

220 pages de conseils,
idées,
astuces, itinéraires..
L'expérience de plus de
50 adhérents dans une
nouvelle édition 2013

Cyclo-Camping International

MANUEL DU VOYAGE À VÉLO

le guide indispensable pour partir à vélo



vélo - budget - destination - matériel - hébergement



Le « Manuel du voyage à vélo », dont voici la cinquième édition, a déjà motivé bien des candidats au voyage à vélo. Ils savent combien il est important de se préparer pour que le projet réussisse. Il faut se préparer mentalement : où vais-je pouvoir dormir et planter ma tente quand il n'y aura pas de camping ? Au-delà, il y a la route au jour le jour...

Le choix d'un vélo est la question centrale. Un vieux vélo suffit-il avec des aménagements ou vaut-il mieux acquérir un vrai vélo de voyage ? D'autres questions surgissent face à la variété des vélos. Aujourd'hui, les tandems sont nombreux et il n'est plus rare de croiser un vélo couché, sans parler de tous les équipements possibles pour rouler avec des enfants. La première partie se veut la plus exhaustive possible sur le vélo et ses équipements.

La deuxième partie aborde la destination : comment la choisir ? Les routes mythiques de la planète, les itinéraires classiques en Europe, les idées de virée dans l'Hexagone sont présentés sans ambition d'exhaustivité, juste pour vous donner des idées et, une fois de plus, provoquer ce déclic : « Et pourquoi pas moi ? » Aussi important que la destination, le choix de partir seul(e) ou à plusieurs qui vous entraînera dans des logiques différentes. Et puis, il y a l'argent, le travail en route et tout ce qui vous permettra de faire durer votre voyage quelques mois ou plus. Quoi qu'il en soit, il va vous falloir préparer votre itinéraire avec des cartes papier, bien sûr, mais aussi avec Internet.

La troisième partie ausculte l'équipement nécessaire pour prendre la route. Ce qui est nécessaire pour camper a la priorité : la tente et de quoi cuisiner. Mais que mettre d'autre dans ses sacoches ? Le moins possible, et c'est là qu'il faut choisir judicieusement. Les vêtements ont leur importance, selon les climats... Impossible, dans cette édition, de faire l'impasse sur la technologie, même si certains préfèrent s'en passer. Incontestablement, un GPS peut aider à trouver la bonne direction. L'informatique et l'énergie électrique qu'elle nécessite – que vous pouvez même produire – a sa place dans ce Manuel.

Le voyage proprement dit – les kilomètres à parcourir au quotidien – se prépare aussi pour mettre tous les atouts de son côté. La dernière partie de cet ouvrage fait le tour des diverses situations. Il faut anticiper les questions d'assurance, de santé. Quelques conseils sur la nourriture vous seront utiles car le vélo demande de l'énergie. Restez réaliste : il y a des petites choses à savoir pour votre propre sécurité. Mais surtout, sachez goûter toutes les sortes d'hébergement, y compris chez l'habitant, le plus riche en rencontres.

Et vous voilà de retour, prêt à raconter votre expérience, mais pas toujours à vous réadapter au train-train quotidien ! Nous avons aussi pensé à vous dans ces moments-là.

Coordination générale

Anne Guégan

Coordination éditoriale

Patrice Bohmert, Philippe Cazalis, Sylvie Dargnies,
Jean-François Gire, Anne Guégan

Secrétaire de rédaction

Delphine Torrekens

Iconographie

Jean-François Gire

Dessins

Sophie Étienne

Conception graphique, mise en page

Lucie Castel - Éditions FLBLB - www.flblb.com

Rédacteurs

Julien Alexandre, Damien Artero, Pascale Bigot, Éric Binet,
Dominique Bontemps, Olivier Boutard, Philippe Brasseur,
Jean-Charles Brémand, Claire Carvallo, Philippe Cazalis,
André Coadou, Michel Collobert, Bernard Colson, François Coponet,
Sylvie Dargnies, Hervé Duliscouet, Betty Fleck, Guillaume Fondeville,
Daniel François, Sophie Gélinothe, Jean-François Gire, Nicole Gire,
Olivier Godin, Michel Guégan, Alain Guillerrou, Danielle Guillerrou,
Emmanuel Iatrino, Jean-Pierre Jacquin, Annick Joulin,
Hans Kremers, Benoit Lacourte, Jean Lelan, Martine Lelan,
Isabelle Lesens, Érick Marchandise, Claude Marthaler, Hubert Martin,
Jean-Philippe Martinet, Nicolas Mercat, Chantal Moreau, Marc Moreau,
Jean-Michel Paoletti, Régis Pfaffenzeller, Rosélène Pierrefixe,
Gérard Porcheret, Bernard Rumen, Kristelle Savoye, Amanda Searby,
Christian Thomas, Delphine Torrekens, Francis Verhaeghe,
Corinne Wolf, Philippe Wolf, Gérard Zagar.

Bibliographie

Philippe Orgebin, Hervé Le Cahain.

Photos de couverture

Bruno Frébourg, Jean-François Gire, Brigitte et Nicolas Mercat,
Nathalie Pellegrinelli, Bruno Saulet, Kristelle Savoye, Philippe Wolf.

Photo page 5

Gérard Porcheret

CHAPITRE 1 - LE CHOIX D'UN VÉLO

I LES CLASSIQUES	11
1 Le vélo de randonnée	11
2 VTC ou VTT aménagé	13
3 Vélo de randonnée légère	15
4 Équiper son vieux vélo	15
II LES MOINS CLASSIQUES	17
2 Tricycle couché	19
3 Vélo pliant	19
4 Tandem	22
5 Tandem mixte (pino)	24
6 Vélo à assistance électrique (VAE)	26
7 Vélo adapté	28
III MATÉRIEL POUR VOYAGER	
AVEC DES ENFANTS	29
IV ÉQUIPEMENT DU VÉLO	32
1 Sacoques	32
2 Remorques	33
3 Remorque, sacoques... quelle solution de portage?	34
4 L'équipement du vélo	38
5 Les appuis	40
6 Liste des outils à emporter	42

CHAPITRE 2 - LE CHOIX D'UNE DESTINATION

I LES GRANDS ITINÉRAIRES	
À TRAVERS LE MONDE	47
1 Les Amériques	48
2 Asie	48
3 Afrique	49
II SUR LES HAUTES ROUTES DU MONDE	50
1 Europe	50
2 Himalaya	50
3 Amérique du Nord	51
4 Amérique du Sud	51
III D'UN CONTINENT À L'AUTRE	52
1 L'Amérique du sud et ses climats	52
2 L'Afrique, une destination à démystifier	54
3 Le sous-continent indien : chaleurs et poussières	55
4 L'Australie, le désert et le reste	56

IV PARTIR EN FRANCE ET EN EUROPE	57
1 Douce France...	57
2 L'Europe à portée de main	60
V LE VÉLO ET LES TRANSPORTS	63
1 Le train	63
2 L'avion	66
3 Le bateau	71
4 Le bus	74
VI PARTIR SEUL(E) OU EN COUPLE	76
1 Le voyage en solitaire au masculin	77
2 Le voyage en solitaire au féminin	79
3 Partir en couple	82
VII PARTIR EN FAMILLE	85
1 À quel âge partir?	86
2 Combien de temps partir?	87
3 Vers où partir?	87
4 Quelle distance par jour?	88
5 Comment faire pour l'école?	88
VIII PARTIR AVEC UN PROJET	90
1 Un exemple de thème : l'école	91
2 Le voyage solidaire	91
3 Faire connaître son projet aux sponsors	92
4 Les bourses	94
IX SALARIÉ ET EN VOYAGE	97
1 Les congés payés	97
2 Congé sabbatique, sans solde, disponibilité	97
3 Retraite et protection sociale pendant les congés	98
4 Le chômage	98
X L'ARGENT EN VOYAGE	100
1 Budget journalier	101
2 Travailler en voyage	101
XI PRÉPARER SON ITINÉRAIRE	104
1 Internet et la cartographie	104
2 Quelles cartes emporter et où les acheter?	104
3 Éditer soi-même ses cartes et itinéraires	106

CHAPITRE 3 - L'ÉQUIPEMENT

I LE MATÉRIEL DE CAMPING	109
1 Le choix d'une tente	109
2 Le choix d'un matelas	117
3 Le choix d'un sac de couchage	117
4 Pourquoi pas un oreiller?	119
II LE MATÉRIEL DE CUISINE	120
1 Le réchaud	120
2 Les casseroles et la vaisselle	122
III DES VÊTEMENTS	
POUR LE VOYAGE À VÉLO	123
1 Des vêtements confortables	123
2 Les accessoires	125
3 Spécifications des chaussures	125
4 Vêtements de pluie	126
5 Le casque	127
IV L'ÉQUIPEMENT NUMÉRIQUE	
ET INFORMATIQUE	128
1 L'appareil photo	128
2 Le téléphone	132
3 Le GPS	134
4 L'informatique embarquée	136
5 La gestion d'énergie électrique	137
V VOYAGER LÉGER À VÉLO	141
VI LE SUPERFLU	144

CHAPITRE 4 - SUR LA ROUTE

I LA NOURRITURE	148
1 Mieux connaître	
la composition des aliments	148
2 Se nourrir de manière adaptée	150
3 Les cas particuliers	153
4 Et pour les autres?	
végétariens, allergiques... ..	153
5 Gérer l'eau	154
II LA SANTÉ	156
1 Vous et votre monture	156
2 Pathologies du cycliste	158
3 Vie quotidienne	158
4 Le mal des montagnes	161
5 La pharmacie	162

III L'ASSURANCE	165
1 Les risques déjà assurés	165
2 Les garanties supplémentaires	166
3 Le choix d'une compagnie	
d'assurances	167
IV L'HÉBERGEMENT	168
1 Le camping sauvage	168
2 L'accueil chez l'habitant	169
3 Les réseaux d'accueil	172
4 Comment remercier?	173
5 Les hébergements classiques	173
V LE PASSAGE DES FRONTIÈRES :	
D'UN ÉTAT À L'AUTRE	175
VI LA COMMUNICATION	178
1 De la frustration	
de la non-communication	178
2 Du plaisir d'apprendre	
à celui de la communication	179
3 Pour mieux communiquer	179
VII LA SÉCURITÉ	181
1 Les six règles fondamentales	181
2 Les véhicules	
et autres usagers de la route	183
3 La sécurité du vélo	185
4 Les rencontres	186
VIII LES LOISIRS	188
1 Lire	188
2 Jouer	190
3 Réaliser un carnet de voyage	191
4 Explorer les loisirs numériques	192
5 Exercer ses talents	192
IX LE RETOUR	194
1 La joie des retrouvailles	194
2 Les bonnes résolutions du retour	194
3 La réadaptation	195
ANNEXES	199
LISTE DU MATÉRIEL	200
BIBLIOGRAPHIE	204
INDEX	210

LE CHOIX D'UN VÉLO

C'est décidé, vous partez voyager à vélo. Il vous faut donc... un vélo, mais lequel choisir? Vous pouvez questionner les cyclovoyageurs qui vous entourent, mais chacun vous expliquera que son vélo est, bien entendu, le meilleur! Mais comme aucun n'a le même, vous n'êtes pas beaucoup plus avancé. Ces quelques lignes vous proposent de trouver celui qui sera le meilleur... pour vous. Dans tous les cas, et surtout si vous voyagez dans des contrées où le premier magasin de vélo est loin, optez pour un vélo avec des composants simples et solides (surtout au niveau des jantes et des porte-bagages qui souffrent particulièrement), des pneus assez larges (+/-35 mm) et une selle confortable.

PHOTO CLAUDE MARTINIER



I · LES CLASSIQUES

1 · LE VÉLO DE RANDONNÉE

Le vélo de randonnée comporte un cadre spécialement solide avec un espace entre la roue arrière et le tube de selle allongé pour laisser de la place entre le talon du cycliste et les sacoches. Il doit impérativement avoir des œillets pour attacher des garde-boue et des porte-bagages arrière et avant. Il doit être équipé de matériel simple à réparer et solide. Le confort et la robustesse doivent être les priorités plutôt que le poids.

Les roues peuvent être de 26 pouces ou de 700C dans la mesure où celles-ci sont devenues plus solides ces dernières années. En outre, la mode des VTC et des VTT 29 pouces (équivalent au 700C) les a rendues populaires dans le monde entier.

LE CRITÈRE BUDGET

- **Le vélo à 0 €**, c'est celui que vous avez au fond du garage, ou celui que l'on vous prêterait. Sans être le vélo idéal, sous réserve qu'il soit à peu près en état et qu'il supporte des sacoches, il vous permettra de découvrir la randonnée à vélo et les grands voyages qui commencent toujours par un premier tour de roue.

- **Le vélo à 500 €** existe en entrée de gamme des VTC dotés de porte-bagages (roues de 700C). Vous pouvez aussi équiper un VTT (roues de 26 pouces) en vélo « baroudeur ». Si vous êtes bricoleur, un vieux cadre acier en bon état « remonté » avec des composants de qualité peut faire

l'affaire. À ce prix, vous trouverez aussi les premiers vélos pliants avec porte-bagages et dérailleur sept vitesses.

- **Le vélo à 1000 €.** C'est dans cette gamme que vous trouverez le meilleur rapport qualité/prix. Si vous avez cassé votre tirelire et arrivez à ce prix, le choix s'ouvre largement sur le monde des vélos qui durent longtemps, vélo de randonnée spécialisé avec cadre en acier¹, VTC ou vélo pliant de qualité.

LES AUTRES CRITÈRES DE CHOIX

- **26 pouces ou roue de 700 mm (700C) :** le débat est ouvert. Le 26 pouces permet de passer dans des chemins plus difficiles, le centre de gravité est plus bas, c'est le choix de beaucoup de cyclovoyageurs. Le 700C est plus roulant et correspond sans doute mieux si votre vélo vous accompagne au quotidien sur route, en montant des pneus suffisamment larges d'au moins 35 mm.

- **Pour le cadre,** vous n'aurez pas forcément le choix dans les catégories les moins chères, où l'aluminium est largement majoritaire. Sachez que le cadre acier est plus souple et plus facilement réparable. Le cadre aluminium s'avère plus rigide, avec un meilleur rendement.

- **La géométrie du cadre** (position sur le vélo) est un critère bien souvent oublié, qui est pourtant important. Pour faire simple, il existe trois positions à vélo. La position droite, position du vélo de

1 www.rando-cycles.com/

- **Quant au vélo à 2000 € et plus,** le choix est largement ouvert. On retrouve le vélo de la catégorie précédente, mais avec un moyeu Rohloff², ou un vélo de fabricant connu en modèle type « traveller » 26 pouces, comme ceux des marques Koga ou Cannondale. Il faut aussi atteindre ce prix pour un tandem de qualité, pour un vélo « spécial » (tandem Pino, par exemple) ou pour partir avec un ensemble vélo et remorque. Le vélo « sur mesure » rentre aussi dans cette gamme de prix.

ville « hollandais », où la colonne vertébrale reste droite. Cette position sollicite davantage la colonne vertébrale, mais moins les muscles des bras, des épaules et du cou pour relever la tête et regarder la route et le paysage. La position couchée est la position sur un vélo de course. Le rendement est meilleur, mais déconseillé en randonnée. Les vélos de randonnée permettent les positions intermédiaires, avec une inclinaison plus ou moins prononcée. Celle-ci varie en fonction du cadre (et là le choix est important car définitif) et des réglages (potence, selle).

La taille théorique d'un vélo est déterminée par la hauteur de l'entrejambe multipliée par 2/3. Le nombre obtenu donnera la taille du vélo (qui est également la longueur du tube de l'axe du pédalier à la sortie de selle). La longueur du tube supérieur est plus ou moins importante suivant la taille du vélo mais

2 www.rohloff.de/

Et vous qui écrivez ces lignes, quel est votre vélo idéal ?

Très sincèrement aucun en particulier. Nous roulons en famille avec des vélos très différents les uns des autres (ancien cadre acier « remonté », VTT transformé en baroudeur, Koga World Traveller et moyeu Rohloff). Ils sont tous en bon état, et les composants stratégiques (selle, jantes, pneus et porte-bagages) sont de qualité. Ils nous ont permis de faire les mêmes voyages, quelquefois dans des conditions difficiles, avec le même bonheur et sans problème grave. Le modèle le plus cher offre bien sûr un peu plus de confort, mais il vaut six fois plus cher... que le meilleur marché de nos vélos !

Jean-François Gire

Chapitre 2

LE CHOIX D'UNE DESTINATION

En même temps que vous équipez votre vélo, votre idée de voyage commence à prendre forme. La première question inévitable: où aller? La réponse sera en termes de continents et de pays, en fonction de ce qui vous attire irrésistiblement, vous fait rêver ou, plus prosaïquement, correspond à vos moyens: résistance physique, temps, argent, etc. Vous rêvez peut-être à ces itinéraires déjà parcourus par les grands voyageurs, racontés dans les livres, qui sont devenus mythiques. Vous vous voyez aussi bien randonner à vélo l'été prochain dans cette belle région de France. Et, entre les deux, tout est permis, de l'Europe à tous ces pays accessibles avec un billet d'avion, de train ou de ferry. Vous partirez vers cette destination, seul(e), à deux ou en famille. Dites-vous bien que ce ne sera pas le même voyage... Il vous reste à vous informer et à construire votre projet. Et pourquoi pas définir un thème de voyage qui donnera à votre projet une autre dimension?

PHOTO RÉGÉ PROFFENZELER



I · LES GRANDS ITINÉRAIRES À TRAVERS LE MONDE

À vélo, l'aventure commence au coin de votre rue et peut se poursuivre sur les routes mythiques qui traversent la planète, car seule la terre ferme arrête les voyageurs à vélo. Il existe bien sûr la Route de la Soie, les traces de Livingstone, celles du Che, etc. Néanmoins, ce sera d'abord la vôtre, une irremplaçable quête du Graal qui portera l'empreinte du superlatif et le sel de votre transpiration. Inutile donc de hiérarchiser les itinéraires, car tout voyageur, comme chaque voyage, est unique.

Le voyage, par définition imprévisible, vous attirera vers un continent plutôt qu'un autre, à moins de les parcourir tous. Toundra, steppe, désert, montagne,

côte océane, forêt tropicale? Vous vivrez une expérience déroutante et climatique dont vous serez un héros mis à nu. Une vulnérabilité qui est votre force et une route qui vous mènera constamment vers les hommes. Votre pire ennemi? Le vent. Vos meilleurs alliés? Le temps disponible, votre bonne humeur et votre curiosité. La plupart des longs tours à vélo s'effectuent seul. Une solitude de coureur de fond parfois difficile à vivre.

Voici une liste non exhaustive de quelques longues routes mythiques parcourues par les cyclistes de tout poil. Le contexte politique (frontières fermées, zones interdites, etc.) peut valider ou infirmer les informations qui suivent.

ET SI ON PARTAIT À VÉLO ?

Ce mode de voyage vous tente et vous vous posez de nombreuses questions ? L'association Cyclo-Camping International vous apporte les réponses dans ce guide pas comme les autres, écrit par ses membres les plus expérimentés qui ont roulé sur toutes les routes de la planète.

Que vous partiez pour un an ou pour quelques jours, seul ou en famille, à quelques tours de roues de votre maison ou au bout du monde, vous y trouverez une foule de renseignements et de conseils pratiques : comment choisir un vélo, le transporter (train, avion, bateau), emporter le matériel de camping le plus adapté, compléter votre équipement, voyager en toute sécurité... et bien d'autres informations. Grâce à cette 5^e édition entièrement revue, vous serez au fait des derniers perfectionnements.

Puis vient le jour du départ. Le plus grand risque que vous prenez en voyageant à vélo est de ne plus pouvoir vous en passer. Il ne vous restera plus qu'à rejoindre Cyclo-Camping International : ses activités et ses rencontres vous aideront alors à attendre le voyage suivant.



www.cci.asso.fr/

5^e édition
15 € - ISBN 978-2-97031993-2



CYCLO-CAMPING INTERNATIONAL

www.cci.asso.fr

QUI SOMMES-NOUS ?

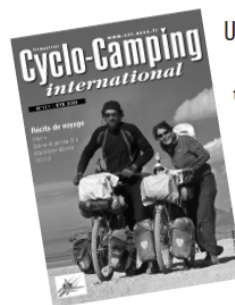
L'association Cyclo-Camping International (CCI) a été créée en 1982 pour rassembler ceux qui pratiquent le voyage à vélo. C'est un lieu de rencontres et d'échange d'informations entre ceux qui reviennent de voyage et ceux qui souhaitent partir.

Trente ans après, l'association continue de se développer, avec près de 1000 adhérents répartis à travers toute la France. Les voyageurs à vélo qui participent à l'association sont aussi bien des solitaires que des petits groupes ou des familles, et leur séjour itinérant peut aller des simples vacances au tour du monde, en France ou sur un autre continent. Tous ont en commun l'itinérance et l'autonomie symbolisées par les sacoches. Ils privilégient le camping ou tout autre mode d'hébergement peu



coûteux et qui rapprochent des populations rencontrées.

L'association met en relation directement les personnes qui connaissent un pays avec les demandeurs d'infos, chaque adhérent indiquant les pays qu'il a été amené à parcourir.



UNE REVUE POUR S'INFORMER ET RACONTER SON VOYAGE

Pour s'informer sur le voyage à vélo, CCI propose une revue trimestrielle. Principalement composée de récits de voyage, elle donne aussi des nouvelles des voyageurs, des infos pratiques sur les pays, un aperçu des initiatives dans le monde du vélo, sans oublier la vie de l'association (événements, festival, rassemblements, sorties, etc.)

Pour bénéficier directement de l'expérience des autres, CCI propose une mise en relation directe avec les personnes qui connaissent un pays ou un itinéraire.

UN RÉSEAU D'HÉBERGEMENT

Le réseau « Cyclo-Accueil-Cyclo » (CAC) est un réseau d'hébergement solidaire, parmi les plus anciens en Europe et dans le monde, avec un accès réservé sur le site de CCI. Il a des relations avec d'autres réseaux similaires en Europe comme celui de l'ADFC (Allemagne).