



Votre guide du vélo hivernal

Promouvoir le cyclisme
hivernal dans votre région



Par où commencer

Le cyclisme est une activité satisfaisante qui peut se pratiquer à l'année. Si vous commencez à peine à prendre votre vélo dans les mois plus froids, donnez-vous le temps d'apprendre et de gagner en confiance. Avec un peu de préparation, un trajet bien défini et les vêtements appropriés, vous pouvez prolonger votre saison de vélo.

Quelques astuces pour commencer :

- Prenez votre vélo quand il fait beau. Ne commencez pas pendant une tempête de neige ! Il y a plein de belles journées ensoleillées en hiver pendant lesquelles les routes sont dégagées.
- Utilisez les transports en commun en combinaison avec un trajet en vélo. Plusieurs autobus ont des supports à vélo à l'avant pendant les mois d'hiver ou toute l'année.
- Essayez de faire du vélo dans différentes conditions dans vos temps de loisir avant de vous engager à le faire pour votre navette du travail.

Ce texte à
TÉLÉCHARGER
GRATUITEMENT
peut être utilisé
conjointement
avec les photos
et les astuces
disponibles sur
notre site Web
pour promouvoir
le cyclisme
hivernal dans
votre région.

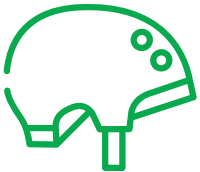
Il y a cinq choses principales dont tenir compte lorsque vous prenez votre vélo à l'année.

Ces éléments sont fondamentaux peu importe où vous habitez, bien que certains soient plus importants dans des milieux plus froids ou plus enneigés.



Vélo

Utilisez un vélo convenable qui est bien équipé et entretenu.



Vêtements

Assurez-vous d'être vêtu adéquatement pour faire face aux intempéries possibles en hiver. Ceci signifie de s'habiller pour la chaleur et la visibilité ainsi qu'à prévoir des changements de conditions.



Visibilité

Compte tenu de la réduction des heures de lumière et du nombre limité de cyclistes sur les routes, il est essentiel d'équiper votre vélo avec des lumières afin d'être visible aux autres conducteurs.



Habilitété

Le vélo hivernal requiert des habiletés un peu différentes qu'en temps plus clément. Soyez aux aguets des défis et des habiletés nécessaires pour les surmonter.



Planification des trajets

Informez-vous sur les routes qui sont déblayées régulièrement, sur les endroits plus difficiles à négocier et sur les alternatives aux routes fortement achalandées par des voitures.

Votre vélo – Votre véhicule d'hiver

Vous pourriez considérer utiliser un vieux vélo (ou acheter un vélo usagé) comme vélo d'hiver pour protéger votre vélo habituel des intempéries. Le sel, le sable et les autres abrasifs usent les engrenages, provoquent la rouille et s'accumulent dans les systèmes de suspension et les freins.

Un vélo de montagne, hybride ou de navettage vous fournira la meilleure traction. Un vélo avec des roues en aluminium sera plus durable et freinera beaucoup plus efficacement. Si vous prenez souvent votre vélo l'hiver, il est possible que vous deviez remplacer votre vélo d'hiver après quelques années.

Nota : Les vélos d'hiver (surnommés « fat bikes ») sont amusants mais ils sont une option dispendieuse pour la navette à vélo hivernale et il est préférable de les utiliser dans de la neige propre.

Pneus de vélos

Réduisez la pression d'air dans vos pneus, sans toutefois baisser sous les paramètres recommandés par le fabricant, pour obtenir une meilleure traction de route. Les marges de pression sont indiquées sur le côté de la plupart des pneus.

Pour une meilleure traction dans la neige, les pneus de vélo de montagne plus profilés sont une bonne option. Si vous habitez dans une région qui présente des cycles fréquents de gel et de dégel, vous pourriez opter pour des pneus cloutés. Ces pneus offrent une bonne traction grâce à de petites protubérances en métal qui s'agrippent aux surfaces glissantes comme la glace. Si votre budget ne vous en permet qu'un, mettez-le en avant. Le pneu avant guide la position de votre vélo. Le poids de votre corps et de vos sacs aidera la traction arrière. Selon la fréquence de vos trajets, vous pourriez être en mesure de conserver le même pneu clouté pour plusieurs hivers.

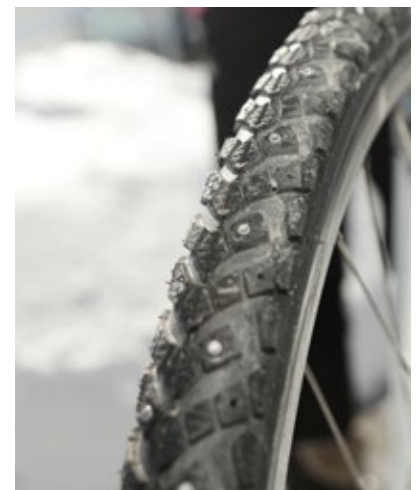
Pour de la neige légère ou mouillée, des pneus étroits peuvent être très efficaces pour couper à travers la neige jusqu'à la chaussée.

Si vous connaissez les conditions les plus fréquentes dans votre région, vous pouvez choisir vos pneus en conséquence. Vous pouvez demander des recommandations à d'autres cyclistes d'hiver.

Outils et équipement

Voici quelques items que vous pourriez apporter avec vous :

- Une trousse de réparation de pneu
- Un outil multi-fonctions pour de petites réparations
- Un téléphone cellulaire ou des frais d'autobus
- Une couche de vêtements supplémentaire
- Une paire de gants de rechange (légers)



Freins

Les conditions hivernales peuvent affecter vos freins. Les câbles rouillent et des morceaux figent. Vos freins sont importants alors assurez-vous qu'ils soient fonctionnels à chaque départ.

Sacs/paniers/sacoches

Il existe plusieurs options à l'épreuve des intempéries pour transporter vos effets personnels à vélo.

Sacs

Le fait de porter un sac à dos lourd affecte votre centre de gravité. Ceci peut être un problème en hiver puisque le transfert de poids peut nuire à votre stabilité sur des surfaces glissantes. Considérez un sac à dos bien ajusté uniquement pour des charges plus légères.

Paniers

Des paniers peuvent être fixés à l'avant ou à l'arrière et sont très pratiques en tout temps de l'année. Une caisse à lait bien attachée sur un support arrière peut être une option économique.

Sacoches

Il existe plusieurs types de sacoches à l'épreuve des intempéries. Il s'agit d'une excellente option pour des charges plus lourdes. Le centre de gravité plus bas peut favoriser une meilleure stabilité.

Astuce : Les sacoches font paraître votre vélo plus large et lui font prendre plus de place dans le champ visuel. Ainsi, les automobilistes tendent à vous accorder plus d'espace lors de dépassements.

Garde-boues

En hiver, il est recommandé d'avoir de pleins garde-boues. Ceux-ci vous protégeront des éclaboussures et vous garderont plus au sec, plus propres et plus au chaud. Laissez autant d'espace que possible entre le garde-boue et votre pneu pour permettre une accumulation de neige.

Astuce : Lorsque vous circulez à vélo, laissez-vous un peu de place derrière un autre cycliste pour éviter de recevoir des débris qu'ils pourraient soulever.

Astuce : Si votre vélo a accumulé de la neige mouillée et de la saleté entre la roue et le garde-boue pendant votre voyage, frappez votre pneu contre le sol pour déloger cette accumulation avant de stationner votre vélo pour éviter qu'elle ne gèle en place pendant la journée ou la nuit.

Astuce : Considérez l'ajout d'un garde-boue sur le châssis pour une protection accrue.

Préparer votre vélo pour l'hiver

Le cyclisme hivernal présente quelques défis supplémentaires. Il peut être utile de considérer un peu d'entretien en préparation pour l'hiver.

1. Faites les ajustements nécessaires à votre vélo pour assurer qu'il roule bien.
2. Installez des garde-boues si vous n'en avez pas encore, pour éviter que vos vêtements se fassent éclabousser par de la neige mouillée.
3. Appliquez un lubrifiant adapté aux conditions humides (disponibles dans la plupart des commerces de vélo) à votre chaîne tôt dans la saison et réappliquez au besoin.



Vêtements – Quoi porter pour faire du vélo l'hiver

Les vêtements sont un aspect important pour faire du vélo en temps froid. Il est facile de trop s'habiller. Faire du vélo génère beaucoup de chaleur corporelle. En portant des vêtements qui respirent bien pour permettre à la chaleur du corps de s'échapper, vous pourrez éviter de surchauffer et de transpirer. C'est une bonne idée d'avoir une couche supplémentaire en réserve au besoin. Si vous avez besoin de vous arrêter pour une raison quelconque, vous refroidirez rapidement.

Couche de base

Le but d'une couche de base est de vous garder au sec. Considérez des matériaux comme des fibres synthétiques qui respirent ou encore la laine mérino. Le coton tend à absorber et retenir la transpiration, ce qui en fait un choix moins propice pour la couche de base.

Couches extérieures

Si votre trajet est plutôt court ou pas trop exigeant, il se pourrait que vos vêtements d'hiver réguliers soient votre meilleur choix. Dans ce cas porter les mêmes vêtements que pour la marche suffirait amplement !

Les manteaux de cyclisme tendent à être plus longs dans le dos et les manches. Ceci aide à vous protéger du vent et des débris. Certains manteaux offrent aussi des fermetures-éclair sur les côtés pour permettre l'aération, ce qui peut vous aider à réguler votre température.

Dans des conditions froides et sèches, vous pouvez considérer une veste polaire comme couche supérieure. Elle vous gardera au chaud et au sec, puisqu'elle respire et ne permettra pas à trop de vent d'y pénétrer.

Si le temps est frais et humide, une coquille imperméable (ou au moins hydrofuge) est idéale. Assurez-vous de bien accrocher votre manteau pour sécher entre vos trajets.

Protection pour la tête

Lorsqu'il ne fait pas trop froid, des bandeaux offrent de la chaleur et protègent les oreilles tout en permettant à l'air de circuler. S'il fait plus froid, vous pouvez utiliser une couche isolante dans votre casque ou une tuque étroite en laine qui fait sous votre casque. Même dans des conditions plus froides ou venteuses, une cagoule protégera votre tête et votre visage tout en minimisant l'exposition au vent.

Lorsqu'il pleut ou que la neige est lourde et humide, une casquette avec une palette peut aider avec la température et protège vos yeux ou vos lunettes des précipitations.

Le casque bien ajusté en été peut sembler trop serré avec une couche de protection de plus sur votre tête. Les roulettes ou les glissières d'ajustement à l'arrière permettent un ajustement facile de votre casque. Certains cyclistes préfèrent utiliser un casque plus grand en hiver pour être plus confortables.

Protection des yeux

Des lunettes peuvent protéger vos yeux du froid, de la neige et du vent. Des lunettes de soleil ou des lunettes transparentes peuvent faire l'affaire. Certains cyclistes préfèrent porter des lunettes de protection isolées pour le ski. Les foulards ou les cagoules doivent souvent être ajustées pour arriver sous le nez (autant que possible) pour éviter que les lunettes ne s'embuent et réduisent votre champ de vision.



Mains

Des gants pour le vélo qui recouvrent bien les doigts peuvent suffire dans des températures plus clémentes, tout en procurant une agilité manuelle maximale pour rejoindre les vitesses et les freins. Par temps plus froid, des gants isothermes et hydrofuges sont préférables. Plusieurs compagnies offrent des gants « homard » conçus spécialement pour les cyclistes, avec les deux premiers doigts séparés pour faciliter les changements de vitesse et le freinage. Pour des conditions très froides, choisissez plutôt des mitaines amples qui seront flexibles tout en gardant vos doigts au chaud. Peu importe ce que vous choisissez pour protéger vos mains, assurez-vous de bien pouvoir manier les vitesses et les freins avant de partir.



Jambes

Gardez votre « moteur » bien protégé. Le vent et l'humidité sur les cuisses sont froids et inconfortables. Choisissez des pantalons qui offrent de la chaleur sans limiter vos mouvements. Un pantalon coupe-vent et hydrofuge comme couche supérieure peut protéger vos vêtements des conditions plus humides ou de la neige mouillée.

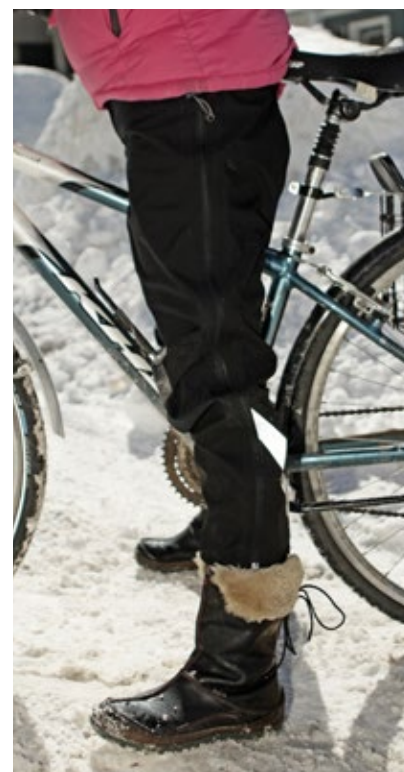
Parfois une bonne paire de combines traditionnelles sont tout ce dont vous avez besoin pour garder vos jambes au chaud. Des sous-vêtements longs en laine ou en fibres synthétiques sont préférables pour l'exercice parce qu'elles évacuent mieux la transpiration.

Des pantalons de neige sont pratiques et confortables pour les jours très froids.

Pieds

Il est important de garder vos pieds chauds et secs. Vos pieds seront exposés à beaucoup de froid, de neige, d'eau et d'autres débris. Des bas épais et des bottes de randonnée ou d'hiver avec une bonne traction et résistantes à l'eau tendent à très bien convenir.

Si vous utilisez des souliers et des pédales à fixations, il est préférable de les remplacer pour l'hiver par des pédales plates traditionnelles avec une bonne traction. Les conditions glissantes peuvent prendre les cyclistes par surprise et il est essentiel de pouvoir rapidement réagir et mettre son pied au sol. Les souliers à fixations offrent peu de protection contre les intempéries et seront endommagés par le sel et la saleté.



ASTUCE : Les bas de coton tendent à conserver l'humidité. La laine ou les fibres synthétiques permettent à l'humidité de s'échapper pendant vos déplacements et vous garderont bien plus confortable.

Visibilité – Démarquez-vous pour être visible

Le fait qu'il y ait moins de cyclistes sur les routes par temps froid, que les journées soient plus courtes et que la température soit moins favorable donnent une importance accrue au fait d'être visible.

Des vêtements colorés, des lumières et une bonne position sur la route permettent aux automobilistes et aux autres usagers de la route d'être conscients de votre présence.

Il est essentiel de communiquer avec les automobilistes par un contact visuel et des signaux clairs. L'hiver peut créer des conditions difficiles et le fait d'être visible et prédictible peut éviter des situations dangereuses.

Lumières

Entre les heures de soleil restreintes de l'hiver et la température qui réduit la visibilité, en plus du nombre réduit de cyclistes sur les routes, un bon éclairage devient essentiel en hiver. Non seulement vos lumières vous permettront de mieux voir devant vous, mais les lumières avant et arrière vous rendent plus visible aux automobilistes. Recherchez les lumières à vélo les plus lumineuses que vous puissiez trouver, préférablement avec un angle d'éclairage élargi.

Piles

Accordez une attention particulière aux piles qui alimentent vos lumières. Les températures froides peuvent en diminuer la performance. Vérifiez vos piles avant de sortir et gardez des piles supplémentaires à portée de la main au cas où (ou rechargez vos lumières USB pendant la journée ou la nuit).

Réflecteurs

Des réflecteurs vous mettront en évidence dans l'éclairage des phares des voitures. Un réflecteur rouge à l'arrière et un blanc à l'avant augmenteront votre visibilité.





Habiletés – Vélo futé, vélo en sécurité

Les conditions hivernales peuvent présenter des défis absents pendant l'été. Des routes glissantes, des journées plus courtes et des conditions réduisant la visibilité sont tant de choses à prendre en ligne de compte lorsque nous faisons du vélo en hiver. Voici quelques aspects à garder en tête tout en profitant de votre parcours d'hiver.

Les trucs glissants

Il y a quelques habiletés qui nécessitent un peu de pratique. L'hiver apporte avec lui des conditions comme de la neige légère, des mares de glace et de la neige mouillée. La première règle pour conquérir ces obstacles est de bien les connaître.

La neige légère est en fait très agréable à naviguer. S'il y a de la neige battue en-dessous, ce n'est généralement pas un problème. Profitez des traces fraîches. Prenez votre temps et gardez votre momentum en changeant à une vitesse plus facile et en continuant de pédaler.

Comme toujours, assurez-vous d'être aussi prévisible que possible. Évitez des mouvements brusques, vérifiez votre angle mort et utilisez des signaux manuels lorsque vous changez de voie ou que vous tournez.

Les mares de glace sont un peu plus problématiques. Elles peuvent se cacher sous la neige, ressembler à de l'eau fondue ou être longues et intimidantes. Si vous remarquez de la glace ou que vous soupçonnez qu'il s'en cache sous la neige, vous avez deux choix : vous pouvez arrêter et marcher avec votre vélo autour de cette section ou encore continuer de pédaler. Vous ne pourrez pas freiner sécuritairement sur de la glace, alors ralentissez ou arrêtez avant d'y être ou engagez-vous à traverser toute la longueur en pédalant dans une vitesse facile. Ceci demande une certaine pratique, un peu comme sur du gravier peu compacté, mais vous vous habituerez. Des pneus cloutés sont utiles dans des climats où les cycles de gel et dégel sont fréquents. Ils s'agrippent bien et offrent une bonne traction sur la glace.

La neige mouillée peut être pleine de sel, de sable et d'autres débris.

Elle est très glissante à cause de sa consistance. Essayez d'éviter la neige mouillée autant que possible. Il est préférable de passer dans les rainures de pneus que les voitures vous ont faites plutôt que de tenter de naviguer à travers cette gadoue instable. Pour éviter ces conditions, il est bien de trouver une route qui est déblayée tôt et régulièrement.

Positionnement dans la voie

L'accotement de la route peut devenir dangereux pour les cyclistes à cause de l'accumulation de neige et d'autres débris.

Tout comme pendant les mois d'été, vous devez trouver la position qui vous permette d'être le plus visible et confiant lorsque vous faites du vélo. Souvenez-vous que vous pouvez emprunter la voie quand il le faut.

Par temps plus doux, il est important d'éviter les mares de neige mouillée. Celles-ci peuvent être profondes et contenir des obstacles imprévus comme des nids de poule ou des ordures.

Comme toujours, assurez-vous d'être aussi prévisible que possible. Évitez des mouvements brusques, vérifiez votre angle mort et utilisez des signaux manuels lorsque vous changez de voie ou que vous tournez.

Fiez-vous à vos yeux

La neige et les couches supplémentaires que vous porterez sur votre tête peuvent étouffer les sons, ce qui veut dire que les repères sonores sur lesquels on se fie l'été peuvent ne pas être audibles en hiver. Un petit rétroviseur fixé sur votre casque ou votre guidon peut être un moyen efficace de rester aux aguets de votre entourage et des autres usagers de la route.

Restez en vue

Les automobilistes et les piétons ne s'attendent pas toujours à voir des cyclistes sur la route ou les pistes cyclables l'hiver. Il peut être judicieux de toujours circuler avec des lumières (blanche à l'avant et rouge clignotante à l'arrière). En étant prévisible, en suivant les règles de la route et en étant aussi bien éclairé et visible que possible, vous apprécierez beaucoup plus votre voyage.

Votre trajet de vélo hivernal

Vos trajets favoris en été ne sont peut-être pas les meilleurs choix l'hiver. Certaines municipalités déblaient et entretiennent les voies cyclables et les pistes multi-usages toute l'année, tandis que d'autres utilisent cet espace pour les accumulations de neige ou d'autres usages récréatifs comme le ski de fond.

Horaire de déblayage

Avant de quitter, il est bon de savoir à quoi vous attendre. La plupart des municipalités publient les horaires et les prévisions de déblayage sur leur site Web. Prenez un instant pour y repérer votre trajet.

Parlez à d'autres cyclistes

Les personnes qui font du vélo à l'année sont souvent heureuses de partager leurs astuces et leurs trajets avec d'autres. Les cyclistes chevronnés de votre entourage sauront quelles routes sont carrossables et quelles sont à éviter.

Planification de trajet

Les rues achalandées sont à éviter autant que possible, mais elles sont aussi souvent les premières à être déblayées. Vos rues de côté préférées ne seront peut-être pas déblayées avant l'heure à laquelle vous devez vous rendre au travail. Parfois, il peut être utile de marcher avec votre vélo pour une courte distance afin d'accéder à une rue moins passante mais bien entretenue. Une autre réalité est qu'il vous faudra peut-être voyager un peu plus loin pour trouver un trajet qui vous convienne.

La planification de trajet peut demander quelques essais dans des villes où il tend à y avoir beaucoup de neige. Il peut être utile d'essayer des routes alternatives en automne pour déterminer quelques options d'avance.

Prenez votre temps. Marchez lorsque vous ne vous sentez pas à l'aise à vélo. Explorez vos options.



La planification de trajet peut demander quelques essais dans des villes où il tend à y avoir beaucoup de neige. Il peut être utile d'essayer des routes alternatives en automne pour déterminer quelques options d'avance.

Entretien de vélo – Garder votre vélo sur la route

Il est gratifiant de faire du vélo l'hiver. Toutefois, les conditions hivernales peuvent être dures sur les bicyclettes. Voici ce que vous avez besoin de savoir pour garder votre vélo en bon état tout au long de la saison.

Nettoyage

Les pièces en métal peuvent être abîmées par le sel, la saleté et l'humidité. En réduisant la rouille et l'accumulation de saleté vous profiterez d'une conduite plus douce et plus confortable. Il suffit de prendre un instant pour nettoyer et sécher le système de propulsion de votre vélo (les parties qui bougent, comme la chaîne, le pédalier et le dérailleur) afin d'éviter l'usure. Un nettoyant à chaîne, une guenille et une brosse souple (ou une brosse à dents) font l'affaire. Nettoyez et re-lubrifiez à l'occasion avec un lubrifiant à chaîne conçu pour des conditions humides et salissantes. Essuyez vos freins après des parcours enneigés ou sales et assurez-vous que les surfaces de contact avec les jantes de roues sont propres.

Entreposage

Si vous utilisez votre vélo fréquemment, il peut être idéal de le laisser dehors recouvert d'une bâche ou dans un garage froid pendant les mois d'hiver. Des cycles de gel et dégel sont les conditions dans lesquelles le gros sel fait le plus de dommage. Rentrez votre vélo seulement si vous pouvez le laisser sécher à fond et essuyez-le complètement.

Lubrifiant

Le lubrifiant est un liquide qui sert à garder votre système de propulsion en bon état. Si vous faites votre navette à vélo tous les jours, il n'est pas pratique de devoir nettoyer votre vélo après chaque voyage. Vous devriez au moins nettoyer, sécher et lubrifier votre système de propulsion quelques fois dans la saison. Cet effort de cinq minutes prolongera la vie de ces composantes.

ASTUCE : Attendez que votre vélo soit complètement sec avant d'appliquer un lubrifiant.

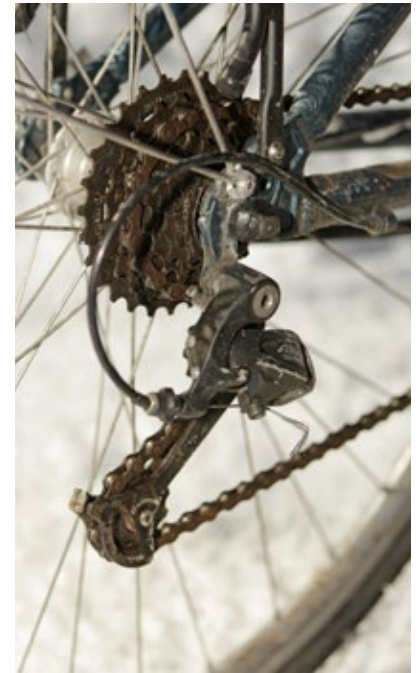
ASTUCE : En règle générale, un lubrifiant liquide devrait être utilisé en hiver et un lubrifiant sec en été.



Lorsque vous sortez votre vélo après une bordée de neige, laissez-le refroidir en place pendant une quinzaine de minutes. La neige et la glace adhèrent bien moins à un vélo froid qu'à un vélo plus chaud.

Évaluer l'usure

De petits problèmes peuvent rester mineurs si on y porte une attention rapide, évitant ainsi des problèmes plus gros et plus dispendieux à long terme. Vérifiez votre chaîne régulièrement. Des chaînes sales peuvent user les dents des rouages et du dérailleur arrière, ce qui peut causer des problèmes avec la transmission et des voyages frustrants. Vous pouvez prolonger la vie de votre système de propulsion à peu de frais en changeant la chaîne. Les pneus devraient être inspectés avant chaque départ. Une bonne pression dans vos pneus vous assurera une meilleure tenue de route. (Il est recommandé de rester dans la marge inférieure de la pression recommandée en hiver, pour obtenir une meilleure traction.) Vérifiez vos freins tous les jours pendant l'hiver. La neige peut s'accumuler et devrait être enlevée avant de partir. Sachez que l'augmentation de saleté et d'abrasifs sur les routes peut user vos freins plus rapidement et non seulement endommager vos jantes, mais aussi diminuer l'efficacité de vos freins.

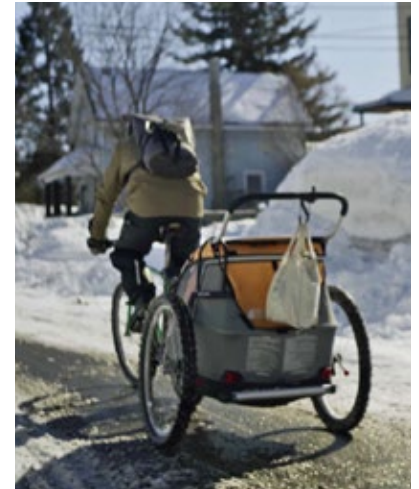


Vérifiez vos freins tous les jours pendant l'hiver. La neige peut s'accumuler et devrait être enlevée avant de partir.

Les dix meilleures consignes pour le vélo d'hiver en famille

Souvenez-vous que pendant que vous bougez et que vous vous réchauffez, vos enfants sont souvent assis à contempler le paysage et risquent d'avoir froid. Voici une liste des meilleures consignes de la part de cyclistes quatre-saisons pour garder vos petits heureux et au chaud :

- 1. Habillez vos enfants plus chaudement que vous. Trois épaisseurs sont idéales :** des sous-vêtements longs, des vêtements ordinaires et leur habit de neige.
- 2. Protégez vos enfants du vent les jours plus froids.** Si vous utilisez un chariot, gardez le couvert fermé.
- 3. Un vieux sac de couchage ou une couverture en laine épaisse peut servir de nid confortable dans votre chariot.** Laissez vos enfants s'y blottir pour rester au chaud.
- 4. Ne mettez pas de jouets ou de nourriture dans un chariot l'hiver.** Les enfants ont plus tendance à enlever leurs mitaines pour jouer ou manger, et ils auront froid aux mains.
- 5. Des bas de laine grandeur adulte peuvent être une excellente couche supplémentaire pour les mains et les bras au besoin.** Ils peuvent aussi recouvrir les jambes par-dessus les bottes.
- 6. Gardez les mitaines de votre enfant rentrées sous les manches de leur manteau.** Elles tiendront mieux et il risque moins d'y avoir de la peau qui dépasse.
- 7. En hiver, les chariots sont plus stables que les sièges montés sur le vélo.** Le centre de gravité plus bas vous garde beaucoup plus stable sur des surfaces glissantes.
- 8. Tout comme votre vélo, votre chariot sera enduit de saleté et de sel sur la route.** Assurez-vous de le garder aussi propre que possible ou considérez utiliser un plus vieux modèle en hiver.
- 9. Lorsque vous arrivez à destination, vérifiez la température des mains et des pieds de votre enfant.** Ceci vous aidera à ajuster la quantité de vêtements d'hiver de votre enfant pour vous assurer qu'il ait assez chaud.
- 10. Gardez-vous-en à des trajets de moins de 30 minutes les jours plus froids.** Faites-en une aventure agréable et soyez prêts à vous arrêter de temps en temps!



Gardez-vous-en à des trajets de moins de 30 minutes les jours plus froids.