



PRO VELO info

N°50 – Décembre 2019

Pour le vélo au quotidien
Le journal des associations
romandes et tessinoise PRO VELO

50^e
édition

DOSSIER

La mode à vélo

PÉDALER SANS SUR-CONSOMMER



Les affiches dans les rues ou les magazines le disent bien: pour pédaler, il faut être équipé. Mais pas que. Il s'agit d'avoir de la tête aux pieds les meilleurs équipements possibles, souvent très chers. La pression sociale s'ajoute aux images subliminales souvent répétées. On croise les dernières nouveautés à tous les coins de rue. A tel point qu'on en arrive à l'impression que l'on ne peut plus pédaler sans prévoir un budget minimal pour l'habillement. De quoi rebuter quelques cyclistes hésitants. Mais est-ce bien nécessaire ?

Il est clair que les nouvelles découvertes sont alléchantes : systèmes d'évacuation facile de la transpiration, tout en protégeant du vent, de la pluie ou du froid, matières réfléchissantes intégrées dans les textiles, rembourrages aux endroits judicieux pour éviter le frottement, élasticité, formes qui épousent le corps, corps chauffants pour les mains ou les pieds (à grands besoins en énergie, souvent sous forme de piles). Le système est bien en place.

Ces avancées technologiques ne poussent-elles pas au sur-équipement et, par là, à la sur-consommation ? En moyenne, les Suisses parcourent des étapes de 3,3 km à vélo (4,4 km en vélo électrique). Sur de telles distances, on peut se poser la question s'il faut vrai-

ment plusieurs couches en haut et en bas de matériaux respirants high-tech, sachant qu'on n'a presque pas le temps de se refroidir et qu'on transpire rarement...

Face à la puissance du marketing, il faut une bonne force de caractère pour rester attentifs à nos besoins réels. Si notre leggings préféré arrive au bout de sa vie, il devient judicieux de choisir un modèle adapté au cyclisme et par la même occasion à la marche ou à d'autres sports que l'on pourrait pratiquer. Mais n'ayons pas honte de sortir avec nos vieux pantalons confortables ou notre robe citadine qui n'ont pas été fabriqués spécialement pour la pratique du vélo. Au contraire, soyons fiers de nos choix qui ne participent pas à l'épuisement des ressources.

Dans les pages qui suivent, découvrez nos astuces pour pédaler malin sans se ruiner. Ou échangez avec d'autres cyclistes les bons petits plans, en toute simplicité. Pour ne pas renoncer au vélo même « mal » sapé !

Muriel Morand Pilot

S'ÉQUIPER MALIN

Du vieux k-way au gore-tex, les possibilités de s'habiller pour circuler à vélo par tous les temps sont multiples. Si les commerces proposent une large gamme de vêtements adaptés aux cyclistes, souvent, ce qui se trouve dans l'armoire suffit.

Les personnes interrogées et roulant quotidiennement à vélo rappellent « qu'il pleut très rarement toute la journée et donc, au final, on ne pédale pas souvent sous la pluie ». Un rapide contrôle du radar météo permet d'éviter de pédaler au moment le moins opportun et de retarder ou avancer de quelques minutes son départ. « Bien équipé, j'effectue les trajets maison-boulot sous des trombes d'eau avec grand plaisir et un sentiment de liberté. Je mets ma chemise et mes chaussures en cuir sous les

habits de pluie, souligne Boris Ziegenhagen de PRO VELO Fribourg. De plus, l'ensemble prend peu de place au fond d'une sacoche. » D'autres conseillent d'éviter de porter trop d'habits, « car en pédalant, on se réchauffe rapidement, même en hiver. Ainsi, les habits de ski sont souvent beaucoup trop chauds pour un tel effort ». Exemples et idées d'équipements pour des déplacements quotidiens et par tous les temps et en toute saison.

Fabienne Morand

Sources :

Erik Frédel de PRO VELO Morges (VD), Alice Badin de PRO VELO Neuchâtel, Boris Ziegenhagen de PRO VELO Fribourg, Florent, gérant d'Easycycle à Gilly (VD), www.rapha.cc, www.alberto-pants.com/bike, www.veloland-shop.ch et www.fr.bikester.ch

UNE GAMME CHIC POUR ROULER À VÉLO

Pédaler confortablement avec des habits de travail n'est pas toujours évident. Les marques Rapha ou Alberto par exemple, proposent des pantalons et chemises adaptés à un prix pas plus élevé qu'un costard. Pour les femmes, la marque genevoise Bia a démarré la création d'habits urbains. La créatrice cherche des tissus à hautes performances, réfléchissants, afin de pouvoir porter du sombre et être visible. Car enfiler une veste en gore-tex orange fluo pour se rendre à un rendez-vous n'est pas idéal.

Dans le commerce :

- Un bonnet coupe-vent qui s'enfile sous le casque.
- Un casque dont l'intérieur est modulable pour l'été et l'hiver.
- Lunettes transparentes contre les insectes ou en cas de précipitations.
- Pour rester bien coiffé malgré le casque, des tutos se trouvent sur internet.
- Une veste coupe-vent à l'avant et plus respirante sur le dos qui peut s'enfiler par-dessus sa veste de travail.
- Une veste softshell, matériau très fin, qui coupe le vent et protège de la pluie. Certaines conviennent très bien comme veste pour se rendre au bureau.
- Une veste modulable qui, grâce à deux fermetures, peut se transformer en poncho. La capuche est suffisamment grande pour passer sur le casque.
- Des gants de guidon, où il suffit de glisser ses mains dedans.
- Un sous-vêtement technique qui évacue la transpiration vers l'extérieur, mais qui peut aussi former une couche protectrice entre le corps et le jeans.
- Un sur-pantalon qui tient chaud et protège de la pluie.

Changer ses pneus en hiver, comme pour une voiture, pour une gamme thermoactive qui accrochera sur la neige fraîche.

- Des semelles chauffantes qui s'insèrent dans les chaussures.
- Des sur-chaussures qui protègent du vent, de la pluie et de la boue.

Dans l'armoire, trucs et astuces :



Une casquette qui protège la tête et les yeux du soleil ou même d'une pluie légère (bien que le casque soit conseillé).

- Une veste coupe-vent: remontée jusqu'au cou, elle protège la gorge et évite le port de l'écharpe.
- Une veste de pluie avec la capuche sous le casque afin de ne pas être surpris par de l'eau qui coule le long du dos.
- A la belle saison, un T-Shirt standard suffit si on se change à l'arrivée.

Des gants fins pour le ski ou la course à pied.

Circuler avec un garde boue avant et arrière, car même s'il ne pleut pas, il suffit que la route soit un peu mouillée pour que des gouttes soient projetées par les roues.

- Un pantalon de pluie à enfiler sur les habits pour les courts trajets. Avantage : très compactable, tout comme la veste, et se range facilement dans un sac à dos ou à main.
- A la belle saison, des shorts standards suffisent si on se change à l'arrivée.

- Des bottes et tant pis pour le look ou alors, des couvre-chaussures en plastique réutilisables.
- A la belle saison, des sandales évitent d'avoir les chaussures mouillées.

RÉFLÉCHIR À SA SÉCURITÉ

Rouler partout, sans craindre pour sa vie, serait bien entendu l'idéal. Toutefois, les cyclistes ne sont pas les seuls usagers de l'espace public et doivent penser à leur sécurité.

« J'avoue que l'esthétique n'entre pas vraiment en compte pour ma sécurité », lâche Boris Ziegenhagen de PRO VELO Fribourg. Pour lui, de bons phares sont cruciaux et sa petite astuce est « d'avoir deux grosses sacoches à l'arrière (même remplies de mousse), qui créent automatiquement de la distance avec les automobilistes et déclenchent chez eux un comportement plus prudent ». « Je ne suis pas pour un sur-équipement, réagit Erik Fréret de PRO VELO Morges. Je roule en ville, dans un milieu plutôt éclairé, je ne suis donc pas davantage équipé que quand je suis à pied, hormis les lumières obligatoires. Toutefois, j'évite de mettre des vêtements sombres. »

Les pratiques et les avis divergent. Certains ne pédalent pas sans leur gilet fluorescent, d'autres ne trouvent pas normal que ce soit aux cyclistes de s'envelopper d'équipements pas très sexy ou de ressembler à un poussin, voire à un sapin de Noël. Dif-

férentes polices cantonales contactées rappellent que c'est à chaque usager de la route – peu importe qu'il soit à pied, à cheval, à moto, en voiture ou à vélo – de faire en sorte d'être vu et de porter un équipement adéquat. En fin de journée, être tout de noir vêtu n'est pas considéré comme suffisant. Tout comme pédaler en tongues n'est pas approprié. Steve Léger, porte-parole de la police cantonale valaisanne, rappelle que « de nuit et par mauvaise visibilité, l'éclairage est obligatoire: blanc à l'avant et rouge à l'arrière, ainsi que des catadioptres à l'avant, à l'arrière et sur les pédales. Il est important d'être visible, de porter des éléments clairs ou mieux: des habits avec des éléments rétro-réfléchissants ».

Certains aiment mettre sur leur casque une lampe qui clignote à l'arrière, rechargeable par usb. Il existe dans le commerce un casque avec clignotant intégré qui s'actionne depuis le guidon. Florent de chez Easycycle à Gilly (VD) constate que son enseigne vend passablement de sur-chaussures jaunes. Selon lui, ce sont, logiquement, les pendulaires qui sortent du bureau

à 18h qui investissent le plus dans les tenues réfléchissantes, ou des vestes avec des leds intégrés. D'ailleurs, c'est sur cet aspect textile qu'a mis l'accent la campagne *Made Visible*, soulignant que « les personnes habillées de couleurs sombres n'ont rien à faire sur la chaussée ». Les possibilités de s'habiller sobrement, tout en réfléchissant la lumière de nuit, sont désormais possibles avec l'évolution des matériaux qui s'incluent dans les tissus, sans nécessairement alourdir l'habit ou devoir ajouter des couches.

Cependant, Boris Ziegenhagen précise que « la plus grande influence sur la sécurité vient du comportement du cycliste. Il faut prendre de la place, affirmer sa présence, montrer dans quelle direction on va. Les accessoires les plus visibles ne servent à rien si le cycliste change brutalement de direction sans l'annoncer ».

Fabienne Morand

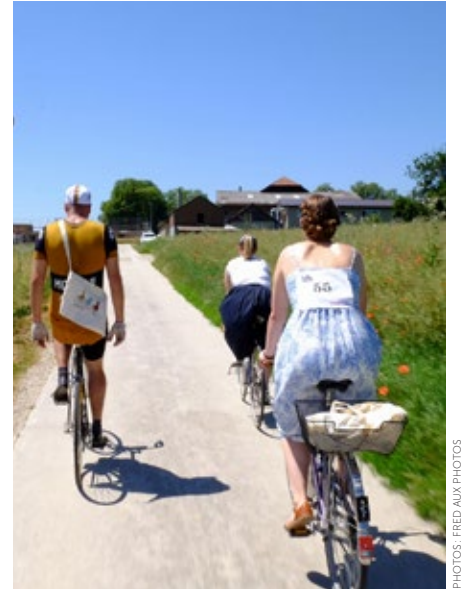
PEU D'ARTICLES RÉFLÉCHISSANTS

Cette année, lors de ses relevés sur le terrain, le Bureau de prévention des accidents (BPA) a constaté que « 6% des cyclistes non motorisés, 27% des utilisateurs de vélos électriques lents et 61% des utilisateurs de vélos électriques rapides circulent avec le feu avant enclenché même de jour. Ces taux sont respectivement de 2%, 2% et 9% en ce qui concerne le port d'un gilet réfléchissant, et de moins de 1%, 2% et 5% pour ce qui est du port d'un casque aux couleurs vives ». Pédaler avec des accessoires réfléchissants n'est donc pas fréquent. Le BPA planifie dans un futur proche une étude sur l'efficacité des gilets réfléchissants, soulève son porte-parole Nicolas Kessler. Il rappelle que la visibilité des cyclistes est régulièrement traitée dans le cadre de leurs campagnes. www.bpa.ch



Une grande diversité d'équipements se voit sur les vélos.

CHIC ET VINTAGE



PHOTOS: FRED AULX PHOTOS

Partager un moment vintage, c'est un plaisir que s'offrent des cyclistes grâce à celles et ceux qui organisent des sorties « costard à vélo » ou « journée endimanchée ».

Un peu partout en Europe, des sorties « endimanchées », « cycle chic » ou « vintage » sont proposées pour les amoureux des deux-roues, anciens ou pas, et tout en étant bien habillés. Pour certains, c'est presque un art de vivre, pour d'autres, l'occasion de se déguiser. Pendant plusieurs années, PRO VELO Genève organisait une balade endimanchée. « L'élégance à vélo, c'est aussi le comportement, souligne la Genevoise et conseillère nationale Lisa Mazzone. Chaque année nous organisons un cortège à vélo et nous nous sommes dit autant faire quelque chose de joli, qui attire le regard et ainsi montrer que le vélo, c'est attrayant et chic. » Une façon de revisiter le deux-roues. Mais à ce jour, dans cette formule, de telles balades ne s'organisent plus à Genève.

A Neuchâtel aussi, la parade endimanchée ne s'est plus réorganisée depuis quelques années. Elle a été initiée afin de réunir des cyclistes de tout âge et de permettre aux membres de PRO VELO Neuchâtel de se rencontrer. Depuis, elle a donné naissance à d'autres défilés, comme une sortie nocturne, où les vélos sont décorés de lumières. Une balade illuminée que les Morgiens mettront en pratique dans quelques mois. Pour eux, l'envie est de lier une promenade à l'un ou l'autre des événements festifs que connaît cette ville. Ainsi, les vélos illuminés seront de sortie

lors du marché de Noël. Bientôt une habitude, puisque depuis quelques années, lors de la Fête de la tulipe, Erik Frédel de PRO VELO Morges organise son événement « Costard à vélo ». « Le but est d'être habillé le plus classe possible. L'esprit militant ne passe pas toujours bien, mais montrer qu'être habillé élégamment et rouler à vélo est compatible, c'est sympa. En fait, pour sauver l'humanité en incitant les gens à pédaler, nous utilisons les mêmes armes que la publicité avec le sexy, la classe et le bling-bling », explique-t-il. Des sorties qui lui ont permis de constater que la barre plus basse sur les vélos féminins a bien une utilité: celle de pouvoir pédaler plus aisément si l'on porte une robe.

Enfin, le comité de l'association Vintage Yverdon Vélo (VYVE) a décidé d'allier vintage et découverte locale en organisant, depuis 2016, une course de vélos à l'ancienne pour faire découvrir la campagne environnante et ses produits locaux via des arrêts de ravitaillement. La course n'est pas chronométrée, mais un prix de l'élégance est décerné à l'issue de celle-ci. Et la majorité des participants jouent le jeu en sortant un vélo construit avant 1987 – soit avant l'arrivée des cadres en alu puis carbone et du changement de vitesse sur le guidon. « Question équipement, aujourd'hui, il est facile de retrouver des répliques. Quand il fait très chaud, le maillot en laine fine est très agréable à porter, il sèche très vite et s'il fait frais, il tient chaud », a constaté l'Yverdonnois Markus Bärtschi. Contrairement à l'Eroica, la course cycliste vintage de réf-

rence qui se déroule en Toscane et où les bicyclettes d'époque (levier de vitesse sur le cadre, gaines de frein extérieures au guidon et cale-pieds avec sangle) sont fortement conseillées, la course de la VYVE accepte tous les deux-roues, « mais je suis étonné du nombre de participants qui ont encore un vieux vélo », se réjouit Markus Bärtschi.

Fabienne Morand

UN VÉLO À SON GOÛT

Si vous cherchez une pièce ou un vieux vélo, le Valaisan Marc-André Elsig saura vous conseiller, lui qui a ouvert son musée du vélo (www.museeduveelo.ch). Pour acheter un deux-roues moderne au style ancien, il y a par exemple le site ou le magasin du même nom à Lausanne ou Genève www.cyclable.ch. Le must reste tout de même de redonner vie à un vélo acquis dans une bourse, ou sur un site de deuxième-main, car il y a en a beaucoup, même si parfois il faut passer par la case atelier !

Pour les personnes qui aiment rouler en jupe, l'Atelier français Poupoupidou propose par exemple une pince à jupe qui s'aimante sous la selle afin de ne pas se retrouver le panty à l'air, et qui est fabriquée à Nantes.

www.lepoupoupidou.fr