

Je m'active à Lachine!



L'hiver approche; on s'active!

L'hiver arrive à grands pas et il est facile pour nous de croire que l'unique mode de survie est l'hibernation. Cependant, l'hiver nous offre une multitude d'occasions de vivre des sensations fortes, et ce au même moment où nous effectuons nos déplacements quotidiens. Voici un exemple qui pourra vous inspirer.

Le vélo hivernal

Tous les cyclistes y pensent, certains hésitent, mais peu d'entre nous décidons effectivement de tenter d'affronter l'hiver sur nos deux roues. Le vélo hivernal est sans aucun doute un des meilleurs moyens pour garder la forme après les nombreux repas du temps des fêtes qui nous attendent. De plus, pédaler sous la neige est un excellent moyen de rester au chaud tout en apprivoisant la saison froide. S'y initier n'est pas difficile, mais voici quelques trucs qui vous permettront de vivre une expérience réellement satisfaisante.

Le choix du vélo est primordial! Un vélo simple et facile à entretenir vous facilitera la vie puisque les vélos demandent légèrement plus d'entretien dû à la neige, au sel et au sable. Deuxièmement, optez pour un vélo avec des roues larges, car cela vous permettra de mieux adhérer aux différentes surfaces que vous allez devoir affronter. De plus, l'éclairage est absolument nécessaire en hiver. Le nombre d'heures d'ensoleillement est largement réduit durant la saison froide et les automobilistes ne s'attendent certainement pas à croiser des cyclistes sur la route. Nous devons donc doubler notre vigilance et être **visibles** en tout temps.

Finalement, la bonne vieille méthode des « pelures d'oignon » est de mise lorsque vous faites du vélo à des températures aussi basses. Éviter les manteaux trop lourds et trop chauds. Vaut mieux un manteau coupe-vent, imperméable par-dessus un chandail que vous pourrez enlever au besoin. Également, des mitaines très chaudes avec des bottes pas trop encombrantes vous donneront la flexibilité dont vous aurez besoin pour être bien à l'aise sur vos deux roues cet hiver.



Je m'active à Lachine encourage
l'achat local en transport actif.

Une initiative du Comité sur
le transport à Lachine.

Pour renseignements : www.grame.org

En collaboration avec

LE **MESSENGER**
LACHINE & DORVAL