

Des critères pour choisir une tenue et des équipements de cyclisme quand on est une fille ? et d'autres conseils.

Stéphanie DEANAZ-GROS, Entraîneur national Equipe de France Féminine.

Anne-Sophie WURTZ, Médecin du sport, référent pour le projet I.A.T.E.

Le vélo, un sport ingrat pour les filles... non si l'équipement est bien choisi et adapté !



LE CUISSARD :

Intérêt du cuissard

Veillez à porter un cuissard avec peau de chamois. Ne jamais porter de sous-vêtement sous son cuissard. Les coutures des sous-vêtements provoquent des irritations voire des brûlures de la peau. Le sous-vêtement n'a pas d'intérêt d'être porté dans la mesure où son rôle initial de protection est joué par la peau de chamois.

Hygiène du cuissard

Il est d'ailleurs important de veiller à la propreté de son cuissard comme si c'était un sous-vêtement sous peine de rencontrer certains désagréments (mycoses, ... etc.). Veiller donc à ne pas porter le même cuissard plus de deux fois de suite.

Pallier aux brûlures et irritations

En cas d'irritations survenues à la suite de plusieurs sorties vélo, vous pouvez vous appliquer une crème apaisante la sortie suivante. Privilégiez les crèmes pour le change préconisées pour les bébés. Elles sont hypoallergéniques et donc vous ne risquez pas de faire de réaction à leur application.

Modèle « femme »

Vous pourrez trouver dans le commerce des cuissards « spécial femme », la particularité de ces modèles sera la découpe de la peau de chamois, moins large que celle placée dans le cuissard des hommes afin de mieux correspondre à la morphologie de la femme. Par ailleurs veillez à ne jamais prendre un cuissard trop grand car le risque serait que la peau de chamois baille notamment au niveau de l'intérieur de vos cuisses et vous irrite la peau.



Astuces :

Dans le cas où vous n'avez pas de cuissard long, ne portez pas de collant de course à pied sous votre cuissard. Là encore vous allez vous exposer à des brûlures causées soit par la couture centrale de votre collant, soit par les sous-vêtements que vous allez porter sous votre collant.

Cas extrême : cumuler les brûlures liées à la superposition du sous-vêtement du collant et du cuissard.

Privilégiez l'achat de jambières de manière à pouvoir porter votre cuissard quelque soit la météo. Les jambières peuvent même être portées en début de sortie puis enlevées et rangées dans la poche de votre maillot ou de votre veste (pliables et peu encombrantes).



LES CONSEILS D'Anne-Sophie WURTZ, Médecin du sport, référent pour le projet I.A.T.E.

La pathologie du périnée en cyclisme est due à l'appui prolongé sur la selle favorisant les frottements et frictions.

Il est donc indispensable d'avoir une bonne qualité de selle, de s'enquérir de bons réglages et de quelques règles d'hygiène.

La pathologie du périnée comprend essentiellement les abrasions cutanées et les folliculites.

Les abrasions cutanées sont provoquées par le frottement du cuissard contre la peau qui peut entraîner une destruction du tissu cutané superficiel.

Ces abrasions ou irritations cutanées peuvent être prévenues par une hygiène locale rigoureuse, le lavage quotidien du cuissard autant que possible et un talcage de l'entrejambe avant chaque sortie; ce talcage étant préférable à l'application d'un agent lubrifiant qui avec la transpiration peut favoriser une macération excessive.

En cas d'irritation cutanée avérée, l'application d'une pâte dermique à base de zinc de type Codexial ® deux fois par jour est recommandée afin de cicatrifier les lésions.

Les folliculite superficielles sont les autres lésions les plus fréquemment rencontrées et correspondent à une infection d'un follicule pilo-sébacé caractérisée par une éruption de petits boutons centrés par un poil, ceci étant favorisé par le frottement et la transpiration.

Les soins antiseptiques locaux par des produits de type Héxoméline ® sont suffisants pour ce type de lésion.

LE MAILLOT VELO :

Intérêt du « maillot vélo » :

Tout d'abord pourquoi porter un maillot de vélo ?

Le tissu est respirant et la conception adaptée à la pratique du vélo. Ce maillot se porte en général prêt du corps pour éviter que l'air ne s'engouffre entre la peau et le tissu. Il possède des poches à l'arrière pour permettre d'y placer les objets que l'on porte habituellement dans les poches. A noter que les cuissards ne disposent pas de poches, ce « manque » est donc compensé par le maillot.

Modèle « femme » :

Il existe des maillots adaptés aux femmes, l'intérêt de ces maillots est de respecter les formes des femmes : serrage au niveau des bras moins large que pour les hommes et proportion de tissu avant/arrière adaptée à la poitrine féminine. Ces coupes sont donc plus confortables pour les femmes et les modèles (motifs, couleurs) plus féminins !



Manches courtes ou débardeurs:

Il existe des modèles manches courtes et des modèles débardeurs, l'idéal est de privilégier le modèle manche courte qui peut être porté avec des manchettes en cas de refroidissement du temps. Les manchettes, tout comme les jambières, sont pratiques dans la mesure où elles peuvent être mises puis enlevées à souhait durant la sortie vélo puis rangées ensuite dans la poche arrière du maillot.



LES GANTS :

Intérêt des gants à vélo :

Il est fortement conseillé de porter des gants à vélo, en effet en cas de chute le réflexe est toujours de mettre les mains en avant pour se protéger. C'est souvent la partie du corps la moins épargnée. Une large gamme est donc proposée pour pallier aux besoins des cyclistes quel que soit le temps. Les gants version mitaines sont préconisés pour l'été puis les gants longs pour l'hiver.

Modèle « femme » :

Il est préférable de privilégier le modèle femme car plus adaptée à la morphologie de la main. Si vous prenez un modèle homme vous risquez d'avoir un gant un peu large qui n'offrira pas une bonne prise du guidon. De plus un gant trop grand flottera au niveau de la pince de votre main (entre le pouce et l'index) et risquera de vous blesser (partie de la main qui repose sur la cocotte de votre guidon).



CHAUSSURES :

Intérêt des cales :

Si en tant que débutante, il n'est pas nécessaire notamment en benjamine et minime d'avoir immédiatement des chaussures avec des cales, il est quand même préconisé de commencer à utiliser des pédales automatiques en minime 2 ou cadette 1^{ère} année. L'efficacité du pédalage (pouvoir tirer et pousser) est optimisé par la fixation des chaussures sur les pédales. Il faudra toutefois prendre du temps pour régler les cales au fur et à mesure des sorties et de la croissance morphologique.

Modèle femme :

Il existe des modèles de chaussures « femme » qui conviennent mieux à la forme des pieds, en général plus fine, de la gente féminine. La fermeture de la chaussure peut se faire par scratch ou sangle. Privilégiez ce qui s'enlève le plus rapidement car vous devrez lors de vos transitions en course perdre le moins de temps possible à l'enfilage et au retrait de vos chaussures.

Vous pourrez trouver des chaussures à un, deux ou trois scratchs ou sangles, en général plus il y a d'attaches mieux le pied est maintenu, on aurait donc tendance à encourager les athlètes à prendre les chaussures à 3 attaches, mais si votre pied est suffisamment maintenu avec une seule attache c'est aussi bien.



VESTE HIVER :

En hiver, évitez de superposer les couches sur le haut du corps au risque de perdre en confort et en mobilité. Privilégiez dans la mesure du possible une veste iso-thermique qui vous protégera du froid et du vent même si vous avez transpiré.

