Cyclotourisme

Douleurs au genou

**CYCLOTOURISME** 

Indications et

contre-indications

pour tous!

SANTE

Prix spécial 3,50 €

## Muscles: les accidents

Protéger son système cardio-vasculaire

Comment se défendre et le froid







Musclez votre dos,





Savoll préserver son capital santé

Fédération française de cyclotourisme - Commission médicale FFCT 🥟 tanion à 166 fauther Nahr





En hiver, roulez en groupe, ça réchauffe!

# hit-parade hivernal

### Le vent

Outre son aspect pénible et désagréable, le vent fort est un élément climatique dangereux qui peut provoquer des accidents de la route surtout chez les cyclistes. Avant de partir, pesez le pour et le contre et sachez écouter la voix de la sagesse si les éléments sont déchaînés. Ensuite, si les rafales se font violentes, dessinez votre circuit de façon à ce que le vent de côté vous pousse plutôt dans le fossé (ce sera un moindre mal) que sur le milieu de la route où un véhicule pourrait vous bousculer. Évitez les zones découvertes où rien n'arrête le vent. Choisissez les routes bordées de haies si un remembrement sauvage ne les a pas toutes détruites. Évitez d'affronter le vent de face. En solitaire, vous y laisserez beaucoup d'énergie. Essayez de louvoyer comme le font les marins en zigzagant pour rejoindre le point le plus éloigné du départ. Vous pourrez ensuite revenir vent dans le dos, euphorique et satisfait d'avoir affronté les vents contraires. En dehors de son effet mécanique, le vent majore la sensation de froid et ses effets sur l'organisme. C'est ce que les météorologues appellent le "Wind chill factor".

## Le brouillard

Ce phénomène climatique est dû à la présence dans l'atmosphère de fines gouttelettes d'eau. Il va amplifier les phénomènes articulaires douloureux. Mais en plus, ses fines gouttelettes seront autant de vecteurs de bactéries et de virus, particulièrement à l'aise dès que la température s'abaisse. Parallèlement, le froid diminue la résistance de l'organisme aux agressions virales et fragilise les muqueuses de l'appareil respiratoire. Pour y remédier, n'hésitez pas à mettre un cache-nez ou une cagoule. Ils filtreront l'air inspiré et le réchaufferont quelque peu. Mais le grand problème lié à la présence d'un épais brouillard reste celui de la sécurité. Les automobilistes ne vous verront que tardivement, juste au moment de vous dépasser, surtout au lever ou au coucher du soleil. Votre éclairage devra être performant et sans défaillance, essentiellement à l'arrière. N'hésitez pas à vous déquiser en sapin de Noël et à jumeler un éclairage fixe et une diode cliqnotante. Les baudriers réfléchissants et les chasubles haute visibilité seront aussi particulièrement appréciés. Vous prendrez la précaution d'évoluer sur des routes à très faible circulation.

#### Vitesse Température indiquée Éléments indiquant par le thermomètre en °C la vitesse du vent du vent Températures ressenties par l'organisme Les fumées montent droit La fumée indique le sens du vent - 20 10 -25 On sent le vent sur le visage 15 Les petites branches bougent 20 -34 Les fils électriques sifflent 30 - 13 - 20 - 27 40 - 9 - 15 - 23 - 30 - 37 Marche contre le vent difficile 50 - 12 - 17 - 26 - 38

## Le verglas

Un seul conseil: restez chez vous et attendez que ça fonde! Même si vous demeurez dans une des nombreuses régions où les saleuses de l'Équipement se font attendre durant plusieurs jours, mieux vaut perdre une ou plusieurs sorties d'entraînement, que de subir une fracture de la clavicule (en moyenne un mois d'arrêt des sorties sur route), du scaphoïde du poignet (de un à plusieurs mois), ou pire, du tibia ou du fémur (environ trois mois). Compensez par du home-trainer, ou par des footings sur sols herbeux ou en salle.

Enfin, n'oubliez pas que, même lorsque la route est sèche, certaines zones humides et abritées du soleil peuvent présenter des portions glacées qui vous surprendront. Redoublez de vigilance, et privilégiez les routes bien exposées.

## La pluie

Au niveau cutané, il sera utile d'enduire les jambes avec une pommade chauffante de votre choix à laquelle vous pourrez ajouter une onction d'huile camphrée qui réalisera un film imperméable permettant à la pluie de ruisseler sur les jambes. Si vous prévoyez une pluie abondante et froide, vous pouvez remplacer l'huile par de la vaseline, couche isolante qui résistera aux intempéries jusqu'à la fin de la sortie. Le dos bénéficiera de la pose d'un emplâtre chauffant.

## La neige

Si elle ne tient pas sur la chaussée, tout reste possible. Il convient de protéger les voies respiratoires avec une cagoule et les yeux avec de larges lunettes empêchant les flocons de frapper le globe occulaire. Votre kilométrage en sera sûrement réduit et vous aurez la précaution de ne pas vous éloigner trop de votre domicile au cas où la neige se mettrait à tenir sur la chaussée.