

➔ La météo empêche-t-elle la pratique du vélo ?

Il est nécessaire de lutter contre les idées reçues :

- « *Il pleut souvent, je ne peux pas faire du vélo* » : **faux**

Les intempéries servent souvent de prétexte pour ne pas utiliser le vélo, rappelons qu'en région, il ne **pleut en moyenne que 6 à 8% du temps** de parcours d'un cycliste (études basées sur des données météo France, sur les trajets de cyclistes en heures de pointe).

De plus, lorsque vous le pouvez, le mieux est de regarder en avance les prévisions météo (les sites de météo agricoles étant les plus fiables ; prévisions de pluviométrie à l'heure près) et d'ajuster si possible ses horaires de trajet en fonction de celles-ci. Souvent, il suffit de décaler son trajet de quelques minutes pour éviter la pluie.

- « *L'hiver, il fait trop froid pour faire du vélo* » : **faux**

Le vélo, comme la marche, ça **réchauffe**, tout est question d'équipement.

La météo n'empêche pas la pratique quotidienne du vélo, c'est juste une question de motivation, mais surtout **d'équipement** (cape et pantalon de pluie, coupe-vent ajusté, gants, bonnet, couvre-selle, ...). Petit conseil si vous portez des lunettes : une casquette vous protégera mieux de la pluie.

