



Le bonheur à bicyclette

Petit mode d'emploi

Mai, l'ex-mois de Marie, celui des portes enfin ouvertes, du grand air retrouvé: c'est le temps de ressortir votre vieux vélo du garage ou du corridor... ou d'en magasiner un. Pour rassurer les timides et rafraîchir la mémoire des heureuses initiées, Marie-Anne Rainville a préparé ce petit mode d'emploi «féminin» du vélo.

par Marie-Anne Rainville

La bicyclette a 100 ans ! Ou plutôt le modèle que l'on connaît actuellement avec ses deux roues de même circonférence, son cadre triangulaire et sa traction à chaîne. Longtemps reléguée au rang de jouet ou de curiosité, voici que l'Occident la redécouvre. Au Québec seulement, on compte plus de 1,5 millions d'adeptes.

Comparée à la marche, la bicyclette permet de parcourir cinq fois plus de distance en cinq fois moins de temps et avec cinq fois moins d'énergie. Elle coûte

peu à l'achat, est des plus rentables à l'utilisation, s'harmonise facilement avec l'environnement et, non la moindre des choses, permet le conditionnement physique sans douleur.

Mais la bicyclette est-elle aussi avantageuse pour une femme que pour un homme ? Même si c'est grâce à elle que les femmes ont pu adopter le pantalon, il demeure plus difficile pour une femme que pour un homme de se procurer une bicyclette qui lui convienne. Simplement parce que les vélos sont essentiellement pensés et manufacturés en fonction des besoins masculins. Les seuls critères qu'on semble

considérer pour les «bicycles de filles» sont la légèreté et la couleur ! Au mieux, la facilité d'utilisation.

La clé du confort

Un vélo est une mécanique qui doit s'adapter parfaitement au physique de la personne qui l'utilise. Manivelles, potence, manettes de freins, guidon, cale-pieds, cadre : toutes ces pièces sont réglables, ajustables, afin que le corps épouse confortablement l'engin. Et le confort est la clé d'une pratique assidue.

Si le poids d'une bicyclette influence peu sa qualité de rendement, le design du cadre,

lui, est essentiel : un cadre triangulaire (de gars) sera, par sa forme même, plus solide qu'un cadre mixte (de fille). Bref, à moins qu'on apprécie circuler en jupe ou en robe, la barre abaissée a un effet plus psychologique qu'autre chose.

Donc, avant d'acheter une bicyclette il faut vérifier si elle est : 1) confortable, 2) bien adaptée à votre physique, 3) sécuritaire, 4) efficace à tous les niveaux (système de freins, changement de vitesse, etc.)¹. Il ne faut pas oublier non plus qu'en tant que moyen de transport, le vélo a certaines exigences. L'entretien en bon état, par exemple, et surtout le respect du code de la route : rouler dans le même sens que la circulation, à l'extrême-droite de la chaussée, tenir compte de la signalisation routière et s'équiper de réflecteurs lumineux².

Pas de contre-indications

La randonnée à bicyclette, une activité physique peu exigeante, est certainement aussi accessible aux femmes qu'aux hommes. D'ailleurs, au Canada, la population adulte féminine pratique davantage le cyclisme que son vis-à-vis masculin (1,7 million de femmes contre 1,6 million d'hommes, selon Condition physique Canada). Il s'agit, quand on est une femme, de prendre quelques précautions de plus. Voici ce qu'en dit Louise Roy dans son livre *Partir à bicyclette* :

«On s'entend généralement pour dire que les femmes devraient porter un soutien-gorge, surtout lors de longues randonnées. Ce dernier doit être suffisamment élastique et sans trop de coutures (cela diminue les risques d'irritation à cause de la sueur) ; il doit retenir les seins près de la cage thoracique afin qu'ils soient moins exposés aux coups.

«Les menstruations ne contre-indiquent en rien la randonnée à bicyclette, ni l'activité physique en général. Le cycle menstruel ne peut être perturbé par la pratique suivie et raisonnable d'un sport. À mon avis, il est important de bien se connaître et de ne pas se surmener pendant la période menstruelle : si la pratique provoque des douleurs, il est préférable de se reposer. Par contre, les menstruations nécessitent une hygiène préventive : trouver le bon endroit au bon moment, voilà le secret... Les serviettes hygiéniques ne sont pas très conseillées et s'avèrent inconfortables. Faites attention de prendre froid.»

Deux en selle

Et ce n'est pas, non plus, parce qu'on est enceinte qu'il faudrait ranger sa bicyclette. Mais il faut être plus prudente. Voici quelques conseils, qui me viennent d'un voyage de trois mois en solitaire, et enceinte.

Comme les trois premiers mois de la grossesse sont ceux de la fatigue et des nausées, et que les deux derniers favorisent peu la position aérodynamique (!), la période toute désignée se situe entre le troisième et le sixième mois. Ensuite, il faut choisir une destination au terrain plutôt facile, pas trop accidenté. Les montées tirent dans le ventre

et les descentes augmentent les risques de chute.

Il vaut mieux aussi ne pas trop se perdre dans la nature puisqu'il faut s'alimenter convenablement, à fortiori si on est enceinte. Il est essentiel d'avoir une bonne selle (dite «de femme» parce que plus large), un vélo bien ajusté, une bonne position de pédalage pour éviter de fatiguer inutilement le dos. Enfin, il faut éviter les routes en mauvais état car les vibrations fatiguent le bas du ventre et entraînent des malaises désagréables. Bref, partez et soyez à l'écoute de votre corps. Il saura bien vous dire quand vous arrêter...

En roue libre

Non, le seul problème pour les femmes cyclistes est tout autre : le harcèlement sexuel. Comment, en effet, passer sous silence toutes les remarques désobligeantes, niaiseuses, sexistes... enrageantes (!) dont sont victimes autant les cyclistes de ville que les grandes voyageuses ? Il n'y a pas de remède miracle à une telle situation mais peut-être faudrait-il commencer par répondre ? Et sachez qu'une bicyclette se faufile à ravir dans le trafic. Soyez astucieuse en empruntant, exceptionnellement bien sûr, les sens uniques à l'envers. Sauvez-vous en vous rappelant que le vélo est le moyen de transport le plus rapide, en milieu urbain, pour des distances inférieures à 12 km. Enfin, dépendant où vous êtes, en ville ou à la campagne, en Occident ou en Orient, il est parfois conseillé de porter votre t-shirt large et votre short long.

Beaucoup de femmes cyclistes, par ailleurs, estiment que la bicyclette est plus rassurante que les transports en commun ou la marche, surtout la nuit. Ne vous attend-elle pas fidèlement à la porte ? Et puis, toujours disponible, elle vous amène partout *seule*.

À bientôt

Fort peu dispendieuse à l'achat comme à l'utilisation, la bicyclette est souvent le premier moyen de transport «privé» que les femmes puissent s'offrir. Elle vous permet aussi l'exploration du monde, puisque point n'est besoin d'être experte pour partir. De plus, parce qu'elle est facile à monter et qu'elle demande un exercice en souplesse, la bicyclette vous fait gagner de l'endurance sans effort, à la seule pratique.

Alors, bon voyage ! On se reverra au détour d'une piste cyclable ou dans les côtes gaspésiennes, mais on se reverra, c'est sûr. Une fois qu'on a la piqûre, vous savez... 

Marie-Anne Rainville est rédactrice en chef du magazine *Vélo-Québec*

1/ Plus d'informations dans le magazine *Vélo-Québec* de septembre 1981.

2/ Voir le dépliant *La sécurité à bicyclette*, de la Régie d'assurance-automobile du Québec, 1983. Disponible dans les centres de service de la Régie et auprès des corps policiers.

Publications

Partir à bicyclette, Louise Roy, Éd. Bellarmin-Desport, Montréal, 1981. Livre complet sur le cyclotourisme, comprenant 30 itinéraires au Québec. *Vélo Québec*, magazine publié six fois l'an et vendu en kiosque, qui traite de tous les aspects de la bicyclette, édite des cartes de pistes cyclables. Le seul magazine de vélo au Canada. Publications de *Vélo Québec* : *Carte du Québec cyclable*, en couleurs, 60 parcours touristiques, 2,50 \$. *Voyager à bicyclette* : partir où, quand et comment, 3,95 \$. *Les hics de la mécanique*, sur l'entretien et la réparation, 6,95 \$.



Adresses utiles

Vélo Québec (association québécoise), 4545, avenue Pierre-de-Coubertin, Montréal, Québec H1V 3R2, (514) 252-3123.
Le monde à bicyclette, C.P. 127, Succ. Delorimier, Montréal H2H 2N6.
En vélo, 871, rue Thomas-Chapais, Chomedey, Laval H7V 3K4.
L'Estrie à bicyclette, 31, rue King ouest, app. 315, Sherbrooke J1M 1N5, (819) 569-9731.
Cyclotour, C.P. 1181, Trois-Rivières G9A 5K8, (819) 376-5764.
Club Vélo pédale de Jonquière, 2298, rue Larouche, Jonquière G7S 1G9, (418) 548-4400.
Les roues libres, C.P. 666, Québec G1R 4S4, (418) 681-9311.
Les cyclistes de la pédale douce de l'Outaouais, 111, rue Carillon, Hull J8X 2P8.
Info-Loisir (information sur les organismes nationaux de loisir), 4545, avenue Pierre-de-Coubertin, Montréal, Québec H1V 2R2, (514) 252-3000 ou (sans frais) 1-800-361-9010.
Librairie Ulysse (spécialisée en voyage), 1208, rue Saint-Denis, Montréal H2X 3J5, (514) 843-7135.
Connexfor (cartes topographiques), Complexe Desjardins, Montréal, (514) 849-5741.