

Minute Sécurité

Quand on parle d'équipements de sécurité obligatoires ou fortement conseillés pour les cyclistes, le gilet jaune, le casque (obligatoire pour les moins de 12 ans et pour les moins de 18 ans qui participent à des sorties club au sein de la FFvélo), un équipement est très souvent oublié, il n'est pas obligatoire mais en cas de chute, il peut éviter des blessures qui généreront une phase handicapante assez longue.

Je veux parler des gants, longs, couvrant tous les doigts, courts, type mitaines. Ils peuvent aussi avoir une mousse dans la paume de la main.

Ils permettent aussi quand il fait chaud de ne pas avoir les mains pleines de sueur, ce qui rend les guidolines toutes humides et pas obligatoirement agréables, voire glissantes.

Leur première utilité est de protéger les paumes des mains, surtout chez les enfants car en cas de chute on va essayer d'amortir avec les mains. Lors de chutes, les mains qui vont essayer de retenir le poids du corps au moment de la chute vont glisser sur le revêtement, arracher la peau et faire des impacts avec les gravillons et tout ce qui peut se trouver au sol.

Ce n'est souvent pas très grave mais cela met longtemps à cicatriser et toutes les actions du quotidien avec les mains deviennent très difficiles. Les gants ne vont pas éviter, mais limiter les blessures.

Pensez même par temps chaud à mettre des gants que ce soit sur route ou en VTT.

Pour le VTT on choisira des gants qui couvrent l'ensemble des doigts et si possible avec une protection dure au niveau des jointures des doigts. (Protection de la main en cas de choc avec un arbre)



Mitaines, plutôt pour la route, avec des petits renforts dans la paume



Gants longs plutôt VTT



Gants longs plutôt VTT
avec une coque aux jointures

Lien vers l'interview de P. Seixas lors d'une chute récente où il parle du port des gants
<https://www.facebook.com/TourAuvergneRhôneAlpes/videos/2185059335615378/>

L'impressionnante blessure à la main de Bastien Tronchon, le 17 juin 2026 © DR Twitter Bastien Tronchon



Autre exemple



Gant endommagé suite à une chute



Minute sécurité / COREG Normande /Août 2026