



Cela a beau être inimaginable pour les habitants de certains pays du nord, à Toulouse nous pouvons sereinement rouler toute l'année, y compris pendant l'hiver. Néanmoins, même dans le Sud-Ouest, les conditions hivernales entraînent des exigences et risques spécifiques: peut-être la raison pour laquelle on n'a pas encore vu le Père Noël en vélo chez nous, à la différence d'ailleurs dans le monde! (voir fin de l'article)

Les plus grands risques additionnels sont:

- La **luminosité** réduite
- Les **températures** plus basses
- Les **conditions de route** hivernales

Faisons un petit changement de perspective en nous projetant dans la situation d'un conducteur de voiture pour réfléchir sur leurs conséquences:

Imaginons que tu rentres d'une journée de ski, et à 800 mètres de la maison tu repères un cycliste seul, en cuissard, arrêté à côté de la route avec une crevaison. Il est en train de changer sa chambre à air, mais il a les mains gelées et il galère rien que pour retirer son pneu. Tu t'arrêtes et après une brève discussion tu l'invites chez toi pour faire ses réparations dans ton garage, tout en se réchauffant avec un grand café.

Les températures d'hiver ne sont pas à sous-estimer: Notre performance physique est diminuée, les risques cardiaques augmentent (détails sur les risques cardiaques: MenSécuel de Juillet 2021). Si on sur-estime les températures ou si de la pluie s'ajoute au froid, même un cycliste expérimenté et en bonne forme peut se trouver dans une situation d'hypothermie désagréable voire dangereuse, loin de la chaleur d'une maison.

- **En hiver plus que jamais, une tenue adaptée aux conditions météorologiques est essentielle, avec une marge en cas de détérioration des conditions pendant la sortie ou d'un arrêt forcé.**
- **Adaptons notre pratique du sport: Des sorties moins longues, plus calmes et plus près de la maison, ce qui permet de raccourcir si nécessaire. Buvons et mangeons assez; notre corps doit gérer le froid en plus de l'effort sportif.**

Il fait nuit, tu es à 500m de la pancarte de Plaisance, et d'un coup, hop, un cycliste sort d'une petite route à droite que tu n'as pas vu. Tu freines, tu l'esquives et un ou deux gros mots t'échappent - parce que tu ne l'as simplement pas vu venir!

Au crépuscule, dans la nuit, quand il y a du brouillard, quand il pleut (ou neige) - et même dans la journée avec son intensité de luminosité réduite par rapport aux autres saisons - nous les cyclistes sommes bien moins visibles! Les conducteurs peuvent être stressés, entre la pression de fin d'année au travail et les préparatifs de Noël, et font peut-être moins attention ou réagissent moins vite voire de façon plus agressive.

- **Choisissons une tenue claire, réfléchissante, bien visible, et au mieux un éclairage sur le vélo (obligatoire dans la nuit ou dans des conditions de visibilité réduite).**
- **Évaluons à chaque instant notre visibilité pour les autres usagers de la route (conducteurs, mais aussi piétons, autres cyclistes etc.).**
- **N'oublions pas que nous-mêmes voyons les obstacles ou dangers plus tard ou moins bien!**

Tu viens d'acheter les derniers cadeaux pour les enfants, tes beaux-parents sont déjà à la maison et tout le monde t'attend pour le dîner. De loin, tu vois un cycliste sur ta voie. Quand tu es à 50 mètres, le cycliste, déstabilisé par une rafale, commence à dérapager sur une couche de feuilles mortes au bord de la route. Tu roules un peu trop vite et tu as sous-estimé ta distance de freinage sur la route mouillée: tu perds le contrôle de ta voiture et tu t'arrêtes à moins de 5 mètres du cycliste qui a chuté.

La pluie, les vents forts, les feuilles mortes ou saletés sur les routes et le verglas présentent un risque élevé de chute pour nous les cyclistes. En plus, ils limitent les options et les marges de réaction des conducteurs.

- **Double attention aux risques de dérapage!**
- **Anticipons que les conducteurs des véhicules aient des temps de réaction et des distances de freinage plus longues!**



Votre commission sécurité et ce Père Noël repéré en Nouvelle Zélande - où Noël se fête en été - vous souhaitent de très bonnes fêtes et qu'on se retrouve tous en bonne santé en 2022!