

vélo hivernal

Compte-rendu de l'atelier tenu le 19 octobre 2005 à l'université de Montréal

Événement organisé par le [RUUV](#) et [UniVERTcité](#)

Conférencier : Pierre Nault (popsy30@hotmail.com)

Introduction

La conduite d'un vélo l'hiver est une activité parfois périlleuse qui nécessite un certain temps avant d'être pleinement à l'aise. La meilleure façon d'aborder la pratique du vélo l'hiver est de commencer graduellement, c'est-à-dire de prendre son vélo à tous les jours, quelles que soient les conditions atmosphériques (pluie froide, grands vents, etc.), et ce dès l'automne. De

cette façon, vous serez en mesure d'adapter votre façon de vous habiller et d'anticiper les différentes conditions qui prévaudront l'hiver venu. Il faut essayer plusieurs types de vêtements et leurs différentes combinaisons. Aussi, si vous empruntez toujours le même trajet, vous identifierez plus facilement les dangers éventuels (nids de poule, amoncellements de feuilles mortes, plaques de fer, bouches d'égouts, bandes de peinture sur la chaussée, etc.) afin de vous en souvenir, même si une couche de neige recouvre l'endroit. Comme les pistes cyclables ne sont bien souvent pas déneigées ou fermées, cela vous permettra aussi de planifier des trajets alternatifs (privilégier les rues où il y a peu de circulation) avant les premières chutes de neige.



Photo : Pierre en est à son sixième hiver à vélo.

Vêtements

Faire du vélo l'hiver génère une chaleur importante, comparable au ski de fond. La différence est le facteur vent. Il y a aussi la présence ou non du soleil : faire du vélo une nuit d'hiver peut-être beaucoup plus froid que durant le jour, les différences de température sont fréquentes (ex : entre 12h00 et 18h00, variation de 10 degrés, le facteur éolien devient alors TRÈS important). Surveiller les prévisions météo permet d'anticiper l'habillement. Se rappeler que le facteur éolien n'est pas visible sur un thermomètre, mais bien perceptible sur la peau! Il faut éviter la sudation, autrement on gèle assez vite. L'hiver est très salissant pour les vêtements, surtout à cause de la gadoue (*slush*). S'habiller le plus en accord avec la température. Par exemple, au-delà de -5°C , une averse de neige sera collante et mouillante, il faut donc des vêtements imperméabilisés. La température qui semble la plus confortable pour rouler est autour de -10°C . Les extrémités gèlent en premier : nez, mains, genoux, pieds, il faut donc veiller à bien les protéger. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il faut essayer plusieurs combinaisons de vêtements afin de trouver celles qui conviennent le mieux à la saison pour notre confort et adaptées à notre métabolisme. La technique de l'habillement en « pelures d'oignon » est toute indiquée. De plus, il faut couper le vent.

- 3 règles : 1-Porter des vêtements qui sèchent vite (nylon, polypropylène – ÉVITER le coton); 2- Faire sécher ses vêtements dès l'arrivée; 3- Éviter la sudation.
- Casque avec bandeau (on peut recouvrir son casque de vélo avec du ruban adhésif; certains utilisent un bonnet de bain pour recouvrir le casque), tuque (éviter le polar : le vent passe facilement à travers).
- Visage : cagoule de motoneigiste, masque couvrant la bouche et le nez, particulièrement utile pour réchauffer l'air avant de l'inspirer. Appliquer une crème hydratante sur la peau, la couche de gras protégera le visage du froid. De la même manière, prendre une douche le soir plutôt que le matin avant de rouler, vous profiterez ainsi de la protection naturelle du sébum de la peau. La barbe est aussi une bonne protection naturelle!
- Lunettes de ski, pas seulement pour les chutes de neige, mais aussi pour la gadoue (projections automobile) et le vent. Certaines teintures améliorent la perception visuelle. Les retirer lors des arrêts pour éviter la buée si vous portez des verres correcteurs. Noter qu'à partir de -10°C , les yeux ont tendances à couler et les cils à geler. Si vous portez

des lunettes pour la vue, l'utilisation de verres de contact peut éviter bien des désagréments (ex : buée lors des arrêts).

- Couvre-cou en polard ou en laine.
- Corps
 - Haut du corps : t-shirt (éviter le coton si possible) ou vêtement de ski de fond en polypropylène, chandail long (polar), manteau de ski de fond avec fermetures éclair en dessous des bras.
 - Mains : gants en polypropylène, *lobster'glove* (trois doigts), double paire de gants, couvre gant (ex : *goretex*) qui coupe le vent. S'assurer de conserver la dextérité des mains pour les manettes de freins et de vitesse.
 - Bas du corps : *spandex* doublé, combines, pantalon d'hiver avec coupe-vent à l'avant, aéré à l'arrière.
 - Pieds : deux paires de bas (polypropylène et laine), souliers à clips ou bottes d'hiver, couvre chaussures étanches. Ne pas avoir les pieds à l'étroit. Si on gèle des pieds, débarquer et courir avec le vélo quelques minutes.

Mécanique du vélo (L'idéal ? → entretenir son vélo soi-même)

Les débats :

- Vélo peu dispendieux OU bon vélo
- Laisser le vélo « coucher dehors » (tout gèle si le vélo est mouillé par de la gadoue) ou à l'intérieur (condensation dans le cadre, rouille interne, etc.).
- L'essentiel si on entre le vélo à l'intérieur : s'assurer qu'il soit bien sec avant de sortir au froid.

Fait à noter, à partir de -25 °C les problèmes mécaniques commencent sur le vélo : gel de la roue libre ou des manettes de vitesse, pièces de plastique plus sujet aux bris. En général, l'hiver est très dur pour un vélo, surtout à cause du calcium et des abrasifs utilisés sur les routes. C'est à vous de décider quel type de vélo vous allez utiliser, un vélo bas de gamme vous permettra de passer l'hiver mais vous ne pouvez pas être sûr de son efficacité, tandis que vous pourrez toujours compter sur le bon fonctionnement d'un vélo de moyenne gamme, mais vous devrez mettre du temps pour l'entretenir.

1. **Entretien général** : Dès que vous démontez une pièce, profitez-en pour mettre de la graisse de façon exagérée : celle-ci agira comme scellant contre le calcium et les particules. Nettoyage-huilage de la chaîne une fois par semaine. Huilage mensuel de tous les câbles et gaines. Graissage avant l'hiver des pivots de freins. Mettez de la graisse sur les écrous ainsi que dans les trous des vis de type clef Allen, elles seront plus faciles à enlever lors de l'entretien.

2. **Équipement** :

- L'hiver à partir de 15h30 il commence à faire noir, munissez-vous de lumières avant et arrière ainsi que de bandes réfléchissantes sur vos vêtements : **il faut se faire voir**.
- Garde-boue, avec rallonge pour celui du devant : vous aurez ainsi les pieds moins mouillés et la chaîne subira moins l'attaque incessante du calcium. Les garde-boue garderont votre vélo et vos vêtements relativement propres.
- Pneus à crampons (le moins large possible), et diminuer la pression pour une adhérence accrue (utilisez la limite inférieure spécifiée par le fabricant sur le pneu). Les pneus à clous semblent peu utiles à Montréal, compte tenu que l'on roule principalement sur chaussée dégagée.
- Évitez les sacs à dos, employez plutôt des sacoches de vélo : celles-ci abaisseront votre point de gravité et vous éviteront d'avoir le dos mouillé, en plus de libérer vos mouvements.
- Le sel et les abrasifs faisant leur ouvrage, une usure accélérée de certaines composantes est à prévoir : patins de frein, jantes, chaîne et pignons...
- Recouvrir toute pièce métallique en contact direct avec le corps (ex : poignée, manettes de frein et de vitesses). Utilisez un tube en mousse isolante ou du ruban de calfeutrage autocollant.
- Le cadenas : toujours pointer la serrure vers le bas pour éviter d'y recueillir la neige et la pluie, ou encore mieux recouvrir la serrure. Mettre quelques gouttes d'huile dans celle-ci pour lubrifier le mécanisme. Du liquide dégivrant pour serrure d'auto peut aussi être utile.



Photo : Un vélo prêt pour son quatrième hiver. On peut voir le garde-boue avant rallongé, les poignées ou «cornes» recouvertes de mousse et le cadenas, serrure vers le bas.

Conduite

Tout à fait différente de l'été. La chose à retenir est qu'il faut se faire VOIR : le danger principal vient des automobiles : celles-ci ne s'attendent pas à voir un vélo l'hiver, il faut donc bien se faire voir (lumières, réflecteurs, bandes réfléchissantes, surveste réfléchissante). Parfois il est préférable (dans les petites rues) de prendre la largeur complète de la chaussée quitte à se faire klaxonner. Habituellement, les automobilistes respectent plus les cyclistes l'hiver. L'hiver il faut prévoir plus de temps pour son déplacement, car notre vitesse est réduite.

- **Chutes de neige** : Les vélos sont encore moins visibles : munir le vélo de lumières avant/arrière. Porter des lunettes de ski pour une meilleure vision. Rouler dans la neige fraîche et encore non tapée par les roues des automobiles. Ne pas hésiter à emprunter les trottoirs, tout en respectant les piétons : adapter alors sa vitesse de croisement à celle de la marche afin de ne pas surprendre le piéton et éviter de gêner (Rappel : selon le code de la sécurité routière, les vélos ne peuvent pas rouler sur les trottoirs). La plupart du temps, les routes de Montréal sont bien déneigées : deux jours après une

grosse chute de neige, les rues sont praticables. En général, on utilise un braquet plus petit que l'été, on mouline plus : on a donc une meilleure maîtrise de la traction et aussi on génère plus de chaleur. Il faut aussi rouler beaucoup moins vite sur un couvert neigeux : prévoir 15 mètres à l'avance tous les mouvements possibles des automobiles : on ne peut réagir aussi vite que l'été. Allonger sa distance de freinage et réduire considérablement sa vitesse avant de tourner.

- **Les chutes** sont la plupart du temps causées par un dérapage de la roue avant, donc attention particulière au couvert neigeux et utilisation très parcimonieuse du frein avant. Les changements brusques de direction sont à proscrire. Tourner en douceur.
- **Le freinage** : Sur un couvert neigeux, on freine majoritairement avec le frein arrière et légèrement de l'avant (par petits coups, « pomper les freins »). Transfert du poids vers l'arrière pour maximiser la traction. Même chose lorsqu'on monte une pente : éviter de faire la danseuse, rester assis sur votre selle, le poids vers l'arrière pour maximiser la traction.
- **Les nids de poule** : La neige recouvre tout, particulièrement les nids de poule. Si on aborde graduellement l'hiver, on mémorise les trous sur le parcours et quand vient l'hiver (la neige), on se méfie des trous. Aussi, une flaque d'eau peu cacher un cratère, méfiez-vous. Si vous avez à descendre une pente cahoteuse, le meilleur moyen d'amortir les chocs est de vous lever et de pincer la selle avec vos cuisses.
- **La glace** : Rien à faire pour la glace, il faut éviter. Se méfier aussi de la neige qui recouvre la glace : c'est extrêmement dangereux. Dans tous les cas, lorsqu'on passe sur une plaque de glace il faut « figer » sur le vélo : aucun changement de direction ou de coups de pédales, garder le corps bien droit. On se laisse glisser sur la glace sans problème, c'est une sensation assez poignante...
- **Pluie verglaçante** : Condition météorologique qui se voit de plus en plus souvent. Lorsque ça survient, il est préférable de prendre les transports en commun à moins que vous ne vouliez devenir un donneur d'organe...

Pierre Nault (popsy30@hotmail.com)

Quelques liens à consulter...

- [IceBike](http://www.icebike.org/) au <http://www.icebike.org/> (offre un forum pour vos questions)
- [Vélo d'hiver](http://www.rocler.qc.ca/marc/) au <http://www.rocler.qc.ca/marc/> (un cycliste montréalais livre son expérience)