

À vélo en hiver, tout roule !

Rouler à vélo en hiver demande un peu plus de préparation. Mais rien d'insurmontable. Et le plaisir est d'autant plus grand et revigorant.



Faire du vélo en hiver

Utiliser un éclairage performant

Voir et être vu : telle devrait être la maxime de tout cycliste. C'est encore plus vrai en hiver où la nuit tombe dès la fin de l'après-midi.

À l'avant, prévoir un bon phare pour voir où l'on va et éviter les trous dans la route. Un phare de 30 lux est suffisant la plupart du temps. Si on roule souvent sur des chemins non éclairés ou en-dehors d'une ville, il est utile de prévoir un phare plus puissant (80 lux ou plus). Une lampe frontale puissante peut venir en appui au phare du vélo.

Dans tous les cas on fait attention à ne pas éblouir les autres. Avoir deux phares (un normal et un puissant) ou un muni de deux positions est pratique à cet égard.

À l'arrière, un phare suffisamment grand est important pour la sécurité. Les phares montés d'origine sont souvent très petits.

Ne pas hésiter à se munir aussi de lumières clignotantes tant à l'avant qu'à l'arrière, sur le vélo, sur soi, sur le sac à dos, sur les côtés... Il faut être vu !

Porter une tenue visible

Les lampes ne suffisent pas : une chasuble fluo, c'est moche mais ça se voit de loin. Et mieux vaut égratigner un peu le style pour rouler en toute sécurité.

Des housses fluos existent aussi pour les sacs à dos qui masqueraient la belle chasuble... De même, des brassards réfléchissants à fixer aux chevilles peuvent compléter la tenue.



Protéger les extrémités

En hiver, il fait froid. Le front, les mains et les oreilles sont autant de zones sensibles à protéger. Des gants chauds qui permettent encore d'actionner la sonnette ou le changement de vitesse sont impératifs. Un bonnet sous le casque, une cagoule ou un tour de cou qui peut se remonter sur les oreilles et le nez augmentent sensiblement le confort tout en restant faciles à enfiler et peu encombrants. La laine fine (style mérino) est idéale pour ce genre d'usage : souple, ne gratte pas, prend peu de place et ne sent pas mauvais après 3 utilisations !



Appliquer le système des 3 couches

Quand on pédale, on se réchauffe vite. Il est donc plus confortable de multiplier des couches faciles à enlever que d'être coincé sous une grosse veste très chaude. La plupart du temps, ces 3 couches sont suffisantes pour protéger le cycliste :

- une couche confortable et qui sèche vite près du corps (en laine mérinos par exemple) ;
- un pull intermédiaire pour garder la chaleur ;
- une veste coupe-vent.

Si on se déplace à vélo à électrique, pas besoin de porter un équipement de coureur cycliste. On fournit moins d'efforts et on transpire moins. On peut donc s'habiller comme d'habitude.

Lire aussi : « [Comment choisir des vêtements d'extérieur éco-responsables ?](#) »

Chanter sous la pluie

Même en Belgique, il n'est pas nécessaire de s'équiper pour la plongée sous-marine ! En cas de grosse averse, il est souvent possible d'attendre 5 ou 10 minutes que ça se calme. Mais quand on est pris dedans sans possibilité de s'abriter ou qu'il n'est pas envisageable de postposer son départ, quelques accessoires peuvent venir à point nommé :

- un pantalon de pluie à enfiler facilement (avec tirettes sur tout ou partie de la longueur) ;
- une cape ou un poncho de pluie, bien étanche (aux coutures soudées) facile à replier dans sa housse compacte.

Dans tous les cas, il est utile de prévoir une veste coupe-vent, même très légère, à enfiler par-dessus les couches adaptées à la température. Si le vélo est garé dans un endroit non-couvert, une housse pour la selle est un atout supplémentaire.

Bichonner son vélo

Le cycliste n'est pas le seul à se protéger. Un vélo qui roule en hiver souffre plus qu'en été. On veille donc à l'[entretien de son fidèle destrier](#) :

- Bien graisser la chaîne. Au besoin la nettoyer préalablement des crasses incrustées. Ne pas mettre trop d'huile et préférer une huile adaptée à un temps humide (un peu plus épaisse). C'est surtout l'intérieur de la chaîne qui doit être graissé.
- Vérifier l'état des pneus et des freins.
- Nettoyer le vélo de temps en temps pour éviter que le sel s'incruste.

Rouler prudemment

La pluie, le froid, le gel ou l'obscurité doivent pousser le cycliste hivernal à la vigilance : freiner à temps, bien anticiper, être prudent dans les tournants et aux passages de ponts (souvent verglacés). Si le vélo est de sortie sous les flocons, rouler plutôt dans la neige fraîche, moins glissante que celle déjà tassée. Il existe également des pneus à clous pour les régions aux hivers plus rudes et plus longs que la moyenne, ou dont les routes seraient moins souvent dégagées. Ces pneus permettent également de rouler sur des routes sèches, même s'ils y sont bruyants.

Ces quelques astuces, ajoutées aux [règles d'or](#) habituelles du cycliste, permettent de bien passer l'hiver et de profiter en toute sérénité de la raclette du soir !

Plus d'info

- [Pluie, transport des enfants, sécurité... 9 freins au vélo \(et nos conseils pour les surmonter\)](#)
- [Pourquoi c'est si bon de rouler à vélo ou vélo électrique ?](#)

- [Comment bien conduire et entretenir son vélo électrique ?](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/content/velo-en-hiver-tout-roule>