

Restez au frais et continuez à rouler:

CONSEILS DE CONDUITE ESTIVALE



Alors que nous avançons en août, les vacances d'été tirent à leur fin dans de nombreuses régions du monde. Prêts ou non, nos routines normales reprennent : les enfants retournent à l'école, les heures d'été au bureau (et pour certains, le travail à distance) se terminent et nos listes de tâches s'allongent.

Mais alors que cette période de transition nous fait courir - et rouler ! - plus que jamais, dans de nombreux endroits, la chaleur semble loin de se calmer. Et c'est sans parler de l'été indien qui s'annonce (à Taïwan, où est basée une grande partie de l'équipe Tern, cela s'appelle le tigre d'automne et il fait très chaud).

Nous voulons nous assurer que monter sur votre vélo reste l'option numéro un, même lorsque le mercure monte. Nous avons donc organisé une séance de questions-réponses d'été avec Sean Smith, un membre de l'équipe Tern et un commuter à vélo qui travaille dans la chaleur torride d'Austin, au Texas (moyenne quotidienne d'août 36°C/97°F).

Voici ce qu'il avait à dire:

Q. Quels sont les plus grands défis auxquels vous faites face en tant que commuter à vélo pendant les mois d'été ?

A. Pour nous, habitants du centre du Texas, nous avons un calendrier saisonnier relativement unique. C'est fondamentalement : Hiver -> Été frais-> Été agréable -> OMG LE RÉCHAUFFEMENT GLOBAL EST EN CE MOMENT !!! -> un été avant les fêtes assez rapide puis -> encore un hiver (et pour être honnête, ce n'est pas vraiment un hiver).

Comme vous pouvez l'imaginer, ceux qui roulent toute l'année ici sont assez dévoués à la pratique vélo. Personnellement, j'ai beaucoup de mal à accepter la chaleur comme un obstacle à ma pratique, même à l'âge de 47 ans. Beaucoup d'entre nous ici ont développé des procédures et des astuces thermiques pour faire face à la fournaise texane.



D'abord et avant tout, les vélos électriques aident beaucoup en été !

Je suis personnellement le type de cycliste qui aime utiliser un vélo pour tout et n'importe quoi. Je suis à la fois un touriste, un épicier, un coureur, un cycliste urbain en civil ou encore un cycliste utilitaire. J'aime me mettre au défi de voir ce que je peux et ne peux pas faire sur mon vélo.

Mon GSD a été un excellent ajout à ce mode de vie. Cela m'a donné la possibilité de faire plus, de voir plus, de transporter plus et d'aller plus loin, plus vite, avec le même effort.



**Q. Avez-vous pu surmonter la chaleur et continuer à rouler tout l'été ?
Si oui, quelles sont les « astuces thermiques » qui vous ont aidé ?**

A. Oui, mais pas tout le temps et pas tous les jours. Planifier à l'avance pour éviter les moments les plus chauds de la journée (ou les jours les plus chauds en général) est le meilleur moyen de ne pas apporter trop de douleur et de transpiration lors des déplacements à vélo dans un climat chaud.

Mais si vous devez sortir, planifiez votre itinéraire, prenez votre équipement en fonction de ce que vous faites l'après-midi et déterminez à l'avance vos points d'hydratation et de refroidissement. Cela rendra la conduite en été beaucoup plus facile et en fait assez agréable.

Q. Pouvez-vous recommander un équipement qui pourrait aider les cyclistes à mieux faire face à la chaleur ?

A: J'essaie de faire simple : un casque avec une visière et une bonne circulation d'air, des lunettes de soleil super grandes, un bon buff trempé dans de l'eau fraîche, une crème solaire résistante (niveau ++) et des vêtements légers et respirants (avec tissu anti-UV si possible).

[Ed. : Le capitaine de l'équipe Tern Josh Hon recommande également un vêtement anti-UV à couverture complète. Il va encore plus loin dans l'astuce du "dunk it in water" en immergeant toute sa chemise avant de l'enfiler, ce qui fournit un refroidissement par évaporation sous le soleil de Taipei. Puis il enroule une serviette en microfibre imbibée autour de ses épaules, qu'il essore sur sa chemise pendant que la chemise sèche.]

Si vous devez vous rendre quelque part pour rencontrer des gens, prévoyez d'arriver environ 15 minutes à l'avance afin de pouvoir prendre le temps de vous désaltérer et de vous rafraîchir. Je recommande d'emporter quelques serviettes après votre trajet et éventuellement du savon.

Q. Avez-vous rencontré des problèmes d'entretien de vélo spécifiques aux mois chauds d'été ?

A: En ce qui concerne les vélos électriques, je traite mes batteries comme un animal de compagnie. Je les ramène à l'intérieur de cela maison, à l'abri de la chaleur. Je m'assure qu'elles soient toujours dans les températures les plus douces possibles et qu'elles soient « nourries » chaque soir.

Pour tout type de vélo, vous voudrez vérifier la pression des pneus au moins une fois par semaine, car le temps chaud peut provoquer des changements de pression des pneus. Je surveille également de près la saleté et la crasse sur ma chaîne ou sur mon vélo en général.

Q. Avez-vous des conseils sur les itinéraires ou les infrastructures cyclistes ?

A: Essayez toujours de vous garer à l'ombre. Revenir avec une selle de vélo brûlante pour rentrer à la maison n'est pas amusant du tout.

Quand je roule, j'ai tendance à faire tout mon possible pour emprunter les routes les plus ombragées que je connaisse. Ici à Austin, nous avons la chance d'avoir de très beaux quartiers bordés d'arbres, ce qui en fait de excellents alliés pendant les jours les plus chauds. L'ombre naturelle est une caractéristique souvent négligée mais pourtant essentielle qui doit être prise en compte lors de la refonte de nos villes et de leurs rues.

Q. Y a-t-il autre chose que vous voudriez partager avec nos cyclistes au sujet d'une pratique cycliste d'été ?

A. Comme disait toujours mon père...

« Fils, fais juste attention au côté frais de ta fatigue. »

Cela m'est resté dans tous les types de scénarios de ma vie, mais surtout lorsque je fais du vélo dans la chaleur du Texas.

Alors voilà ! Les déplacements à vélo en été sont possibles, et nous espérons que certains de ces conseils le rendront plus supportable. Restez hydraté, restez à l'ombre et rassurez-vous, l'automne sera là avant que vous ne vous en rendriez compte (sauf au Texas, apparemment).



Tern, le Tern Werd (logo), le Tern Berd (appareils commerciaux), et GSD utilisés seuls ou en combinaison sont des noms commerciaux, des appareils commerciaux ou des marques déposées de Mobility Holdings, Ltd.

Les marques commerciales appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

© 2021 Mobility Holdings, Ltd