

Comment bien choisir sa tenue de cycle ?

Bien choisir sa tenue, c'est s'assurer plus de confort pour une pratique plus agréable.



Pratique

- ✔ **Loisir** : vous roulez occasionnellement, par exemple pendant les vacances.
- ✔ **Sport** : vous roulez tous les week-ends pour entretenir votre forme.
- ✔ **Performance** : vous participez à des manifestations sportives et/ou vous êtes inscrits en club.



Confort

- ✔ Pour plus de confort, optez pour des matériaux contenant de l'élasthanne ou des fibres élastiques et privilégiez les coutures plates (pour réduire les frottements).



Respirabilité

- ✔ Pour une bonne ventilation et un séchage rapide, optez pour des matières synthétiques (polyester, polyamide) associées à des mailles piquées.
- ✔ Le plus respirant étant l'utilisation de membranes 2 ou 3 couches qui favorisent une très bonne évacuation de la transpiration.

Le conseil du coach

Pour optimiser la respirabilité de vos vêtements, évitez de porter des matières aquaphiles (comme le coton), qui retiennent l'humidité et l'empêchent de s'échapper vers l'extérieur du vêtement.

Pour votre sécurité, pensez au gilet réfléchissant ou au brassard.

