien plus sollicité en hiver.
4. Choisir des parcours vallonnés et ensoleillés (tant pis s'ils ne sont pas variés).
5. Une séance type : durée d'environ deux heures : 30 minutes d'échauffement, puis une heure de fractionné en évitant les trop fortes intensités car l'objectif numéro 1 de la pratique hivernale est de conserver ses acquis tout en récupérant de la fatigue de la saison estivale, puis 30 minutes de retour au calme en suivant le cardio, pèpère le chat.
6. Eviter les sorties en solo souvent peu motivantes mais aussi les sorties en peloton, qui est, par définition, considéré comme « ingérable » (cette expression n'est pas de moi !) Rouler de préférence par petits groupes de 2 à 4 cyclistes, de niveau et de pratique compatibles.

### ET LE VTT ?

Le VTT présente des avantages non négligeables en automne et en hiver : ses pneus crantés, ses freins à disque sont très bien adaptés aux conditions hivernales. Comme il est plus lourd, il demande plus d'énergie et les sorties peuvent être plus courtes à effort égal. D'où moins de risque d'avoir froid ou d'être pris par la pluie loin du point de départ. En outre, il présente un aspect ludique et peut rompre la monotonie des sorties de vélo de route. D'ailleurs, les cyclistes professionnels l'utilisent largement. Un seul « bémol » : sur les petits chemins accidentés, les risques de chute sont importants si l'on n'est pas aguerri. Il est sans doute alors judicieux de rester sur des parcours VTC.

CONCLUSION : rouler l'hiver n'est pas forcément dangereux ni inconfortable si l'on prend toutes les précautions nécessaires et que l'on choisit des équipement adéquats et peut s'avérer très profitable pour éviter de perdre les acquis de l'été à condition de se ménager pour arriver en bonne forme (physique et psychologique) au printemps .

P.S. La discussion est ouverte ! N'hésitez pas à réagir pour proposer et faire partager d'autres points de vue.

P.S. 2. Ce topo a été réalisé à partir d'articles de revues spécialisées et d'expériences personnelles.

GR, délégué sécurité