

RANDONNER AVELO ?

MARRE DES VACANCES : auto, photo, dodo ? Le voyage à vélo est fait pour vous ! Voyager à vélo, avec sa maison sur son dos ? Quelle drôle d'idée ! Et pourtant quand vous aurez essayé, vous ne pourrez plus vous en passer...

A VELO, TOUT EST DIFFERENT

D'ABORD, le contact avec les éléments est permanent, on se sent vivant.

LES OREILLES sont comblées de bruits doux et variés : piaillage des oiseaux, ressac de la mer, gravillons sous les pneus... autant de sons qui vous font aimer les voyages au grand air !

LES YEUX balayent les paysages proches et l'horizon lointain. Au rythme du vélo ils ont le temps d'admirer les champignons en sous-bois et le clocher perché au loin ; le rocher tarabiscoté et le vol de canard au-dessus de la campagne. Et quand un détail attire encore plus l'attention l'arrêt est aisé. On regarde, on profite et on repart, libre comme l'air.

L'AIR justement, qui vient stimuler notre peau. Il la caresse quand il est chaud et doux ; il la fouette, quand il est froid et piquant. Mais, toujours, cette sensation de l'air sur la peau prouve que l'on avance et vivifie notre être de l'intérieur.

VOTRE NEZ vous dit merci à chaque odeur de marée, de campagne ou de boulangerie. A vélo, fini les stations-service et les odeurs de gasoil. Humez, respirez, et vous verrez toutes les surprises que le bon air vous réserve.

Et, enfin, **LE GOÛT**. Le goût à vélo ? Eh oui, même à vélo les papilles sont à la fête. Car après une bonne journée de vélo, quand on a trouvé son point de chute pour la nuit, rien de plus agréable d'aller s'asseoir à une bonne table pour déguster les produits du terroir, avec la satisfaction de se dire qu'incontestablement on a mérité ce moment !

AINSI, notre rapport à la nature, au mouvement, à la rapidité est modifié à vélo. Finalement c'est notre rapport à nous-mêmes qui a bougé. Et inévitablement, notre rapport aux autres s'en trouve bouleversé.

LE BONHEUR A VELO, C'EST LES AUTRES

A VELO, vous l'aurez compris, vous êtes lents et à la merci des éléments. En un mot: vulnérables ! De cette fragilité naissent de belles rencontres. Une grosse averse, et vous aurez besoin de chercher un abri: occasion de rencontre ! Forte chaleur, nécessité de remplir les gourdes: occasion de rencontre ! Fringale soudaine, urgence de remplir l'estomac: occasion de rencontre ! Impression d'être perdu, envie de précisions sur l'itinéraire: occasion de rencontre !

L'ARRIVEE D'UN VELO plus ou moins chargé, comme par magie, brise la glace. Les gens sont rassurés, le voyageur à vélo inspire confiance. Il ne fait pas peur. L'itinérant à vélo véhicule des images de respect, de courage et d'effort. Ainsi les gens que vous croiserez seront admiratifs, car ils pensent que voyager à vélo, vraiment ce n'est pas possible...

MAIS VOUS, vous savez qu'ils se trompent !

PASSER SES VACANCES A VELO restent encore rare en France. En ce sens, vous êtes des précurseurs !

PREPARER SON MATERIEL

VOI QUELQUES CONSEILS pratiques et techniques, pour ceux qui tentent l'aventure pour la 1ère fois.

POUR REUSSIR SON VOYAGE A VELO, il faut un vélo (logique !) et un minimum de matériel.

LE VELO...

UN BON VELO est d'abord un vélo que l'on connaît et sur lequel on se sent bien, bien installé et bien équilibré. Si vous possédez déjà un vélo, il fera sans doute l'affaire à condition de le pourvoir de quelques accessoires indispensables aux voyages à vélo.

RETENEZ surtout que la capacité à grimper une côte n'est pas tant liée au nombre de vitesses qu'au rapport entre le nombre de dents du plateau (avant) et celui du pignon (arrière). Ce rapport s'appelle braquet. En général le standard choisi en voyage est le suivant : 3 plateaux de 22x32x42dents et 8 ou 9 pignons de 11 à 32 ou 34 dents.

Pour un **Brompton** le standard est plutôt : 1 plateau de 50 dents et 1 ou 2 pignons (avec un plateau de **38 dents** et 2 pignons de **13 et 16 dents** ça permet de passer partout avec un **6 vitesses**).

DEMANDEZ conseil à un professionnel du cyclotourisme.

LA SELLE ? Une selle en cuir est confortable, mais d'autres selles sont bien aussi (Brooks C19, Italia gel, Royal etc.).

... ET SES ACCESSOIRES

DES PNEUS, MAIS QUELS PNEUS ? Les itinéraires cyclotouristiques en France se déroulent la plupart du temps sur des chaussées roulantes, qu'elles soient revêtues ou non. Il est donc préférable de choisir des pneus peu cramponnés pour limiter le frottement (ex. gamme **Schwalbe marathon**).

EN REVANCHE, rien de plus agaçant que de crever souvent. Partez donc avec des pneus et des chambres à air en bon état. Il existe des pneus dédiés aux voyages au long cours, spécialement résistants aux crevaisons... un bon investissement!

Pour le **Brompton** le pneu le mieux adapté est incontestablement le **Schwalbe Marathon +**.

DES PORTE-BAGAGES ? Assurément ! Pédaler avec un sac à dos lourd sur le dos est vraiment très désagréable ! Si vous transportez toute votre maison, il vous faudra des porte-bagages avant et arrière. Si vous choisissez de dormir en gîte, des porte-bagages arrière suffiront sans doute. Il en existe en aluminium ou en acier.

Avec un **Brompton**, si vous dormez en gîte, un **T-bag** suffit, mais en cyclo-camping il faut parfois ajouter un porte-bagages soit à l'arrière (fixe ou amovible), soit à l'avant, comme le **Pannier Rack Kinetics** qui permet de fixer des sacoches latérales classiques étanches (Vaude, Ortlieb, Crosso etc.).

DES PORTE-BIDONS ? C'est très pratique. Placés sur le cadre du vélo, ils permettent d'avoir toujours accès à une bouteille et de s'hydrater régulièrement, sans poser pied à terre.

UN COMPTEUR KILOMETRIQUE ? Certains partent sans, pour se détacher de tout esprit de performance, de vitesse, de rendement... et vivre vraiment le temps présent à leur rythme. D'autres ne peuvent s'en passer... Ils aiment savoir la distance parcourue, les kilomètres cumulés, la vitesse moyenne ou maximale... Chacun choisira en fonction de son état d'esprit.

DES SACOCHES ? Indispensables pour y ranger ses affaires, elles se fixent sur les porte-bagages très facilement. Il existe de toutes tailles.

Choisissez en fonction de vos besoins. Mais n'oubliez pas que, la nature ayant horreur du vide, vous serez tentés de les remplir, et ensuite obligés de les porter... Prévoyez cependant un peu de marge pour y stocker de la nourriture supplémentaire et de l'eau en cas de besoin. Enfin, certaines offrent une étanchéité totale, ce qui peut être appréciable en fonction de la saison et du lieu où vous allez pédaler.

Pour info sur un **Brompton**, il est possible d'adapter une **Sacoches Crosso Dry 25L** (100% étanche) à une **armature T-Bag**, ou un **Pannier rack Kinetics** avec deux sacoches latérales.

Une sacoches de guidon est généralement très pratique, pour y ranger le petit matériel qu'on veut toujours avoir sous la main : appareil photo, argent, papiers, paquet de mouchoirs, crème solaire, lunettes...

Choisissez une sacoches de guidon sur laquelle on peut fixer, à l'aide de pressions, un porte-cartes en plastique transparent. Ainsi, vous viendrez y glisser un guide de façon à avoir toujours votre itinéraire sous les yeux.

Enfin, vous pouvez installer une petite sacoches à outils qui se fixe sous la selle, ou sur le cadre.

MAINTENANT que votre vélo est fin prêt à être chargé, chargeons-le, mais pas trop car le poids est l'ennemi juré du cycliste et de sa monture. Un vélo trop chargé souffre, son pilote aussi. Il convient donc de faire son paquetage avec le strict minimum. Il existe de plus en plus de matériels performants et légers ainsi que des vêtements séchant rapidement. Cela vous permet d'en emporter peu et de les laver régulièrement entre deux étapes.

SI VOUS PREPAREZ un voyage au long cours, ne négligez-pas la taille et le confort de votre tente. Prévoyez-la assez grande pour pouvoir tenir assis et dîner dedans en cas de pluie. Choisissez des duvets efficaces et des tapis de sols épais, pour plus de confort.

POUR LE VELO

QUI VEUT VOYAGER loin ménage sa monture... Emportez donc sans hésiter :

- Un kit de réparation (démonte-pneu, râpe, colle et rustines de différentes tailles) ;
- Un jeu de chambres à air par vélo ;
- Un éclairage ;
- Un outil multifonctions ;
- Une pompe avec les embouts adaptés ;
- Un antivol sérieux.

POUR VOUS

PRENEZ SOIN DE VOUS également en emportant du matériel confortable, pratique, léger et assurant au maximum votre sécurité.

PRENEZ sans tergiverser :

- Un casque ;
- Des vêtements confortables et respirants adaptés à la saison, si possible clairs et visibles ;
- Un cuissard rembourré au niveau des fesses est fort appréciable sur les longs trajets ;
- Des mitaines renforcées sur les paumes soulagent aussi agréablement ;
- Un vêtement de pluie ? Préférez les pantalons de pluie et les vestes fermées imperméables si vous n'aimez pas les ponchos qui offrent, c'est vrai, une formidable prise au vent !
- De quoi se protéger du soleil ;
- De quoi pallier les fringales ;
- Des affaires de toilette ;
- Une trousse de 1ers secours ;
- Du matériel de camping éventuellement (tente, duvet, tapis de sol, lampe de poche, réchaud, gamelles...).

POUR VOTRE SECURITE

EN TANT QUE CYCLISTE, vous devez respecter le code de la route et êtes passible d'une amende en cas d'infraction. Sur les **voies vertes**, laissez la priorité au plus lent ou au plus faible (piétons, enfants...) et adaptez votre vitesse à la circulation. N'hésitez pas à utiliser un avertisseur sonore pour manifester votre présence.

LE CASQUE est au vélo ce que la ceinture de sécurité est à la voiture: indispensable en cas d'accident. Il en existe pour toutes les bourses et de tous les styles. Prenez-le bien adapté à votre taille.

LE GILET JAUNE à bandes réfléchissantes est obligatoire pour les cyclistes hors agglomération « la nuit ou le jour quand la visibilité est insuffisante ».

D'UNE MANIERE GENRALE, il est capital d'être très visible à vélo. Tous les accessoires réfléchissants ou luminescents sont les bienvenus.

ENFIN, l'assurance responsabilité civile vous assure contre les préjudices que vous pourriez causer à autrui. Elle est donc **absolument indispensable**. Elle est toujours incluse dans le contrat « multirisque habitation » et couvre l'ensemble des membres du foyer. Renseignez-vous auprès de votre assurance avant votre départ.

LE VOYAGE AU QUOTIDIEN

OU DORMIR ?

POUR CEUX qui choisissent de camper, savoir où planter sa tente est important.

LE BIVOUAC est une pratique principalement utilisée par les randonneurs, les cyclotouristes, les alpinistes ... obligés de passer la nuit dans la nature car trop éloignés de toute infrastructure. Le bivouac se pratique sous une tente légère ou encore à la belle étoile, le but étant de dormir une nuit avant de repartir à l'aventure.

LE CODE DE L'URBANISME précise qu'il est interdit de camper notamment dans les secteurs où le camping pratiqué isolément n'est pas autorisé, dans les bois, les forêts et les parcs classés comme espaces à conserver, sur les routes et les voies publiques, dans un site classé ou inscrit, dans les zones de protection du patrimoine, à moins de 500 m d'un monument historique, sur les rivages de la mer, dans un rayon de 200 m autour d'un point d'eau capté pour la consommation, dans certaines zones déterminées par les autorités municipales ou préfectorales.

AINSI, vous l'aurez compris, le bivouac est autorisé partout où il n'est pas interdit...

DANS LES PARCS NATIONAUX ET REGIONAUX, le campement sous tente, dans un véhicule ou tout autre abri est interdit. Le bivouac réglementé est autorisé à plus d'une heure de marche des limites du parc ou d'un accès routier, entre 19 h et 9 h. Il convient cependant de se renseigner au cas par cas.

AVEC DU BON SENS, tout est plus facile. N'hésitez pas à demander l'autorisation de planter votre tente aux habitants, vous essuieriez rarement un refus! Cela rassure tout le monde et vous permettra également de faire le plein d'eau et éventuellement de vous faire inviter à manger... Vous vivrez de belles rencontres et découvrirez le territoire d'une manière authentique!

ENFIN ET SURTOUT, soyez respectueux de l'environnement et des gens qui y vivent. Ne vous étalez pas trop et laissez l'endroit plus propre qu'à l'arrivée les propriétés. Respectez les propriétés privées, les aménagements publics, utilisez les poubelles ou emportez vos déchets.

EN BREF : CALME ET DISCRETION !