

Bien rouler à VTT Les sorties hivernales.

Avec le froid et le terrain gras, il ne faut pas être trop gourmand sur la distance et le dénivelé, la vitesse d'évolution étant plus faible qu'en période estivale. S'échauffer en démarrant doucement, le corps réagissant moins bien aux sollicitations par basses températures. Manger et boire régulièrement, on y pense moins en hiver.

L'équipement du pilote :



- 3 ou 4 couches techniques :
 - Maillot de corps, intermédiaire polaire léger, veste thermique, coupe-vent ou imperméable si besoin.
- Collant long déperlant.
- Bonnet fin.
- Tour de cou.
- Lunettes claires ou à verres photochromiques.
- Gants hiver, éventuellement sous-gants en soie.
- Chaussures étanches avec chaussettes épaisses.



Pour le VTT :



L'équipement spécifique

- Monter des garde-boues avant et arrière, à minima
- Avoir des pneus en bon état ou mettre des pneus pour terrain gras (pneus avec gros crampons, hauts et espacés pour que la boue ne s'accumule pas)
- Baisser un peu la pression des pneus.

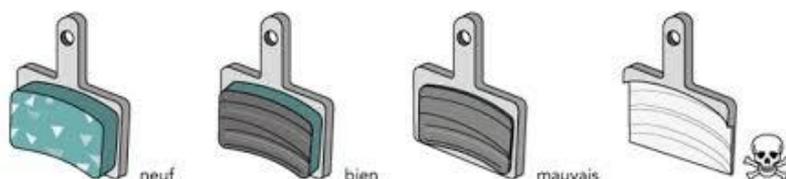


L'entretien

- Laver le vélo à chaque sortie, insister sur la transmission, notamment les galets de dérailleur. Le sécher.



- Sécher la chaîne, la lubrifier et vérifier son usure de temps en temps (outil spécifique)
! Attention à ne pas mettre de lubrifiant sur les patins de freins, sur les plaquettes ou disque de freins.
- Surveiller régulièrement l'usure des plaquettes ou patins de freins.



- Ne pas stocker le vélo au froid, risque de grippage de câbles dans les gaines humides à cause du gel.