

CHOISIR SA TENUE DE VTT

De haut en bas, voilà quelques conseils pour choisir votre tenue vestimentaire et l'adapter aux conditions climatiques.

Le premier conseil, c'est de ne pas lésiner sur la qualité (donc le prix) et de choisir des vêtements « techniques » adaptés à la pratique du VTT. Ainsi, au coton qui absorbe l'humidité et sèche lentement, on préférera les fibres synthétiques dites « respirantes » qui permettent d'évacuer la transpiration et évitent que l'humidité reste en contact la peau.

La tête

Quand il fait chaud, le casque suffit. Choisissez-le résistant, mais léger et bien ventilé (nombreuses aérations) pour être à l'aise durant les fortes chaleurs. Attention, un casque qui a subi un choc doit être remplacé, car il protégera beaucoup moins !



En hiver, plusieurs accessoires sont souvent indispensables pour lutter contre le froid : sous-casque, cache-col, cagoule.



Les yeux

Outre du soleil, une paire de lunettes vous protégera en toutes saisons des branches que l'on peut prendre dans les yeux, des moucherons et autres insectes en été, du vent et des projections de boue en hiver. Il existe des lunettes photochromatiques dont les verres foncent au soleil et permettent de voir correctement les obstacles quand la lumière se fait plus rare.

Le buste

En été, un simple maillot léger suffit (en matériau respirant pour bien évacuer la transpiration).



Dès que la température chute un peu, vous pourrez, au choix, ajouter un sous-vêtement technique à manches courtes ou longues (toujours en matériau respirant pour évacuer la transpiration) ou une veste légère, voire les deux à la fois (3 couches : sous-vêtement, maillot, veste).



Pour les grands froids, au sous-vêtement et au maillot, on ajoutera une veste plus chaude avec des membranes pour protéger efficacement du froid. Enfin, par temps de pluie, une veste imperméable sera indispensable. Cette dernière devra être également respirante. En effet, il ne sert à rien d'éviter à la pluie de rentrer si c'est pour être trempé par la transpiration.



Les mains

Les gants sont indispensables en VTT, même l'été (notamment pour protéger en cas de chute et limiter les apparitions d'ampoules). On les choisira, eux aussi, respirants, avec des inserts de gel pour amortir les vibrations, chauds l'hiver et légers l'été. Pour les grands froids, on ajoutera des sous-gants en soie à l'intérieur.



Jambes et bassin

Pour l'été, on trouve deux types de tenues : le cuissard et le short. Le cuissard épouse le bassin et les cuisses. Il est plus près du corps, alors que le short est plus ample. C'est avant tout une question de goût et de look ! Ce qui compte, c'est, dans les deux cas, la qualité de la protection intérieure (peau de chamois), car votre confort en dépend. Pour l'hiver, on optera pour le cuissard long et chaud, avec si possible, des membranes coupe-vent.



Avec ou sans sous-vêtement dessous ? Les cuissards et shorts de VTT sont équipés d'une « peau de chamois », c'est-à-dire d'une protection autrefois en peau, aujourd'hui en synthétique, destinée à protéger tout en absorbant la transpiration. Cette protection doit vous dispenser de porter un slip dont les coutures peuvent à la longue irriter.

Pour les dames, il existe des modèles spécifiques, avec des peaux de chamois moins larges, adaptées à la morphologie féminine.



Pieds

Outre de bonnes chaussures (avec ou sans cales selon que vous utilisez ou non des pédales automatiques), il vous faudra des chaussettes légères et fines pour l'été, plus chaudes en l'hiver. Pour les grands froids, on trouve des chaussettes techniques très chaudes et on peut ajouter des couvre-chaussures sur les chaussures.



Pédales automatiques ou pas ?

Elles permettent de fixer les pieds aux pédales et donc d'appuyer et tirer en même temps, bref d'optimiser le rendement et de limiter la perte d'énergie. Ce dispositif est surtout utile dès qu'il s'agit de fournir des efforts importants (relances, côtes), mais également pour le pilotage en général, et plus particulièrement lors du franchissement d'obstacles quand il est utile de soulever la roue arrière.

Mieux vaut cependant s'être familiarisé avec la pratique du VTT avant d'opter pour les pédales automatiques. Il vous faudra bien deux ou trois sorties (et quelques chutes) avant d'être vraiment à l'aise. Mais quand vous aurez pris l'habitude de déclipser rapidement, vous ne pourrez plus vous en passer.



EQUIPEMENT EN FONCTION DES TEMPERATURES

Ces données sont très subjectives et ne sont données qu'à titre indicatif.

	Moins de 5°	5 à 10°	10 à 15°	15 à 20°	Plus de 20°
Tête	Casque et cagoule <u>ou</u> Casque, sous-casque et cache-col	Casque et sous-casque	Casque et éventuellement sous casque	Casque	
Buste	Sous-vêtement, maillot et veste chaude		Maillot et veste chaude <u>ou</u> Sous-vêtement, maillot et veste légère	Maillot et veste légère <u>ou</u> Sous-vêtement et maillot	Maillot
Jambes et bassin	Cuissard long		Cuissard long ou court	Cuissard ou short	
Pieds	Chaussettes chaudes et couvre-chaussures	Chaussettes chaudes	Chaussettes chaudes ou plus légères	Chaussettes légères	