



## CAPSULE DE LA SEMAINE # 9

### **QUOI PORTER À VÉLO**

**Vous n'avez surtout pas à porter des vêtements très sophistiqués pour faire du vélo. N'importe quel vêtement dans lequel vous êtes confortable pour faire de l'exercice peut faire l'affaire. Mais voici des informations qui pourraient vous aider à augmenter votre confort ou à être plus performant!**

#### Souliers

- **Souliers de sport:** Vos espadrilles peuvent certainement faire l'affaire. Par contre, il est préférable que vos orteils soient couverts et que votre semelle ne soit pas glissante.
- **Souliers de vélo:** Avec leur ancrage sous la semelle, ils peuvent rendre le pédalage plus efficace mais ils ne sont pas essentiels. Un débutant devrait même commencer sans ces souliers. La présence d'ancrage les rend plus difficiles à installer sur les pédales et à enlever...!

**Gants** – Encore une fois, ils ne sont pas essentiels mais peuvent être utiles pour ces raisons:

- **Hygiène** – Votre guidon peut devenir sale si vous ne lavez pas votre vélo souvent...! Des gants peuvent agir comme barrière hygiénique entre vos mains et le guidon... (un nettoyage de votre guidon peut résoudre ce problème..!)
- **Adhésion** – Ils peuvent augmenter votre emprise sur le guidon, spécialement lorsqu'il fait chaud et que vous avez les mains plus moites.
- **Sécurité** – Les gants peuvent protéger vos mains contre lors d'impacts mineurs
- **Amortissement** – Certains gants sont munis de rembourrage qui aide à amortir les chocs et les vibrations (qui peuvent causer des engourdissements et des picotements)
- **Mouchoirs** – Ils peuvent aussi servir à vous essuyer le nez...

**Shorts de vélo en Lycra** – Elles sont définitivement recommandées pour un meilleur confort...! Elles sont munies de rembourrage (appelé chamois), qui améliore grandement le confort sur la selle....!

- Il est à noter que vous ne portez pas de sous-vêtements sous ces shorts! Plus vous portez de couches de tissus, plus vous aurez d'irritation, ce sera moins hygiénique...
- **Shorts pour femmes** – Il existe plusieurs types de shorts de vélo pour femmes sur le marché. Plusieurs sont très confortables
- Plus grand est le nombre de pièces sur une paire de shorts (sections tissées ensemble), plus confortable elle sera. Plus des sections prendront mieux les formes du corps donc les shorts seront mieux ajustés.

**Autres options** – N'importe quel type de shorts peut faire l'affaire. Même des pantalons – mais ils ne peuvent pas être trop amples car ils peuvent se coincer dans la chaîne ou dans la selle...!

**Chandail de type Jersey** – Bonne idée mais pas essentiel. Pourquoi porter un Jersey?

- **Confort** – habituellement fait de tissu qui empêche la sueur de rester sur la peau, donc plus confortable. (un T-Shirt en coton absorbe la sueur)
- **Design** – plus long à l'arrière assurant une couverture complète du bas du dos empêchant donc les coups de soleil, etc.
- **Poches** – pour emporter des choses à grignoter, une carte routière ou une chambre à air
- **Taille ajustée** – plus aérodynamique et généralement plus confortable

**Verres** – Encore une fois, ils ne sont pas essentiels... mais un bon investissement. Non seulement ils protègent vos yeux du soleil mais aussi des insectes, poussières, gravier, etc. Les lunettes de vélo sont faites pour avoir une grande visibilité avec un maximum de protection.