

TOUL Cyclo-VTT

# Des conseils pour rouler toute l'année sur route ou en forêt

**Ils sont sur les routes ou sur les chemins forestiers quelle que soit la saison. Comment les cyclistes abordent le froid, le vent ou la pluie de novembre à février ? Réponses avec Gérard Malivoir, président de l'amicale laïque Toul cyclo VTT.**

À l'amicale laïque de Toul route et VTT, les cyclistes sortent toute l'année. La vraie saison s'étend du 1<sup>er</sup> mars au 31 octobre, ensuite des rendez-vous sont maintenus : les samedis et les dimanches pour les adultes. Les mercredis après-midi sont réservés aux jeunes de l'école cycliste qui sont accueillis dès l'âge de 8 ans.

« Quand ils arrivent, ils possèdent souvent un VTT, vers l'âge de 12, 13 ans, ils préfèrent la route », constate Gérard Malivoir, président de l'AL Toul.

Les séances hivernales sont adaptées à la météo, même si « les jeunes sont heureux quand il neige », « on évite de sortir tout l'après-midi quand il pleut, on varie avec de la mécanique, le contrôle des vélos ainsi que des jeux d'adresse et de pilotage à l'espace Dedon ».



L'école de l'amicale laïque Toul cyclo VTT a été récompensée lors des Trophées aux sportifs pour sa première place au challenge national de la FFCT. Photo ER/Jérôme BOURGUIGNON

Cycliste expérimenté, Gérard Malivoir place l'état du vélo en tête des priorités pour une pratique hivernale : les freins, le changement de vitesses et du matériel de réparation en cas de crevaison ou de chaîne cassée en VTT.

## Essentiel d'être vu

Le président explique que des gants chauffants seront

retirés pour réparer, ce qui justifie de prendre le départ avec un vélo bien entretenu.

L'habillement « est aussi essentiel ». La technique des trois couches est mise en avant : la première doit maintenir le corps au sec, la deuxième apporte de la chaleur et la troisième protège des éléments extérieurs comme le vent et le froid.

ment de vitesses, « on s'y habitue ».

Les surchaussures sont indispensables, « il n'est ni bon ni agréable d'avoir les pieds froids », et il ne faut pas oublier de se couvrir les oreilles.

Un ciel bleu par zéro degré, la route s'impose. « Le problème c'est deux ou trois degrés, du vent et de la pluie, là on préfère le VTT pour le confort et la sécurité ». Les cyclistes sont plus sereins sur les chemins que sur la route « où il faut être vu ».

## Tous les rappels en un guide

Pour Gérard Malivoir, l'éclairage est indispensable ainsi que le gilet réfléchissant.

Le feu clignotant à l'arrière « se voit mieux mais normalement, il est interdit ».

Le casque, le phare avant et les catadioptrés complètent l'équipement.

Pour aller plus loin au niveau de sécurité, le club propose le guide « Les bons réflexes pour voir et être vu à vélo » de la Fédération française de cyclotourisme.

Jérôme BOURGUIGNON

L'amicale laïque dispose du site internet : <http://al-toul-cyclo-vtt.org>

« Si on porte plus de couches, on transpire et on a froid quand on s'arrête », prévient Gérard Malivoir.

Les genoux, les pieds et les mains sont protégés pendant l'hiver. L'ajout de sous gants est précieux, mais « avec des moufles, c'est mieux, il y a moins de surface exposée au froid et les doigts sont plus mobiles ». Quant au change-