

Recherchez...

#vélo67

Les bonnes habitudes à prendre cet hiver !

publié le : 30/05/18

Ecoutez ([//app-eu.readspeaker.com/cgi-bin/rsent?customerid=5030&lang=fr_fr&readclass=txt&url=http%3a%2f%2fwww.bas-rhin.fr%2factualites%2fles-bonnes-habitudes-a-prendre-cet-hiver-](http://app-eu.readspeaker.com/cgi-bin/rsent?customerid=5030&lang=fr_fr&readclass=txt&url=http%3a%2f%2fwww.bas-rhin.fr%2factualites%2fles-bonnes-habitudes-a-prendre-cet-hiver-))



Beaucoup de cyclistes ne le savent pas, mais lorsqu'on fait du vélo par temps froid, non seulement notre corps brûle plus de calories en essayant de se réchauffer mais il apprend à utiliser l'oxygène de façon plus efficace. Alors, pour les moins frileux d'entre vous, voici quelques réflexes à avoir lorsque vous sortez à vélo cet hiver !

1. Porter plusieurs couches de vêtements

(http://www.bas-rhin.fr/eCommunityImages/F9FED30B-FD5B-4663-8143-D506129B4769/13213/w640w/image_bas-rhin-actubravhiver-img.jpg)

On ne va pas vous mentir, une des réticences principales pour ceux qui abandonnent leurs vélos en hiver c'est cette sensation de froid qui est accentuée par le vent lorsqu'on roule. Mais contrairement à ce que l'on peut penser, ce n'est pas du froid

que nous devons avoir peur mais plutôt de l'humidité présente dans l'air. Il fera plus froid après une pluie automnale que par 0 degré en hiver.

Il existe plusieurs façon de contrer ce froid sans forcément avoir à s'habiller comme un esquimau. Lorsqu'on porte des vêtements trop chauds, on a tendance à suer davantage et personne n'aime arriver à son travail tout transpirant. **La solution, c'est de porter des couches de vêtements qu'on pourra enlever et mettre en fonction de la température ce qui permet d'avoir ni trop chaud ni trop froid.** C'est la meilleure protection car il y a une couche d'air entre chaque épaisseur, et l'air est un très bon isolant. Alors, comment savoir si on est trop habillé pour faire du vélo ? Il suffit de s'assurer d'avoir un peu froid en sortant de chez soi. L'effort à vélo vous réchauffera.

2. Ne pas acheter un nouveau vélo spécialement pour la saison (à moins que vous en ayez réellement besoin.)

Pour assurer une meilleur accroche de route, les "fatbikes" sont top, mais il n'est pas nécessaire d'avoir un VTT avec des pneus de 4 pouces pour rouler dans le Bas-Rhin cet hiver.

Pour avoir une meilleure stabilité sur les routes "enneigées", il suffit de rouler avec **une faible pression dans les pneus** tout en évitant bien sûr de rouler avec les pneus à plat.

Ayez le réflexe de vous tenir au courant de la météo et de l'état des routes. Il est peu recommandé de rouler à bicyclette lorsque les routes et pistes cyclables sont verglaçantes, restez donc vigilants.

Vous pouvez consulter l'état des routes sur [inforoute67](http://www.inforoute67.fr/) (<http://www.inforoute67.fr/>).

3. Porter des gants et des chaussures adaptés

Il faut bien protéger les extrémités qui sont les zones les plus fragiles. **Vos mains et vos pieds** sont généralement les premières parties à ressentir le froid. Il est donc important de faire en sorte que ces parties soient bien protégées en portant des **gants**, de bonnes chaussettes, et avoir des **chaussures avec des semelles très isolantes**.

4. Nettoyer son vélo après chaque utilisation

Cet hiver, il ne faut pas seulement veiller à ne pas attraper froid, mais aussi prendre soin de son vélo qui est plus **sensible à la corrosion**. C'est pourquoi après avoir roulé par temps neigeux, il est fortement conseillé de **nettoyer ou d'essuyer votre vélo**. Le sel, la neige fondu, la boue, toutes ces choses abîment votre vélo.

5. Boire beaucoup

Lorsque on fait du vélo on transpire et ce par toutes saisons, il est donc nécessaire de **rester hydraté**. Et le must cet hiver serait d'emporter avec vous vos thermos de café ou de thé qui vous permettront de rester hydraté et de vous réchauffer.

6. Allumer ses lumières

En plus de la nuit qui tombe rapidement, la neige et le brouillard hivernal réduisent considérablement la visibilité. C'est pourquoi il est important et même obligatoire d'avoir ses **dispositifs d'éclairages en place et fonctionnels**.

Le petit plus pour améliorer votre visibilité est de porter une lampe frontale, ce qui vous offrira une visibilité supplémentaire.

Informations pratiques

Pour tous ceux qui n'ont pas encore l'application Bas-Rhin à Vélo, vous pouvez la télécharger sur [Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chloro.ecommunity.brav&hl=fr) (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chloro.ecommunity.brav&hl=fr>), l'[AppStore](https://itunes.apple.com/fr/app/bas-rhin-a-velo/id656708065?mt=8) (<https://itunes.apple.com/fr/app/bas-rhin-a-velo/id656708065?mt=8>) ou le [Windows Store](https://www.microsoft.com/fr-fr/store/p/bas-rhin-a-velo/9wzdncrdd3dz) (<https://www.microsoft.com/fr-fr/store/p/bas-rhin-a-velo/9wzdncrdd3dz>) ! N'oubliez pas de nous suivre sur twitter pour plus d'information vélo : @basrhinavelo.

Pour joindre l'ensemble de nos services :

**Téléphone**

(+33) 3 88 76 67 67

Fax

(+33) 3 88 76 67 97

**Courriel**

communication@cg67.fr

**Courrier**

**Conseil Départemental du
Bas-Rhin**

place du Quartier Blanc
F-67964 Strasbourg cedex 9

**Horaire**

Du lundi au jeudi
de 8h00 à 18h00

Le vendredi
de 8h00 à 17h00

Paierie départementale :

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 16h Fermeture
les mercredis et vendredis
après-midi
