



petit futé

2024 - 2025

EXTRAIT
Pour télécharger le guide complet,
rendez-vous en dernière page

Vélotourisme en

PROVENCE
CÔTE D'AZUR



www.petitfute.com



LA VERSION COMPLETE DE VOTRE GUIDE

VELOTOURISME EN PROVENCE / COTE D'AZUR 2024

en numérique ou en papier en 3 clics



à partir de

8.99€

Cliquez ici

Disponible sur





**petit
futé**

Alexa, lance Petit Futé !

**Des idées week-end
et vacances
pour partir en France
et dans le monde !**



avec les
podcasts
tourisme

SUD
RADIO

Amazon, Alexa, Echo, et toutes marques associées
sont des marques d'Amazon.com, Inc. ou de ses sociétés affiliées.

© PATRYK KOSMIDER - STOCK.ADOBE.COM

Nous vous invitons à découvrir la Provence et la Côte d'Azur à vélo. Ce guide, réalisé avec la Fédération française de cyclotourisme, vous propose les plus beaux circuits à vélo pour découvrir la région.

Visiter la Provence est, depuis plus d'un siècle, un leitmotiv de voyage pour les cyclotouristes. Ils aiment aussi sillonner la Côte d'Azur pour profiter de la beauté de ses paysages variés et de la générosité de son climat.

Parcourez les charmantes ruelles de villages perchés, tels que Gordes ou Roussillon, où les maisons en pierre ocre se fondent dans l'environnement coloré du Luberon. Découvrez les champs de lavande de Valensole - un spectacle à couper le souffle en été - et les vignobles des Côtes-de-Provence, où une halte s'impose pour une dégustation.

Le long de la côte, le contraste entre les eaux azurées de la Méditerranée et les Alpes est saisissant. Pédalez le long de la célèbre Corniche d'Or, où les falaises plongent dans la mer, offrant des panoramas

exceptionnels. Visitez les villes emblématiques comme Nice, Cannes, ou Saint-Tropez, où le glamour se mêle à la tradition provençale.

La Camargue vous révèle aussi un autre visage de la région, avec ses étangs, ses flamants roses et ses chevaux sauvages. C'est une expérience unique, où la nature règne en maître.

En partant dans l'arrière-pays, n'oubliez pas les Gorges du Verdon, un défi pour les cyclistes aguerris, avec des routes sinueuses offrant des vues spectaculaires sur le plus grand canyon d'Europe.

Enfin, la ViaRhôna, qui longe le fleuve de la Suisse jusqu'à la Méditerranée, vous invite à un voyage à travers l'histoire et les paysages changeants de la Provence.

Ce guide est votre compagnon idéal pour une aventure à vélo inoubliable dans le sud de la France, mêlant sport, culture et évasion.

Bonnes découvertes à vélo !



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

**VELO EN FRANCE**

**Besoin
de nature ?
Par ici
la sortie !**

 **petit futé.com**

Avis et conseils
rédigés par des
auteurs du cru
depuis 45 ans

© P. LARIBÉ - TOUROPOTO.COM

SELJALANDSFOSS - ISLANDE
63° 36' 56.243'' N 19° 59' 18.848'' W





SOMMAIRE

Flamants roses dans le parc naturel régional de Camargue © RADUS



© M. HILL/DORLOV - STOCK.ADOBE.COM

9 CARNET

- 10 : **La balade à vélo**
- 16 : **À qui s'adresse la balade à vélo ?**
- 18 : **Choisir son vélo**
- 22 : **Sécurité et protection contre le vol**
- 25 : **Les services en balade**
- 27 : **L'accueil en balade**
- 29 : **Mécanique et entretien**
- 32 : **Avant le départ**
- 34 : **S'informer**
- 38 : **Agenda / Festivités**

41 PROVENCE

- 42 : **BALADE D'UNE SEMAINE : d'Arles à Cannes**
- 43 : **BALADE D'UNE SEMAINE : d'Orange à Nice**
- 44 : **CIRCUIT DE 2 JOURS : Les gorges et les lacs du Bas-Verdon**

Découvrez la région du Verdon, un puissant cours d'eau qui retrouve son calme dans l'un de ces quatre lacs : le lac d'Esparron, le lac de Quinson, le lac de Sainte-Croix et le lac de Castillon. Vous parcourez principalement la partie basse du Verdon qui vous réservera de belles vues panoramiques et des activités nautiques.

54 : **CIRCUIT DE 2/3 JOURS :**

Les Gorges de la Nesque

Votre balade commence au village de Mormoiron. Vous irez ensuite à la découverte des gorges de la Nesque, situées aux confins de la Provence, entre Ventoux et Luberon, et traverserez notamment les villages de Monieux, perché à 650 mètres d'altitude, et de Méthamis, perché à 310 mètres. Paysages et vues splendides garantis.

63 : **La chaîne des Alpilles**

Découvrez les villages et les sites prestigieux autour de la chaîne des Alpilles qui vous accueille dans son parc naturel régional. Ce territoire regorge de trésors historiques et patrimoniaux tels les sites de Glanum et les Antiques à Saint-Rémy-de-Provence, la citadelle des Baux-de-Provence, ou encore l'aqueduc de Barbegal à Fontvieille.

71 : **Arles, porte de La Camargue**

Bienvenue à Arles ! Partez à la découverte de son extraordinaire patrimoine romain, inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. A quelques kilomètres, le Parc naturel régional de Camargue vaut le détour en raison de la richesse exceptionnelle de sa flore et de sa faune. Enfin, à Port-Saint-Louis-du-Rhône, une piste cyclable vous conduira à la plage Napoléon pour une baignade bien méritée.

80 : **La chaîne des Côtes**

Cette balade entre plaines et collines présente une incroyable variété de paysages et de splendides architectures typiques de la Provence. Traversez le val de Durance, les collines à pinèdes de la chaîne des Côtes et découvrez les villages de Rognes, bâti dans la pierre du même nom, La Roque-d'Anthéron ou encore Lambesc.

84 : **Le Tour de la Montagne Sainte-Victoire**

Au départ de la vieille ville d'Aix-en-Provence, vous découvrirez le charme de son centre ancien et de son célèbre cours Mirabeau. La balade vous mènera sur la route de Cézanne afin de découvrir la montagne Sainte-Victoire, où culmine à 1 011 mètres le pic des Mouches. Les

paysages de Provence sont spectaculaires avec ce massif entouré de terres rouges et parsemé de champs de vignes.

93 : Auriol, Pays d'Aubagne

C'est dans la ville d'Auriol que vous commencez votre balade, dans le pays de Marcel Pagnol. A découvrir, les ruines de l'ancien château médiéval, les fours médiévaux ou encore les grottes néolithiques des Infernets, tous classés monuments historiques. Vous pousserez jusqu'aux villages alentour pour y découvrir un joli patrimoine.

95 : La route des Crêtes

Parcourez la route des Crêtes, située sur la falaise du cap Canaille, depuis le golfe de Cassis jusqu'au golfe de La Ciotat. Les points de vue sont magnifiques. A savoir avant d'enfourcher votre vélo : cette route peut être fermée si le vent y est violent. Sur votre route, le Parc national des Calanques est un petit coin de paradis.

103 : Découverte du massif des Dentelles de Montmirail

Découvrez le massif des Dentelles de Montmirail, caractérisé par sa formation en calcaire qui en fait un paysage original, avec ses aiguilles et ses pics formés par l'érosion. Des villages célèbres du vignoble des Côtes du Rhône vous attendent comme Gigondas ou Beaumes-de-Venise, ou des villages typiques de Provence comme Lafare, Suzette, La Roque-Alric ou encore Vacqueyras...

111 : Escapade au cœur du vignoble de Châteauneuf-du-Pape

Cette promenade vous invite à vivre une escapade dans le vignoble de Châteauneuf-du-Pape à la découverte de la vinification de ce fabuleux nectar. La ville de Châteauneuf-du-Pape, située aux bords du Rhône et à mi-chemin entre Avignon et Orange, vous accueille dans son lieu de villégiature de la papauté datant du XIV^e siècle.



Village de pierres © BEHETI23 - ISTOCKPHOTO

115 : Au fil de la Sorgue

Cette balade vous offre une promenade bucolique sur les rives de la Sorgue. Rendez-vous dans la petite ville médiévale du Thor, traversée par la rivière Sorgue et où règnent tranquillité et authenticité. Vous rejoindrez ensuite la petite ville de L'Isle-sur-la-Sorgue, surnommée la « Venise comtadine ».

120 : Pertuis, Pays d'Aigues

Démarrez cette balade à Pertuis, où il règne une douce atmosphère provençale. Vous traverserez ensuite les villages d'Ansouis et de Cucuron, situé au pied de la montagne du Luberon, puis vous filerez au travers des plaines cultivées et des coteaux de vignes pour arriver à La Tour-d'Aigues, dont le château vous rappellera certains châteaux de la Renaissance du Val de Loire.

124 : Hauts villages entre Durance et Lubéron

Aux portes du Luberon, commencez votre balade dans la vallée de la Durance pour découvrir la ville de Manosque, typiquement provençale. En direction de Saint-Michel-l'Observatoire, vous pédalerez au milieu des paysages variés de la Provence, champs de lavande et collines verdoyantes. Vous filerez ensuite entre les montagnes de Lure et du Luberon pour regagner la ville de Forcalquier.

130 : Les Gorges du Verdon

Bienvenue dans les gorges du Verdon, un site unique en Europe, l'attraction majeure de la Provence ! Cette balade vous invite à découvrir ce site naturel magnifique ainsi que les environs du pays du Verdon. Découvrez notamment les villages de Moustiers-Sainte-Marie et de La Palud-sur-Verdon et leur patrimoine.

135 : La route la plus haute d'Europe

A deux pas de la frontière entre les Hautes-Alpes et l'Italie, c'est à Barcelonnette que votre balade commence. Ensuite, rejoignez Jausiers, situé aux portes de la Haute-Ubaye et du Parc national du Mercantour.



Dentelles de Montmirail © TRUYMAN - ISTOCKPHOTO.COM

C'est ici que votre itinéraire débouche sur la route de la Bonette, la plus haute d'Europe, qui grimpe le col du même nom, à 2 802 mètres.

139 : Varages en Provence Verte

Le tranquille et paisible village pittoresque de Varages est le point de départ de ce circuit qui vous fera traverser les villages d'Artigues, situé en pleine nature avec de magnifiques paysages caractéristiques de la Provence verte, et de Rians, situé à 335 mètres d'altitude avec un riche patrimoine historique.

142 : Barjols, la Tivoli de Provence

Non loin du canyon du Verdon et du lac de Sainte-Croix, cette paisible balade vous invite à découvrir la campagne provençale, au départ de Barjols, village rythmé par l'eau omniprésente due à la présence des rivières Argens, Fauvery, Eau Salée et du ruisseau des Ecrevisses, d'où son surnom de « Tivoli de la Provence ».

147 CÔTE D'AZUR

148 : CIRCUIT DE 2 JOURS :

Le Golfe de Saint-Tropez

Cette jolie balade sur le littoral vous mènera jusqu'à Ramatuelle et son incontournable baie de Pampelonne, et Saint-Tropez, symbole de la Côte d'Azur qu'on ne présente plus avec son vieux port, sa place des Lices et sa citadelle. Vous pousserez ensuite jusqu'à Gassin, à 201 mètres d'altitude, pour jouir d'une vue splendide sur le Golfe de Saint-Tropez.

160 : CIRCUIT DE 2 JOURS :

Le pays de Fayence

De Saillans et ses petites ruelles pavées, vous pousserez à travers lacets et montée difficile jusqu'au village de Mons. Et pour cause ! Ce dernier, perché sur un éperon rocheux à 814 mètres d'altitude est le plus élevé

de la région. Vous jouirez ici d'une superbe vue. Un peu plus bas, les villages de Tourettes et Fayence vous dévoileront leur joli patrimoine.

168 : Nice et son littoral azuréen

Avec cette première balade dans les Alpes-Maritimes, partez à la découverte de Nice avant d'enfourcher votre vélo. Sa promenade des Anglais, sa vieille ville avec son cours Saleya ou encore ses musées n'attendent que vous. D'autres pépites de la Côte d'Azur sont à découvrir avec Villefranche-sur-Mer, Beaulieu-sur-Mer ou encore Eze.

177 : Levens et alentours

Cette balade démarre à Saint-Martin-du-Var où vous aurez le loisir d'admirer un joli patrimoine religieux. Vous pousserez jusqu'au Levens où le riche passé historique de la ville se dévoile à travers ses vestiges du Moyen Âge. N'hésitez pas à emprunter le circuit de la ville à pied pour ne rien manquer.

179 : Autour d'Aspremont

Si la ville d'Aspremont, située à 500 mètres d'altitude, ne manque pas de charme, l'intérêt de cette balade réside également dans les petits villages alentour tels que Castagniers, niché au pied du mont Cima, Saint-Blaise ou encore Tourette-Levens. Quelques dénivelés corseront un peu cette balade qui se veut globalement accessible.

184 : Le bassin grassois

Au départ de Grasse, véritable bouffée d'air frais dans un décor verdoyant de montagnes, de forêts et de grottes, vous continuerez votre route jusqu'à Pegomas, entre mer et montagne. Lors de vos pérégrinations toutefois, attention aux routes à forte circulation en agglomération.





189 : Au cœur des Côteaux d'Azur

Cette balade offre un joli point de vue sur la plaine du Var. Vous partirez de Carros et vous parcourrez quelques villages de charme à l'atmosphère provençale comme Gattières et Saint-Jeannet, avant de terminer par Saint-Laurent-du-Var. De nombreuses activités nature seront accessibles.

193 : Aux alentours d'Opio

Cette balade démarre au Rouret, village provençal typique avec son château classé aux monuments historiques et sa grotte. Opio, situé au cœur de 450 hectares de forêt, Valbonne, qui oscille entre village d'antan et modernité, et enfin Roquefort-en-Pins constitueront la suite de votre parcours. Prudence, les routes de montagne ont beaucoup de virages serrés.

199 : Les gorges du Loup

Nichée à 750 mètres d'altitude sur son piton rocheux, Gourdon se veut une ville de choix pour démarrer cette balade, avec sa vue, son architecture et son château. Sur votre route, découvrez Gréolières et ses paysages sublimes et Le-Bar-sur-Loup, village médiéval qui n'a rien perdu de son authenticité. Une balade un peu plus corsée.

205 : La Corniche d'Or : à la jonction entre les Alpes-Maritimes et le Var

Aux portes du massif de l'Estérel, en partance de Mandelieu-la-Napoule et de son château médiéval, vous longerez la côte méditerranéenne jusqu'à Fréjus et ses vestiges : son amphithéâtre romain ou encore sa chapelle Notre-Dame de Jérusalem. Des parcelles de pistes cyclables entre Mandelieu et Théoule-sur-Mer sont accessibles.

213 : Dans la Vallée de la Bresque

Au départ d'Entrecasteaux, vous pousserez jusqu'à Saint-Antonin-du-Var, véritable paradis des randonneurs avec ses nombreux sentiers pour des balades à pieds ou à VTT, avant de poursuivre jusqu'à Lorgues, Villecroze (ne manquez pas ses grottes troglodytiques vieilles de 700 000 ans) et Salernes.

220 : Autour de Bormes-les-Mimosas

Bornes-les-Mimosas constituera le point central de cette balade. Ne manquez pas le village médiéval, parmi les plus beaux sites du Var, ainsi que son fort Brégançon, lieu de villégiature de la présidence de la République, accessible à la visite. Vous pousserez jusqu'à La Londe-les-Maures, village entouré de vignobles et de forêt.

224 : Au cœur de la Dracénie

Au départ de Callas, vous traverserez une portion assez corsée jusqu'à Bargemon, avec ses ruelles tortueuses et ses maisons de village étroites et hautes. N'oubliez pas au passage de faire une halte dans le charmant village de Claviers. Vous poursuivrez ensuite jusqu'à Montferrat, Figanières et Châteaudouble.

228 : A la découverte de Besse-sur-Issole

Besse-sur-Issole, son lac en forme de cœur et ses sept fontaines au cœur du village seront un point de départ idéal pour cette balade qui vous mènera jusqu'aux villages de Flassans-sur-Issole (passage assez corsé), Gonfaron et Carnoules. Prudence toutefois lorsque vous emprunterez la D97. Celle-ci peut s'avérer dangereuse.

233 : Aux portes de la Provence Verte

Accroché au flanc d'un piton rocheux et entouré de vignes, vous décollerez du village de Pierrefeu-du-Var jusqu'à Cuers. Ne manquez pas au passage de découvrir l'arboletum et ses nombreuses espèces d'arbres. Enfin, vous poursuivrez jusqu'à Rocbaron et Puget-Ville.

236 : Tourtour, le village dans le ciel

Au départ de Flayosc, situé aux portes du parc naturel du Verdon, vous suivrez jusqu'à Tourtour, perché à 635 mètres d'altitude et surnommé le « village dans le ciel de Provence », avec ses vestiges et ses fortifications. Enfin, Ampus vous dévoilera son charme médiéval. A noter que la montée entre Flayosc et Tourtour est particulièrement difficile.

239 : Index

LE FESTIVAL DU VTT

12,95 € Prix France



9 782305 108537

VELO Sampens VERT FESTIVAL



↑ 1^{ER} WEEK-END DE JUN



SALON
TESTS VTT
RANDOS POUR TOUS
ANIMATIONS - CONCERTS

CAPFRANCE

LAPIERRE

SPONSORS

BH **PHOI**

ORGANISATEUR

Chlorobike
EVENTS - Sampens

PARTENAIRES

INSTITUTIONNELS



MORILLON

SAVOIE
MONT
BLANC



ENGAGEMENT



BOUVIÈRE
OFFICIELLE

Filltricks.com



30 KM



Vélotourisme en Provence - Côte d'Azur

La route la plus haute d'Europe

Au cœur des Côteaux d'Azur

Au cœur des Côteaux d'Azur

Levens et alentours

Saint-Vallier-de-Thiery

Saint-Vallier-de-Thiery

Le bassin grassois

Le pays de Fayence

La Corniche d'Or, à la jonction entre les Alpes-Maritimes et le Var

Le Golfe de Saint-Tropez

Autour de Bormes-les-Mimosas

Marre de passer des heures
sur internet pour trouver
des bons plans ?

mypetitfute

M'A FAIT GAGNER
UN TEMPS FOU AVEC SES
RECOMMANDATIONS
D'ITINÉRAIRES ET
SES **BONS PLANS** TESTÉS
PAR DES RÉDACTEURS
LOCAUX.



VOTRE
GUIDE
NUMÉRIQUE
SUR MESURE
EN MOINS DE
5 MINUTES POUR
2,99 €

mypetitfute.fr

Direction le Sud, le soleil, les cigales, la mer et la garrigue ! En dehors des traditionnels clichés, la région Provence-Alpes-Côte-d'Azur offre pléthore d'activités et de lieux à découvrir, tout particulièrement pour les familles férues de nature et de grands espaces. Les parcs naturels régionaux et les réserves naturelles de la région, au climat méditerranéen chaud, possèdent des sites remarquables et très caractéristiques, parfaits pour la pratique de sports de plein air. Le littoral vous offrira, pour sa part, toutes les palettes de la mer et des bords de plage, parfaits pour les activités nautiques, tandis que l'arrière-pays se fera plus authentique et propice aux randonnées. Ne manquez pas la très cosmopolite Marseille, la très chic Nice ou encore l'antique Arles. Histoire et patrimoine vont de pair, arts et traditions font le charme de cette région appréciée des familles.

CARNET

LA BALADE À VÉLO



Le cyclotourisme en France poursuit son bel essor, dans un contexte d'utilisation du vélo en hausse. La Loi d'orientation des mobilités de 2019 favorise la mise en place d'un « système vélo », qui associe aménagements, services, accompagnement aux changements de pratique. Cette loi intègre également le schéma national des véloroutes, ce qui lui confère, outre une dimension juridique, une portée stratégique, imposant aux aménageurs la construction d'infrastructures cyclables en site propre. L'objectif est de disposer d'itinéraires de longues distances, continus et interconnectés. Au 1^{er} janvier 2023, la France avait inscrit plus de 26 000 km au schéma national des véloroutes, soit 59 itinéraires, et en avait réalisés 79,5 %, dont 46 % en site propre. Le plan « Destination France » dévoilé en novembre 2021 affiche quant à lui l'objectif de faire de l'Hexagone la « première destination vélotouristique » au monde d'ici 2030 !

Des aménagements et dispositifs pour favoriser les pratiques

Pilier du système vélo, les aménagements cyclables contribuent à une pratique sécurisée et apaisée, si toutefois ils sont conçus comme des continus, en évitant l'écueil des tronçons disjoints ou « confettis » qui peuvent constituer un frein pour les cyclistes non aguerris. Les pistes cyclables sont des aménagements dédiés uniquement aux vélos, et séparés physiquement des autres voies. Les bandes cyclables sont quant à elle également réservées aux deux-roues non motorisés mais séparées des autres voies uniquement par un marquage sur la chaussée. D'autres dispositifs favorisent la pratique cyclable. Les routes à faible trafic, ou les zones 30, limitées à 30 km/h, induisent des conditions agréables et sécurisantes pour pédaler. Les « tourne-à-droite » [ou « cédez le passage cycliste » au feu] parfois autorisés aux feux rouges (et matérialisés par des panneaux) sont des réglementations qui favorisent la sécurité des cyclistes. Limiter la place de la voiture, via par exemple le stationnement payant, constitue également un moyen de rendre la pratique cycliste plus sûre. À cela s'ajoutent les autres piliers du système vélo : des dispositifs de stationnement en nombre suffisants et sécurisés, des services permettant l'accès au vélo (location, vente, réparation), et l'accompagnement à la pratique (cours d'apprentissage et de remise en selle). Ce sont ces éléments, ajoutés à d'autres, que l'on va retrouver dans les itinéraires dédiés à la pratique de loisirs.

Des itinéraires pour développer les mobilités liées notamment aux loisirs

Les itinéraires cyclables peuvent prendre la forme d'une piste cyclable, voie verte ou route à faible circulation, jalonnées et signalisées (panneaux et marquages au sol indiquant la direction et le kilométrage).

Une véloroute est un itinéraire cyclable touristique, fléché et sécurisé, qui relie des villes et régions entre elles de manière continue. Elle emprunte des routes en sites propres (dédiés aux

vélos, comme des voies vertes) mais aussi des petites routes à faible circulation. Les véloroutes sont conçues selon un cahier des charges national. L'objectif est de constituer un réseau d'itinéraires cyclables continus et interconnectés.

Un itinéraire cyclable est plus qu'un tracé signalisé et balisé : il associe souvent tout un ensemble de services : services liés aux vélos (location, réparation), hébergements, mais aussi sites touristiques ou d'intérêt naturel et paysager. Plusieurs véloroutes s'inscrivent dans des itinéraires grandes distances, à l'échelle du pays ou de l'Europe, comme les véloroutes européennes, appelées également EuroVelos.

Les EuroVelos constituent des itinéraires cyclables culturels européens. Dix EuroVelos traversent le territoire français :

- ▶ EuroVelo 1 - Véloroute de la côte Atlantique (suit le tracé de la vélodyssée sur la partie française)
- ▶ EuroVelo 3 - Véloroute des Pèlerins
- ▶ EuroVelo 4 - Véloroute d'Europe centrale (dont 1 500 km sur la Vélomaritime en France)
- ▶ EuroVelo 5 - La Via Romea Francigena
- ▶ EuroVelo 6 - Atlantique - Mer Noire (suit l'itinéraire de la Loire à vélo)
- ▶ EuroVelo 8 - Véloroute de la Méditerranée
- ▶ EuroVelo 12 - Véloroute de la mer du Nord
- ▶ EuroVelo 15 - Véloroute du Rhin
- ▶ EuroVelo 17 - Véloroute du Rhône
- ▶ EuroVelo 19 - La Meuse à Vélo

Une voie verte est un aménagement entièrement dédié aux véhicules non motorisés. Il s'agit souvent d'anciennes voies de halage ou lignes ferroviaires. La continuité du parcours est assurée, et la morphologie de la voie (plate ou avec faibles pentes) permet une large accessibilité. De plus ces voies peuvent constituer un itinéraire culturel et bénéficier d'un cadre paysager qui les rend agréables. Elles incluent également des services (logement, location de vélo, etc.).

VELO EN FRANCE



4 000 CIRCUITS VÉLO
gratuits & permanents

3 000 CLUBS VÉLO
dont 1 700 sections VTT

3 500 RANDONNÉES VÉLO
ponctuelles dans l'agenda

600 BONNES ADRESSES
hôtels, restaurants, vélocistes,
loueurs et réparateurs de vélo...



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME



@FFVELO



1. La Véloroute du Calavon

 Route	 01:40
 Apt	 Très facile
 18 km	 122 m
 Vaucluse	

Il s'agit d'un itinéraire cyclable aisé de 18 km, s'étendant de la Paraire à Saint-Martin-de-Castillon jusqu'au Pont Julien près de Bonnieux. Cette route, qui traverse la vallée du Calavon, offre une expérience cycliste unique au cœur de la Provence. Vous y découvrirez des villages charmants aux vignobles étendus. L'itinéraire promet une immersion totale dans la tranquillité et la beauté naturelle de la région, offrant aux cyclistes un parfait mélange de découverte et de détente.

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME 84

320 chemin de la Combe
84810 Aubignan
09 50 80 70 01
departement84-presidence@ffvelo.fr



2. Les villages perchés de l'Est varois

 Route	 01:00
 Bargemon	 Très difficile
 80 km	 1 448 m
 Var	

Lancez-vous sur ce parcours de 80 km. Il débute dans le village traditionnel de Bargemon, et vous emmène à travers les Pré-Alpes varoises jusqu'à Seillans, un village fortifié. Ce trajet enchanteur, jalonné de joyaux historiques comme la chapelle romane Notre-Dame-de-l'Ormeau et le château de Bourigaille, est un véritable voyage dans le temps. La route monte ensuite à travers les vallons des Vernes, offrant des panoramas à couper le souffle avant de rejoindre le village perché de Mons. La descente dans les gorges de la Siagnole révèle des merveilles naturelles et architecturales, notamment l'aqueduc romain de la Roche-Taillée. Ce circuit dans l'est varois est de toute beauté !

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME 83

11 cours du Général de Gaulle
83860 Nans-les-Pins
06 60 03 32 86
departement83-presidence@ffvelo.fr



3. Les Gorges de la Nesque

 Route	 05:45
 Villes-sur-Auzon	 Difficile
 66 km	 1 022 m
 Vaucluse	

Ce trajet mémorable de 66 km au cœur de la Provence, vous guide à travers un canyon sauvage, orné de rochers spectaculaires. Admirez le panorama depuis le belvédère du Castelleras, face au majestueux rocher du Cire. Découvrez Monieux, un village médiéval authentique embaumé de lavande en été. La route du retour longe les Monts de Vaucluse, offrant une descente captivante jusqu'au village de Méthamis, qui surplombe les terrasses du Ventoux. Un parcours idéal pour les amoureux de nature et d'histoire.

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL
DE CYCLOTOURISME 84**

320 chemin de la Combe
84810 Aubignan
09 50 80 70 01
departement84-presidence@
ffvelo.fr



4. Montagne de Lure

	Route		07:00
	Sisteron		Très difficile
	84 km		1 530 m
	Alpes-de-Haute-Provence		

Ce circuit, s'étendant sur 84 km avec un dénivelé de 1530 mètres, débute à Sisteron, célèbre pour sa citadelle. Vous traverserez le plateau du Thor, rejoignant la vallée du Jabron, avant de grimper la mythique Montagne de Lure par une route sinueuse et ombragée. Au sommet, vous serez récompensé par une vue époustouflante des Alpes à la Méditerranée. La descente vers Saint-Étienne-les-Orgues est rapide, suivie d'un retour facile vers Peipin et le plateau du Thor, jusqu'à Sisteron. Ce parcours offre une expérience cycliste inoubliable, alliant effort physique et émerveillement naturel.


**COMITÉ DÉPARTEMENTAL
DE CYCLOTOURISME 04**

Avenue Georges Pompidou
04000 Dignes-les-Bains
04 92 35 58 39
departement04-presidence@
ffvelo.fr



5. La " Villeneuveoise "

	Route		00:45
	Villeneuve-Loubet		Très facile
	12 km		67m
	Alpes-Martimes		

Nous vous proposons 12 km au départ de Villeneuve-Loubet, entre mer, nature et patrimoine. Le parcours débute près du littoral, longeant le Loup pour rejoindre le Parc naturel départemental des Rives du Loup. Il vous mène ensuite au cœur du village médiéval, riche en découvertes culturelles et gastronomiques. L'itinéraire combine des pistes cyclables et des sentiers en terre, parfaits pour explorer cet espace naturel et historique au bord de la Méditerranée.

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL
DE CYCLOTOURISME 06**

610 Chemin de l Houmé
06640 Saint-Jeannet
04 93 24 85 33
departement06-presidence@
ffvelo.fr



6. Au fil du Var

 Route	 00:45
 Le Broc	 Très facile
 10 km	 52 m
 Alpes-Maritimes	

Voici 10 km, dévoilant les aspects méconnus du fleuve Var et de son affluent l'Estéron. Ce parcours commence près du littoral, pénétrant dans le Parc naturel départemental du lac du Broc, un havre pour de nombreuses espèces d'oiseaux. La première partie du trajet vous invite à faire le tour du lac, tandis que la seconde vous emmène sur une piste cyclable longeant les berges du Var jusqu'au pont Charles-Albert, un monument historique construit en 1839. C'est un circuit idéal à faire en famille pour découvrir la richesse naturelle et historique autour de ce fleuve.

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME 06

610 Chemin de l'Hourmé
06640 Saint-Jeannet
04 93 24 85 33
departement06-presidence@ffvelo.fr



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME 06

610 Chemin de l'Hourmé
06640 Saint-Jeannet
04 93 24 85 33
departement06-presidence@ffvelo.fr



8. ViaRhôna - Étape 25

 Route	 02:30
 Vallabrègues	 Facile
 36 km	 67 m
 Gard	

De Beaucaire à Arles, cet itinéraire tranquille de 36 km serpente le long du Rhône, reliant deux joyaux de la Provence. Commencez à Beaucaire, connue pour son château médiéval, et dirigez-vous vers Arles, Ville d'art et d'histoire au patrimoine antique incroyable. En chemin, profitez des paysages emblématiques des vignobles des Côtes du Rhône et de la Provence méridionale, parsemés de villages perchés, de champs de lavande et d'oliviers. Ce parcours est une véritable immersion dans plus de 2000 ans d'histoire, alternant entre voies vertes sécurisées et partagées.

7. Grand tour des Préalpes d'Azur®

 Route	 19:10
 Grasse	 Très difficile
 287 km	 5 648 m
 Alpes-Maritimes	

Partez pour une odysée cyclable de six jours s'étendant sur 287 km à travers le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur. Cet itinéraire vous mène à travers les hauts plateaux calcaires de la Provence alpine, offrant des vues à couper le souffle sur des canyons vertigineux et des eaux bleu turquoise. Les étapes révèlent des villages provençaux colorés, des bourgs chargés d'histoire, des grottes fascinantes, et même des bisons d'Europe. Ce circuit promet une aventure inoubliable, alliant défi physique et émerveillement naturel.

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME 30

5 plan Lucien Coutaud
30000 Nîmes
04 66 27 53 59
departement34-presidence@ffvelo.fr





9. Autour de la Petite Camargue

 VTT	 03:00
 Miramas	 Facile
 27 km	 260 m
 Bouches-du-Rhône	

Ce circuit est une escapade charmante de 27 km au départ de Miramas. Ce parcours en sous-bois vous mène au cœur d'un vieux village médiéval, offrant un panorama exceptionnel sur la Provence. Vous traverserez Grans, un village typiquement provençal, et Saint-Chamas, où l'étang de Berre rejoint le fleuve de la Toulourbe. Ce lieu, surnommé la Petite Camargue, est un refuge pour plus de deux cents espèces d'oiseaux. Le tracé historique emprunte une partie de la Via Aurélia, une grande voie romaine, révélant l'héritage riche de la région.

10. La crête de la Jaillière

 VTT	 02:00
 Miramas	 Difficile
 15 km	 450 m
 Alpes-de-Haute-Provence	

Nous vous proposons une escapade de 15 km qui démarre du village pittoresque d'Estoublon. Traversez le hameau abandonné de Trevans, avant de vous élever jusqu'au col de la Croix. Le chemin serpente ensuite sur la crête de la Jaillière, offrant des vues spectaculaires au cœur de la nature provençale. Le sentier des oliviers complète ce circuit, ramenant les cyclistes au village d'Estoublon. Ce circuit est idéal pour ceux qui cherchent à combiner aventure cycliste, histoire et paysages naturels.

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME 13

394 voie d'Aureille
13430 Eyguières
07 67 14 70 25
departement13-presidence@
ffvelo.fr



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME 04

Avenue Georges Pompidou
04000 Dignes-les-Bains
04 92 35 58 39
departement04-presidence@
ffvelo.fr



À QUI S'ADRESSE LA BALADE À VÉLO ?



Trop âgé pour la balade à vélo ? Trop jeune ? Pas assez entraîné ? En situation de handicap ? Avez-vous déjà entendu l'une de ces sentences ? Eh bien sachez que le vélo est adapté à toutes et tous. Tout est affaire de motivation, parfois d'émulation, éventuellement de formation et d'expérience, mais aussi d'ajustement du matériel, et de choix des itinéraires. Voici quelques éclairages, issus notamment des retours d'expérience de pays ayant une pratique cyclable plus développée qu'en France (Danemark et Pays-Bas où la part modale du vélo représentait en 2002 respectivement 18 % et 27 %). Il apparaît que c'est bien le déploiement d'un « système vélo » qui permet des conditions favorables à une large pratique de la bicyclette. Ce système se fonde sur trois piliers : l'aménagement de voies cyclables, le stationnement et les services (formation, réparation). Voici quelques conseils, afin que la balade soit avant tout un moment de plaisir.

À chacun son rythme et ses envies

Il convient au préalable d'identifier ses envies en matière de balade (découverte en famille, visite d'un site touristique, parcours en forêt, etc.) et de les ajuster à ses contraintes (temps, horaires de train, etc.) mais aussi à ses capacités (condition physique). Un itinéraire en site propre (voie verte) est idéal pour débiter en toute confiance la balade à vélo, seul ou avec des enfants. Ce type d'itinéraire est en général plat, balisé et jalonné de points d'intérêt touristique et de services (restaurants, café, etc.). Pour ce qui est des parcours qui présentent un peu de dénivelés, on choisira un parcours adapté à ses capacités, en veillant toujours à pédaler à son rythme. On n'oubliera pas que les montées font la beauté des paysages et sont associées aussi à des descentes. Pour celles et

ceux qui souhaiteraient apprendre à pédaler ou tout simplement se remettre en selle avant de s'élaner en balade, des vélos-écoles présentes sur le territoire permettent un apprentissage à tous les âges. Le choix du vélo peut également orienter votre pratique et le choix de vos itinéraires.

Un vélo réglé et un équipement adapté

Il s'agit d'avoir à la fois un vélo bien révisé, réglé à sa taille, et d'être soi-même bien équipé. En cas de pluie, le garde-boue est un élément important. Quant au cycliste, il adoptera une tenue de pluie qui garantisse son étanchéité : cape de pluie, pantalon imperméable, guêtres. Pour ce qui est de la conduite, il conviendra de redoubler de vigilance, de diminuer sa vitesse, d'anticiper en évitant les freinages brusques et les éléments glissants sur la chaussée (feuilles, etc.). Enfin, pour les adeptes de nouvelles technologies, des applications smartphone existent, pour mieux prévoir les précipitations comme Rain Today ou Alerte Pluie. En hiver, on conseillera de lutter contre le froid par le port de différentes épaisseurs de vêtements, de bons gants, éventuellement des manchons de guidons, et de rester visible (comme par temps de pluie ou de nuit). En été, on veillera à se protéger de la chaleur et des UV (protection solaire et vestimentaire) et de privilégier des parcours ombragés.

Évaluer son temps de parcours

Sur une voie dédiée, on ne craint pas les embouteillages, ni les heurts liés aux voitures. Les temps de parcours sont donc fiables : vous seul êtes maître du temps. Plusieurs éléments rentrent en compte dans le temps de parcours d'une balade, qui doit rester, rappelons-le, une source de plaisir.





© JANSI - SHUTTERSTOCK.COM

Il faudra ainsi intégrer les temps de pause liés à vos envies : visites touristiques, pique-niques, baignades, photos, etc. Autre point à intégrer, votre condition physique. Généralement, en matière de cyclotourisme, on conseille de parcourir 30 à 50 km par jour pour une personne peu sportive. Cette distance peut être portée à 80 km par jour pour une personne sportive et jusqu'à 180 km par jour pour des personnes entraînées. Pour information, les systèmes d'informations géographiques qui calculent des itinéraires vélos se fondent sur une vitesse moyenne de 15 km/h pour des itinéraires sur des voies cyclables, donc avec de faibles pentes.

Attention aussi à un ennemi bien connu des cyclistes : le vent de face, qui même sur du plat, peut contribuer à ralentir vos temps de parcours et à rendre la balade un peu moins aisée et agréable. Mais ce sont les aléas du vélo et ils peuvent être anticipés grâce à la météo... et l'expérience. Dernier point : les distances doivent aussi tenir compte d'autres paramètres tels que la saison (journées plus longues en été), la chaleur et l'ensoleillement (rouler plutôt le matin, éviter les créneaux 12h-16h ou faites une pause à ce moment-là, à l'ombre ou sous abri).

Avec les enfants

Pour les enfants, on conseillera de s'adapter à leur rythme et de réaliser des distances n'excédant pas 40 km par jour. L'idée, pour toutes et tous, est de débiter par des itinéraires courts avant de se lancer dans de plus grandes escapades. Le maître-mot doit rester le plaisir ! Des vélos-cargos (avec remorques) permettent de transporter les enfants selon leur âge. Des systèmes d'attache (barre-tandem, *follow-me*) servent quant à eux à relier votre vélo à celui de votre enfant, lorsque celui-ci n'est pas encore pleinement autonome.

Le vélo, c'est bon pour la santé

« Le vélo ce n'est pas bon pour la santé, à cause de la pollution. » Cette affirmation n'est pas valable, au regard des avantages cumulés de la pratique du vélo. Une étude conduite par l'Observatoire régional Ile-de-France, publiée en 2012, indique en effet que les bénéfices sanitaires liés au vélo sont vingt fois supérieurs aux risques (accidents, pollution de l'air). Il convient ici de rappeler, qu'en matière d'exposition à la pollution de l'air, il vaut mieux circuler à vélo qu'être confiné dans un bus, une voiture ou dans le métro. Sur le même parcours, un automobiliste sera exposé à une concentration en polluants 1,5 fois supérieure à celui du cycliste. Dès lors que celui-ci peut rouler sur une piste cyclable, il diminuera par deux son niveau d'exposition. Au Danemark, une étude a mis en avant que les personnes qui pratiquaient le vélo dans leurs déplacements domicile-travail avaient un taux de mortalité inférieur de 28 % par rapport aux autres. Résumons : se déplacer à vélo induit des processus mécaniques et chimiques qui sont bons pour le cœur, les poumons, le système musculaire et osseux. Pratiquer régulièrement le vélo contribue également à diminuer le risque de certains cancers et le diabète de type 2, et favorise le développement neurosensoriel. L'OMS a également mis en exergue le lien entre activité physique et santé psychique : ainsi le vélo peut-il favoriser le sommeil, et baisser le niveau de stress. Une pratique en plein air et dans la nature réduit quant à elle le risque de dépression. Plus il y a de vélos, moins il y a d'accidents... mais aussi moins de pollution. Car le vélo est aussi bon pour tout ce qui nous environne ! Sachez qu'aux Pays-Bas, les plus de 65 ans effectuent plus d'un quart de leurs déplacements à vélo. Le pays, plutôt plat, est traversé de voies cyclables, mais le vent et la pluie n'arrêtent pas les cyclistes de tout âge.

CHOISIR SON VÉLO



Si choisir son vélo peut être source de bonheur pour les passionnés, les cyclistes débutants ou occasionnels peuvent facilement se perdre devant la multitude d'offres. Le choix d'un vélo passe avant tout par la pratique que vous allez en faire. Pour de petites randonnées ou des trajets plutôt plats, de nombreux modèles feront l'affaire. Suivant votre pratique, vous pourrez par exemple opter pour un vélo de ville, un vélo tout chemin (VTC), un vélo tout terrain (VTT) ou un vélo de course. Les professionnels, comme les vélocistes, sauront vous guider dans votre choix. Gardez en tête que l'essentiel est le confort. Un vélo trop grand ou une selle mal réglée provoqueront inévitablement des douleurs qui vous décourageront. Il convient aussi d'être attentif à la qualité des éléments du vélo. Sachez qu'il n'est pas besoin d'investir dans un vélo haut de gamme pour rouler dans de bonnes conditions et se faire plaisir.

Identifier votre besoin

Le choix du vélo dépend de l'usage que vous souhaitez faire : balades occasionnelles sur voies vertes, randonnées sportives sur terrains accidentés, etc. Pour des balades en France sur des véloroutes, un VTC conviendra parfaitement. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de professionnels avant de vous lancer dans un achat ou une location : vélocistes, loueurs, réseaux cyclos, vélo-écoles, ateliers d'auto-réparation, ou associations. Il s'agit aussi de toujours essayer le vélo en condition réelle au préalable !

Éléments à vérifier

Un vélo doit être adapté à votre morphologie et à votre pratique. On veillera à régler la selle et le guidon à sa taille et à gonfler les pneus suffisamment et en fonction du temps et du revêtement. Pour cela, les professionnels sauront aussi vous aider. Un vélo, c'est bien, un vélo bien équipé, c'est mieux. Voici quelques points à examiner qui vous aideront à choisir une monture adaptée à vos besoins :

► **La selle.** La selle est l'un des éléments fondamentaux du vélo. Pour tout cycliste recherchant le confort, le bon compromis est peut-être de choisir une selle un peu moins légère mais plus confortable : bien rembourrée et souple pour une pratique de loisir ou plus ferme et légère pour une pratique sportive.

► **Les roues.** Elles ont un rôle important dans le rendement de votre machine, un impact sur l'aérodynamisme et ont une grande influence sur le confort d'une sortie. Il existe plusieurs types de roues sur le marché suivant différents critères comme le profil de la jante, la matière (aluminium ou carbone), le freinage (à patins ou à disque), leur poids, le type de roulements, etc.). Sans rentrer dans les détails, les roues

sont considérées comme un investissement mais aussi peuvent améliorer notablement les qualités d'un vélo.

► **Les pneus.** Les pneus sont des éléments déterminants en termes de confort, rendements et fiabilité. Il existe différents types de pneus qui correspondent à chaque fois à un type de vélo, pour des personnes, conditions et terrains spécifiques. Plus le pneu est large et plus la surface de contact au sol est grande, meilleur sera le confort de conduite.

► **Le guidon.** Le guidon ou cintre a une influence réelle sur le confort, l'endurance et les performances. Lorsqu'on a mal aux fesses, on pense tout de suite à la selle, mais on ne sait pas toujours que le guidon peut être responsable de certaines douleurs ressenties. En effet, une mauvaise posture de conduite peut être liée à la forme du guidon, sa largeur ou sa hauteur provoquant des douleurs plus ou moins pénibles.

► **Les vitesses.** Les vitesses ou le développement correspondent à la distance parcourue par un vélo à chaque tour de pédale. La majorité des vélos possèdent entre 21 et 24 vitesses, en général 3 à 5 vitesses suffisent en ville pour passer les petites côtes et faux plats. Par contre, si votre conduite est plus sportive, 21 vitesses sont préférables, car cela vous permettra de réaliser des randonnées d'une certaine distance et d'adapter votre pédalage au gré des changements du relief. C'est aussi en pratiquant quotidiennement que vous vous rendrez compte si les développements sont appropriés à votre propre utilisation.

► **Le système de freinage.** L'un des organes les plus importants d'un vélo est le système de freinage. La plupart des vélos possèdent deux poignées de frein indépendants, commandant chacune une mâchoire équipée de patins en

caoutchouc venant exercer une force sur la jante par l'intermédiaire de câbles de frein. Certains systèmes de freinage sont basés sur le principe du frein à disque ou du frein tambour, mais plus coûteux et demandent plus d'entretien que leurs homologues de type V-brakes.

► **Le cadre.** Le cadre représente moins d'un tiers du poids du vélo et pour la pratique sportive, mieux vaut un vélo confortable, solide et bien équipé, que léger. Sur le marché, on retrouve plusieurs types de matériaux, principalement carbone, acier et aluminium. Le carbone est plutôt réservé aux pratiquants qui recherchent le rendement et la performance. L'acier amortit mieux les petits chocs et vibrations et vieillit bien. Un bon cadre en acier peut être confortable et est très apprécié par les randonneurs et les voyageurs sur longue distance. Tandis que le cadre en aluminium est en général plus léger, mais plus raide. Un cadre alu endommagé est plus difficile à réparer. Il résiste moins bien aux chocs et vibrations, mais mieux à la corrosion par l'eau salée. Pour ce qui est du choix de la géométrie du cadre, essayez plusieurs vélos, au besoin plusieurs marques. Il est important de se faire conseiller par un détaillant spécialisé qui vous aidera à adapter le vélo à votre morphologie et à votre pratique.

Équipements

Les autres accessoires importants sont un gilet haute visibilité (obligatoire hors agglomération la nuit ou en cas de luminosité insuffisante), des sacoches latérales ou un sac à dos que vous accrocherez sur votre porte-bagages, éventuellement une sacoche avant ou un panier, un casque (obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans et vivement conseillé pour les autres). Une béquille et un carter (pour ne pas abîmer ses bas de pantalons) pourront se révéler intéressants. Pour rappel, les éléments obligatoires sur un vélo sont deux dispositifs de freinage, un système d'éclairage et une sonnette.

Différents types de vélo

► **Vélo de ville.** Il existe différents types de vélo de ville. Ce sont des cycles adaptés aux déplacements urbains et confortables pour de courtes distances. On trouve dans cette catégorie le fameux vélo hollandais.

► **Vélo de route.** Les vélos de route ou vélos de course sont adaptés à la conduite sur route (pneus fins), dans le cadre d'une pratique sportive.

► **Vélo tout chemin (VTC).** Il s'agit d'un vélo polyvalent, qui convient à la fois à la pratique



© RYANALANE - ISTOCKPHOTO.COM

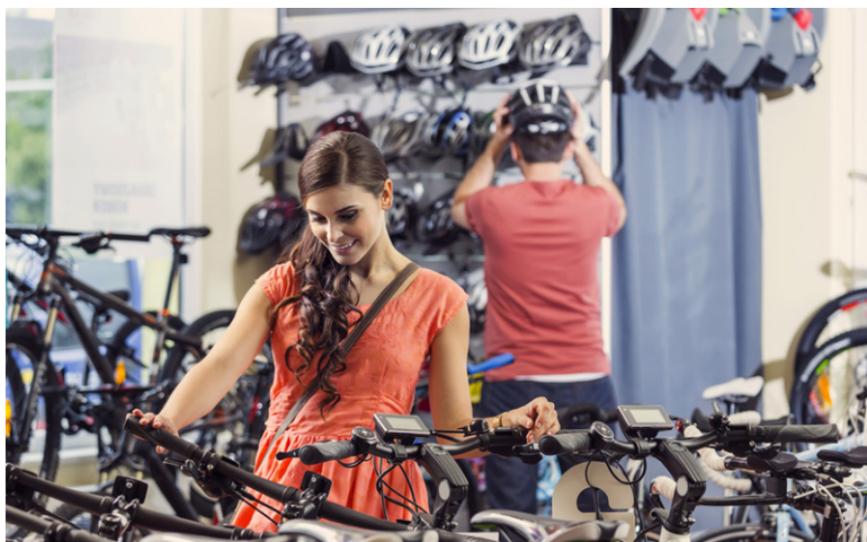
en ville et en randonnée sur des chemins peu accidentés. C'est le vélo idéal pour la balade. Il est adapté au port de charge (porte-bagages) et existe avec assistance électrique.

► **Vélo tout terrain (VTT).** Le VTT, appelé aussi *mountain bike*, est un vélo robuste, équipé de pneus larges, et dédié aux pratiques en sentiers accidentés. Il constitue également un vélo de voyage intéressant, équipé de porte-bagages et d'une fourche suspendue. Il existe également en version à assistance électrique.

► **Gravel.** Issu d'un mot anglais signifiant « gravier », il s'agit d'un vélo hybride, entre VTT et vélo de route, adapté aux sentiers accidentés et à la route.

► **Autres vélos.** Le **vélo pliant**, s'il s'avère pratique dans les transports, est de manière générale moins confortable pour les balades à vélo. À partir de 20 km, le **vélo couché** peut être très agréable, même si moins manœuvrable en ville avec de la circulation. Quant au **tandem** c'est là une question très personnelle, à tester pour voir si cela convient !

► **Avec les enfants,** différentes modalités sont envisageables. Les enfants peuvent avoir leur propre vélo ou des systèmes qui relient le vélo de l'adulte à l'enfant (tandem d'attelage, barque de remorquage ou *follow-me*). Enfin, selon l'âge et le niveau de pratique des enfants, il existe des sièges bébé, remorques ou vélos-cargos.



© CABELA HABUR - ISTOCKPHOTO.COM

Vélos à assistance électrique (VAE)

Un vélo à assistance électrique est avant tout un vélo sur lequel on pédale. L'assistance électrique vient accompagner le pédalage, afin de donner plus de puissance à l'effort déjà fourni par le cycliste et s'arrête à partir de 25 km/h et en l'absence de pédalage. Les *speed-bikes* qui permettent de rouler au-delà de 25 km/h avec l'assistance électrique ne sont plus considérés comme des vélos et relèvent de la réglementation afférente aux véhicules motorisés : obligation d'assurance, d'immatriculation et port du casque.

Le choix du vélo à assistance électrique est en premier lieu défini par l'usage auquel on le destine. Pour des balades loisirs ou randonnées, il faudra s'orienter vers des vélos type VTC. Le VTT électrique est une solution possible pour des sentiers plus accidentés. On conseillera le vélo à assistance électrique à celles et ceux qui, pour des raisons de santé, ne peuvent pédaler sur de longues distances, ou qui se remettent à l'activité physique.

► **Les modes d'assistance** : l'assistance « tout ou rien », elle, est liée à un capteur de pédalier et couplé à un moteur dans la roue. Elle se déclenche dès qu'il y a pédalage et peut donner des sensations d'à-coup. L'assistance progressive, elle, est liée à une motorisation pédalier et un capteur d'effort. Elle est délivrée selon l'effort du cycliste, de manière plus progressive, et donne un plus grand confort de pédalage.

► **L'autonomie des batteries**. Pour assurer une bonne autonomie, une batterie d'un minimum de 400 Wh est vivement recommandée. Côté budget, il existe des vélos électriques en dessous de 1 000 € mais ils ne seront pas adaptés

pour un usage type balade. Mieux vaut investir un minimum de 1 500 € pour un vélo qui sera un investissement dans la durée. Attention, une fois la batterie déchargée, le pilotage du vélo est nettement moins confortable. Il s'agit aussi d'un vélo souvent lourd, ce qui peut poser des contraintes lorsqu'il faut porter le vélo (dans les transports ou dans des escaliers). Dans tous les cas il est conseillé de s'adresser à un vélociste spécialisé dans les VAE, avant tout achat. Demandez à essayer le vélo au préalable et à faire la manipulation pour enlever et remettre la batterie, pour vous assurer de sa praticité. Le professionnel, outre vous conseiller, pourra effectuer la réparation et la révision de votre vélo. Enfin sachez qu'il existe des aides financières (Etat, Collectivités) pour l'achat d'un VAE (ou d'un vélo muni d'un porte-bagage).

► **Quelques marques proposant différentes gammes de VAE** : Lapierre®, Gitane®, Orbea®, Scott®, Moustache®, Cannondale®, Eveo®, O2Feel®, Giant®, Peugeot®, Winora®, Kalkhoff®, Gazelle®, B'Twin (Décathlon®), Nakamura (Intersport®), Granville®, Haibike®, Cube®, Sunn®, Starway®, Moma®

► Pour des VAE reconditionnés : upway.fr

Achat de vélos

Dans tous les cas, il faut toujours essayer le vélo. Moutil canaux existent pour se procurer un vélo. Nous conseillons les achats chez les vélocistes, qui vendent du neuf mais aussi de l'occasion, en général des VTC en très bon état, qui ont servi une saison chez des loueurs. Vous pouvez aussi contacter directement les loueurs. Pour ce qui est des petites annonces, nous conseillons les forums ou sites spécialisés de vélos (ex :



CCI). Quant aux sites comme le Bon Coin, un peu de prudence s'impose, pour éviter de vous retrouver en possession d'un vélo volé. Il est cependant possible de faire de bonnes affaires (prenez le temps de bien discuter avec le vendeur). Des associations (par exemple MDB) et des bourses aux vélos organisées par des tiers lieux ou des municipalités proposent des vélos d'occasion. Les vélos peuvent s'acheter à partir d'une vingtaine d'euros mais il vous faudra être bricoleur ou bricoleuse. N'hésitez pas à chiner, vous trouverez peut-être chaussure à votre pied, enfin vélo à votre besoin. Pour le marché du neuf, nous conseillerons plutôt les magasins spécialisés, où il sera plus facile de trouver des vélos de qualité, avec des vendeurs compétents et un service après-vente.

Vélocistes et budgets

Face aux nombreuses évolutions technologiques et à la segmentation du marché, il n'est pas toujours facile de faire son choix. Rien ne vaut un vélo de marque acheté auprès d'un vendeur spécialisé. Évitez la super promo proposée par les supermarchés : la qualité est médiocre, comme le service après-vente, et certains équipements essentiels peuvent poser des problèmes. Il sera alors compliqué par la suite de trouver une personne compétente pour les régler, car un grand magasin, en général n'a pas de service pour cela. Un vélociste, au contraire, c'est un entretien gratuit après le premier mois, une taille ajustée, un bon conseil et du suivi si vous le souhaitez. Au bout du compte, les quelques euros que vous pensiez économiser sur l'achat en grande surface seront bientôt engloutis dans des frais de réparation ou de remplacement. Un vélo neuf peut coûter entre 180 € et 5 000 €. À moins de

200 €, vous aurez du matériel bas de gamme et pas forcément confortable. Si vous décidez de faire des balades d'une certaine distance, il risque de ne pas tenir la route, voire de se détériorer rapidement. Si nécessaire, investissez un peu plus afin d'avoir un meilleur équipement. Sachez qu'il existe aussi des vélocistes qui peuvent vous monter un vélo sur mesure à partir d'un cadre et de composants, et des artisans qui fabriquent eux-mêmes les cadres de vélos. Les prix pour un vélo artisanal sur mesure s'échelonnent entre 3 000 € et 8 000 € environ, ce qui est le fruit d'une grande qualité et d'un confort optimal.

Quelques marques et fabricants

► **Fabricants de vélos de cyclotourisme sur mesure** en France : rendez-vous sur le site www.francevelotourisme.com, dans la rubrique « conseils », onglet « vélo et matériel de cyclotourisme » et « fabricant de vélo sur mesure ».

► **Quelques marques de vélos de cyclotourisme** : Lapiere® (www.cycles-lapiere.fr), Gitane® (www.cycles-gitane.fr), Histoire Bike® (www.histoire.bike), Cannondale® (www.cannondale.com), Giant Bicycles® (www.giant-bicycles.com), et Cyclable® (www.cyclable.com) qui sélectionne vélos et accessoires de haute qualité, nécessitant peu d'entretien ou de réparation avec des marques françaises ou européennes de renom : Peugeot®, Gitane®, Gazelle®, VSF Fahrradmanufaktur®, Genesis®, Kalkhoff®, Brompton®. Côté accessoires: Abus®, Thule®, Vaude®, Ortlieb®, Brooks®. Et pour du matériel éco-cousu Made in France : Le rouquin qui roule® (lerouquinroule.com), la sacoche filante® (sacochevelo.fr), Suzon et Suzette® (suzon-suzette.fr).



SÉCURITÉ ET PROTECTION CONTRE LE VOL



La sécurité est un paramètre important. Cela commence par un vélo correctement réglé et en bon état de fonctionnement. A cela s'ajoute la tenue du cycliste, qui devra associer confort, visibilité et résistance aux aléas climatiques. Une fois équipé, il s'agira, pour s'élancer avec confiance et fluidité, de respecter quelques règles de bonne conduite, ainsi que la réglementation en vigueur, tant dans le trafic que sur les aménagements cyclables et l'espace public. Pour celles et ceux qui auraient besoin de se remettre à pédaler, sachez que des vélos-écoles permettent un apprentissage ou une remise en selle à tout âge. Enfin, afin d'éviter de se faire voler son vélo, ce qui est un risque somme toute fréquent, on conseillera également quelques mesures de prévention. Outre la vigilance, des dispositifs tels que des antivols, ou des systèmes de marquage peuvent dissuader plus d'un voleur et vous éviter de voir disparaître votre monture.

La sécurité à vélo

► **Voir et être vu.** La visibilité est le premier atout du cycliste. De jour comme de nuit, il est important d'être bien visible de tous : des automobilistes, bien sûr, mais aussi des piétons, cyclistes et autres usagers de la voirie. Le gilet de sécurité haute visibilité permet d'attirer l'attention de tous, et il est obligatoire la nuit, hors agglomération, de même que de jour par temps sombre ou de brouillard. Des dispositifs d'éclairages, eux aussi obligatoires, assureront votre visibilité (catadioptres, dynamo, lampes amovibles ou systèmes autonomes *reelight*). Il s'agit aussi d'être clair dans ses intentions : tendre le bras pour indiquer chaque changement de direction et s'assurer que notre intention ait été bien comprise par les autres usagers. Les cyclistes sont particulièrement vulnérables aux intersections. Respecter le Code de la route aide aussi les automobilistes à

prévoir où se dirigent les cyclistes. En agglomération, soyez attentifs aux revêtements tels que ralentisseurs et grilles d'égout. Attention aux angles morts et aux mouvements latéraux des camions, bus, camionnettes : il est préférable de rester bien derrière.

► **Code de la route.** Toute une réglementation s'impose aux cyclistes et leur confère des droits mais aussi des devoirs en matière d'équipement, de circulation, ou d'aménagements. La réglementation est évolutive et varie d'un pays à l'autre. Aussi est-il nécessaire de se renseigner au préalable. Pour ce qui est de la circulation en France, des panneaux bleus indiquent les pistes cyclables : le rond à caractère d'obligation et les rectangulaires conseillent de les emprunter. Les voies express interdites sont matérialisées par des panneaux blancs cerclés de rouge.

► **Code de la rue.** Il s'agit d'une évolution du code de la route, en vigueur dans certaines collectivités, qui énonce un principe de prudence vis-à-vis des usagers les plus vulnérables (notamment piétons), redéfinit les aires piétonnes et introduit des « zones de rencontre » avec une priorisation selon les différents modes de déplacement.

► **Interdictions.** Ecouteurs, oreillettes ou casque audio sont interdits à vélo. L'usage du téléphone portable, même tenu en main, est interdit.

► **Pour plus d'informations :** www.securite-routiere.gouv.fr, www.fub.fr

► **Oser prendre sa place.** Il s'agira de s'élancer avec confiance et de prendre sa place dans le trafic ou dans les aménagements dédiés. On tâchera de rester maître de son vélo et de sa vitesse en évitant notamment de zigzaguer sur la route. Sous la pluie et sur chaussée détrempeée, pensez à anticiper le freinage. Si vous roulez en



Le gilet de sécurité haute visibilité permet de bien être vu des autres.



© AROCHAU - STOCK.ADOBE.COM

Il est important d'avoir une tenue adaptée.

groupe, assurez-vous de rouler dans une formation appropriée. Évitez de rouler à plus de deux de front. En cas de dépassement par un autre véhicule ou sur une route étroite, roulez en file simple. Il est aussi important de communiquer entre vous afin de prévenir les obstacles placés sur la route (trous, gravillons, etc.), mais aussi d'informer les autres qu'une voiture va doubler ou vient en face. En cas d'incident mécanique, il vaut mieux ne pas s'arrêter sur la chaussée, mais sur le bas-côté droit de l'accotement. Apprendre à pédaler ou se remettre en selle est toujours possible : renseignez-vous auprès du réseau des vélos-écoles, de votre collectivité, ou de la Fédération des Usagers de la Bicyclette (www.fub.fr).

Un vélo réglé et en état de fonctionnement

Pour rouler en sécurité, il s'agit d'abord d'avoir un vélo réglé et en bon état de fonctionnement. Récent ou vieux, le vélo doit être en parfait état de marche : les vitesses doivent changer sans problème [danger en cas de saut de chaîne dû à un mauvais entretien de la transmission]. Les freins doivent fonctionner correctement et sans à-coup (il faut de temps à autre surveiller l'usure des patins et câbles). Il est aussi important de vérifier le serrage des boulons et attaches rapides, notamment des roues, du guidon, de la selle et des freins. En ce qui concerne les pneus, ils doivent être regonflés régulièrement en respectant la pression donnée par le fabricant, indiquée sur le pneu. Parmi les éléments importants à prendre en compte figure la selle, un composant essentiel en terme de confort, surtout pour les longues échappées. Sa hauteur ainsi que celle du guidon doivent favoriser l'ergonomie. Tout vélociste ou loueur saura vous prodiguer les bons conseils en matière de réglage et d'entretien.

► **Éléments de sécurité du vélo.** Les éléments obligatoires sur un vélo sont deux dispositifs de freinage, un porte-bagage, un système d'éclairage, une sonnette. La sonnette sert notamment à prévenir les autres usagers, piétons, voitures ou cyclistes et à éviter ainsi d'éventuels accidents. Les garde-boues vous permettront de rester propre et de ne pas aveugler le cycliste qui vous suit avec des éclaboussures. Un rétroviseur, installé du côté gauche, permet de savoir à tout moment ce qui se passe derrière soi et peut se révéler bien utile dans le trafic. Il est important de vérifier au préalable si le champ de vision n'est pas trop réduit. Une béquille facilite les petits arrêts. Il s'avère également important de disposer d'une pompe (à main, car transportable) et d'une trousse à outils contenant : un démonte-pneus, chambre à air de rechange, colle et rustines ; chiffons, gants, pompe, dérive-chaîne, pince et outil multifonction (clé BTR, tournevis).

► **Un équipement vestimentaire adapté.** D'une manière générale, pour pratiquer le vélo dans de bonnes conditions, il est important de s'équiper correctement et en fonction des aléas climatiques. On évitera les bas de pantalons larges, les lacets de chaussures non lacés, les écharpes tombantes et les longs manteaux s'accrochant facilement : risque de chute ! Préférez des vêtements de couleurs claires qui permettent d'augmenter votre visibilité en journée. Pour les randonnées longues, vous pouvez opter pour un cuissard court ou long en fonction de la saison. Il vous épargnera les désagréments de la selle bien connus des cyclistes professionnels, tels que les échauffements ou brûlures de la peau. Pour le choix du casque (obligatoire pour les moins de 12 ans et vivement conseillé pour les autres), préférez ceux à coque rigide qui protègent d'éventuels traumatismes crâniens en cas de chute. Des lunettes de soleil vous protégeront des UV mais aussi de la poussière.



© WAVVEBREA/MEDIA - SHUTTERSTOCK.COM

Le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.

Prévenir le vol

Quelle que soit leur qualité, les vélos sont très recherchés par les voleurs. Selon une étude de 2023, on estime entre 350 000 à 580 000 vélos déclarés volés en France. Dans une majorité de cas, les vols ont lieu dans l'espace public. Comme il vaut mieux prévenir que guérir, voici quelques conseils de première ligne. À l'extérieur, veillez à ne pas laisser trop longtemps votre vélo et dans la mesure du possible, gardez-le dans votre champ de vision. Préférez les endroits fréquentés ou les parkings sécurisés et/ou surveillés. Certaines collectivités, dans le cadre de leur système vélo ont mis en place des parkings de stationnement sécurisés et des locations de box.

Comment attacher son vélo pour pouvoir le sécuriser au mieux ? Sécurisez à la fois le cadre et la roue avant. En effet, il est très important d'attacher la roue avant au cadre, car celle-ci est plus vulnérable au vol que la roue arrière puisqu'elle se démonte plus facilement. Évitez les attaches rapides de selle et de roues de vélo surtout pour une utilisation en agglomération. Ils peuvent sembler pratiques au premier abord, mais sachez qu'ils facilitent le vol de votre vélo. Il faut savoir que les accessoires sont également une proie très facile des voleurs, même les moins expérimentés. N'hésitez pas à garder avec vous vos sacoches, pompe, ou compteur, lorsque vous laissez le vélo.

► **Marquage.** Depuis 2021, le marquage des vélos est obligatoire pour les vélos vendus neufs et d'occasion par les professionnels. Des

opérateurs agréés par l'État sont en charge de ce marquage. Sachez que vous pouvez aussi faire marquer un vélo déjà en votre possession. Le marquage est associé à l'enregistrement du vélo sur un registre national unique. Le marquage permet de dissuader les voleurs [difficulté à revendre le vélo par la suite] et facilite les recherches en cas de vol. Nombre de bicyclettes volées et retrouvées ne peuvent en effet être rendus à leurs propriétaires faute d'identification. Pour plus d'information : www.bicycode.fr

► **Antivols.** Un ou plusieurs antivols sont aujourd'hui souvent indispensables pour empêcher le vol si vous êtes obligé de vous séparer de votre vélo un certain temps. Pour un court arrêt, le cadenas en étrier permet de bloquer rapidement la roue arrière. Pour un arrêt plus long, privilégiez les gros cadenas en forme de U, étudiés pour résister à de multiples agressions. Ils sont lourds, mais leur prix est nettement inférieur à celui d'un nouveau vélo. Les antivols en spirale cèdent en revanche à la première pince coupante venue, et les cadenas à chiffres ne résistent pas non plus longtemps au voleur. Un U plutôt court, associé à un antivol bloquant la roue arrière est en général recommandé. Sachez que peu de choses arrêtent un voleur bien équipé et organisé. C'est pourquoi l'ensemble des conseils précédemment évoqués s'applique pour diminuer les risques de vol. La FUB propose un comparateur d'antivol (www.fub.fr/antivols). À noter que certains antivols sont homologués ou certifiés [permettant de garantir un niveau de protection minimal pour l'utilisateur, parfois exigé par l'assureur]. Voir aussi www.bicycode.org.

► **Assurance.** Le vol de vélo à votre domicile peut être compris dans votre assurance habitation (se renseigner). Des assurances spécifiques existent également pour le vol de vélo.

► **Un système de parking vélo entre particuliers :** www.velhome.co.

En cas de vol

Zut, on vous a dérobé votre vélo : échappé, volatilisé ! La première chose à faire est d'aller porter plainte au commissariat ou à la gendarmerie. Il s'agit ensuite de le renseigner, via la base de données de votre opérateur, si votre vélo est marqué. Vous pouvez également consulter les sites suivants : www.bicycode.org et www.veloperdu.fr. Consultez également votre assurance et demandez à vos amis d'ouvrir l'œil, regardez les petites annonces. A froid, essayez de comprendre les facteurs qui ont permis le vol afin de mieux anticiper la prochaine fois. Et relativisez : ce n'est que du matériel. Par sécurité, prenez une photo de votre vélo attaché à son emplacement.

LES SERVICES EN BALADE



En balade, vous n'êtes pas tout seul ! Un circuit vélo ne se résume pas à un simple tracé et vous pourrez trouver un ensemble de services sur la route ou à proximité. Sachez d'abord qu'il existe des possibilités pour transporter votre vélo non démonté dans les trains, bus, mais aussi métros et bateaux (bacs, ferries, etc.). Des services de location (intégrant, outre le vélo, les sacoches, le kit de réparation, parfois aussi le casque ou d'autres équipements) existent et peuvent être réservés. D'autres services pourront égrener votre parcours et vous faciliter la vie : réparations, stations de gonflage, stations de recharge de batterie de VAE, transport des bagages ou taxis. Les véloroutes et voies vertes intègrent cette notion de service dans leur cahier des charges, ainsi que le label Accueil Vélo. Dans tous les cas, pas de panique. Les circuits sont fréquentés par d'autres cyclistes, souvent prompts à l'entraide.

Intermodalité : vélo et train

Les politiques évoluent en matière d'intermodalité et nous vous conseillons de consulter les sites Internet des transporteurs pour vérifier les conditions de transport des vélos.

► **Vélos démontés ou vélos pliants.** Les vélos démontés et placés dans une housse (de format 130 x 90 cm maximum pour la SNCF), ainsi que les vélos pliants sont acceptés gratuitement dans tous les trains. Toutefois, dans les OUIGO (OUIGO Train Classique et Grande Vitesse), il vous en coûtera 5 € lors de votre réservation pour transporter votre vélo pliable ou démonté.

► **Vélos non démontés.** Les trains TER (Trains Express Régionaux) acceptent en général (mais pas toujours !) les vélos non démontés gratuitement et sans réservation, dans la limite des places disponibles. Consultez au préalable le site Internet TER de votre région. Pour ce qui est du réseau Intercités, il vous en coûtera 10 € lors de la réservation pour transporter votre biclou. Dans certains TGV INOUI, il est possible de transporter votre vélo pour 10 € et avec réservation, dans la limite des places disponibles (idem pour les OUIGO Train Classique). Sachez que vous pouvez également réserver un emplacement vélo payant dans l'Eurostar et dans les TGV Lyria.

► **Pour plus d'informations,** rendez-vous sur www.sncf-voyageurs.com/fr/voyagez-avec-nous/train-et-velo/votre-velo-a-bord/

Réseau transilien et RATP

Pour ce qui est du réseau ferré transilien les modalités sont les suivantes : du lundi au vendredi, avant 6h30, entre 9h30 et 16h30 et après 19h30. Le samedi, dimanche et les jours fériés sans restriction d'horaires. Attention, en cas de

forte affluence, l'accès au train avec votre vélo pourra vous être refusé. Le vélo est accepté dans les bus Transilien (dont Noctilien) dotés d'une soute à bagages. Dans les RER, les vélos sont acceptés les samedis, dimanches et jours fériés toute la journée, et les autres jours avant 6h30, entre 9h et 16h30, puis après 19h.

► Pour plus d'informations : www.ratp.fr/services-aux-voyageurs/services-aux-voyageurs/services-de-mobilite/service-velo

Vélo et bus interurbains

Nous vous conseillons de consulter les sites ou de contacter directement les transporteurs. Les vélos démontés dans des housses sont considérés comme des bagages, mais les conditions varient selon les lignes pour les vélos non démontés (et la période). A noter, la Loi d'orientation des mobilités prévoit que les autocars de lignes régulières de transport public, en circulation après le 1^{er} juillet 2021, doivent pouvoir transporter un minimum de 5 vélos non démontés.

Vélo et bateau (bac, ferry)

Les itinéraires vélos nécessitent parfois le passage de rivières, mers ou estuaires et empruntent des bacs ou ferry, qui acceptent généralement les vélos. Renseignez-vous auprès des opérateurs de transport. A Paris, le service Batobus (navettes sur la Seine) a la capacité d'accueil d'un vélo non démonté par bateau.

Vélo et voiture

Un dispositif de porte-vélo vous permettra de transporter votre vélo en voiture. Parmi les différentes possibilités on citera le porte-vélos hayon. Il se fixe rapidement sans aucune restriction de hauteur, pouvant transporter jusqu'à quatre vélos, s'il est doté d'un bras articulant.



© VM - ISTOCKPHOTO.COM

Location de vélos

Il existe des systèmes de location de courte ou moyenne durée, à utiliser selon vos besoins. Les locations courte durée se révèlent très pratiques pour la balade et permettent de découvrir différents types de vélos et de louer directement sur le lieu de votre balade. Certains loueurs peuvent également récupérer votre vélo en fin de séjour si vous n'effectuez pas une boucle. Les locations longue durée vous permettent, quant à elles, de bénéficier d'un vélo pour les déplacements du quotidien. Les collectivités qui proposent ce service ont souvent des tarifs intéressants (dont des tarifs solidaires) et incluent d'autres services : consignes, maintenance du vélo, etc. Voici quelques ressources utiles :

- ▶ www.francevelotourisme.com (label Accueil Vélo) ;
- ▶ offices de tourisme : ils vous informent sur les loueurs et proposent parfois des vélos en location ;
- ▶ collectivités territoriales ;
- ▶ vélocistes, loueurs privés ;
- ▶ associations ;
- ▶ l'application en ligne Ouibike (www.ouibike.net) qui propose un service de réservation en ligne 24h/24 et toute l'année. Ouibike propose aussi la location et livraison de vélos au sein d'un réseau de plus de 300 points de location ;
- ▶ l'application de location entre particuliers Bebike (www.sobebike.com). C'est la première application de location de vélo entre particuliers. Il vous suffit de télécharger l'application et vous pourrez ensuite trouver un vélo partout dans votre région.

Réparation du vélo

Avant de partir, assurez-vous que votre vélo est en bon état de fonctionnement et bien réglé. En cas de souci sur la route, pas de panique, voyez

déjà si vous êtes en mesure de diagnostiquer et traiter le problème. Les itinéraires étant généralement fréquentés par d'autres cyclistes, il est fort probable qu'on vienne spontanément vous aider. Sachez que des réparateurs de cycles sont souvent présents à proximité des itinéraires, en tout cas dans les villes. Le label Accueil Vélo recense un certain nombre de prestataires qui peuvent assurer les réparations ou vous aider. Vous pouvez également contacter le loueur de vélo qui pourra vous prodiguer des conseils ou dans certains cas venir vous récupérer.

Services de bagagerie et taxis

Si vous partez plusieurs jours en itinérance et que vous ne souhaitez pas porter vos bagages sur votre vélo, sachez que sur certains itinéraires, des prestataires assurent un service de portage. Vous retrouverez ainsi chaque soir vos effets personnels dans votre hébergement. Des services de taxi existent également afin de vous transporter avec votre vélo d'un point A à un point B si vous ne souhaitez pas pédaler toute la journée. Ayez aussi un œil sur les horaires de bus ou trains au vélo acceptent les vélos (sous certaines conditions).

Label Accueil vélo

Cette marque nationale réunit plus de 600 prestataires de différents secteurs : hébergeurs/restaurateurs, loueurs de vélos, réparateurs de vélos, offices de tourisme et sites touristiques qui assurent un certain nombre de services dédiés au vélo selon des critères précis, notamment une localisation à moins de 5 km d'un itinéraire cyclable, des conseils et équipements spécifiques (stationnement vélo sécurisé), etc. Pour plus d'informations :

- ▶ www.francevelotourisme.com ;
- ▶ contacter les offices de tourisme ou consulter leur site Internet ;
- ▶ contacter votre loueur de vélo et votre hébergeur.

L'ACCUEIL EN BALADE



La balade à vélo ne se résume bien souvent pas qu'à de l'activité physique. Elle offre matière à découvrir tout un patrimoine et un terroir. Cela passe par l'observation des paysages depuis votre bicyclette, des visites culturelles, des baignades, des déjeuners sur l'herbe ou encore par l'accueil chez des hôtes, pour un repas, une nuitée ou tout un séjour. Le réseau des offices de tourisme pourra vous aider en amont et pendant la balade, pour vous indiquer de bonnes adresses. Il existe tout un réseau de prestataires dans l'accueil des cyclistes. Le label national Accueil Vélo référence un ensemble de services liés au vélo, sélectionnés selon des cahiers des charges précis, incluant les activités de restauration et d'hébergement. Sachez également que la balade à vélo est accessible à toutes les bourses et que vous trouverez différents types d'offres pour vos pauses repas, vos nuits, et des tarifs réduits pour des visites touristiques.

Des hébergements pour toutes les bourses

En balade, différentes possibilités s'offrent à vous en matière d'hébergements, selon vos envies et vos contraintes.

► **Sous la tente.** Envie de profiter de la balade pour dormir sous la toile ? Vous pouvez opter pour le camping, qui offre, avec un emplacement pour votre tente, de l'électricité, un espace cuisine et un bloc sanitaire. Selon le standing, d'autres services pourront vous être proposés : restaurant, piscine, soirée à thème, etc. Les campings qui ont le label Accueil vélo offrent un espace couvert pour ranger les deux-roues, un coin blanchisserie et un atelier pour les petites réparations. Des aires de bivouac existent également sur certains parcours où vous pourrez passer la nuit, souvent à la condition de planter la tente à la nuit tombée et de la replier au lever du jour.

Une autre option qui peut séduire certains d'entre vous est le camping sauvage. L'idée est de trouver un spot à l'abri pour vous permettre de passer la nuit le plus confortablement possible. Cette pratique est autorisée et réglementée en France, à l'exception de certains endroits (dont villes et réserves naturelles). L'interdiction peut être signalisée par des panneaux et formalisée par des arrêtés municipaux. Renseignez-vous.

Vous pouvez également poser votre tente chez l'habitant, dans un jardin. Des plateformes existent, qui mettent en lien hôtes et voyageurs pour du *gamping* [contraction de *garden* + *camping*] : www.homecamper.fr

► **Chez l'habitant.** Si vous souhaitez passer du temps avec des habitants, les réseaux de *warmshowers* et de *couchsurfing* pourront vous permettre de faire de belles rencontres. Attention, il ne s'agit pas d'un simple hébergement gratuit mais bien d'un partage entre un hôte et un voyageur, qui souhaitent s'enrichir de la rencontre. La communauté *Warmshowers* (« douches chaudes » en anglais) met en relation les cyclo-

touristes selon un principe simple : se faire héberger pendant un voyage à vélo, le temps d'une escale, tout en rendant la pareille à d'autres dès que vous en aurez l'occasion. Une carte interactive référence les personnes qui peuvent vous recevoir pour une nuit ou plus, avec les détails de leurs moyens d'accueil (une parcelle de camping dans leur jardin, une chambre, repas offert ou non, etc.), ainsi que leurs coordonnées : warmshowers.org ; *Couchsurfing* fonctionne sur le même principe mais est non spécifique aux voyageurs à vélo : www.couchsurfing.com

► **Hôtels, chambre d'hôtes et gîtes.** Principalement installés sur les zones traversées par des véloroutes et autres pistes cyclables, de nombreux hébergeurs proposent des équipements particuliers et des services spécifiques destinés aux cyclotouristes. On y retrouve entre autres les Logis Vélo avec plus de 450 hôteliers sur toute la France offrant un accueil de qualité. Plus d'infos sur www.logishotels.com/fr/nous-decouvrir/logis-et-le-velo





© HALFPPOINT - ISTOCKPHOTO.COM

Accueil vélo

Certaines régions de France ont développé leur propre réseau d'hébergements labellisés, et proposent le label Accueil Vélo. C'est une sélection d'hébergements qui bordent un itinéraire cyclable. Regroupés en réseau, ces campings, hôtels, gîtes et chambres d'hôtes vous réservent un accueil adapté : local à vélos, petit matériel de réparation, possibilité de transport de bagages à l'hébergement suivant, etc. Les hôteliers en général vous proposent un petit déjeuner copieux, un panier pique-nique, un local sécurisé pour les vélos et un point d'eau pour les laver, un lavage et séchage du linge, une mise en relation avec un loueur ou un transporteur du réseau, une mise à disposition d'une place de parking pour un véhicule pendant l'absence du client. Vous pourrez trouver un prestataire grâce au moteur de recherche consultable en ligne : www.francevelotourisme.com/hebergements.

Autres hébergements

En balade à vélo, vous pouvez aussi trouver à vous loger en gîte rural. Sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, muni d'une crédenciale, vous pourrez faire halte dans les auberges pour pèlerins. Pour ce qui est des hôtels, auberges de jeunesse ou chambres d'hôtes traditionnelles, n'hésitez pas à les appeler. Ils sont de plus en plus nombreux à s'équiper pour recevoir les cyclistes ou peuvent s'adapter pour accueillir votre bicyclette dans de bonnes conditions [mise à disposition d'un abri protégé pour le vélo par exemple].

Se restaurer sur la route

En balade, vous pourrez opter pour plusieurs formules, selon votre temps ou votre porte-

monnaie. Le label Accueil Vélo identifie des restaurateurs *bike-friendly* (www.francevelotourisme.com/restaurants-bars). Dans certaines villes vous pourrez trouver des cafés-verts qui combinent les services de réparation de vélos, bar et restaurant. Encore une fois, les itinéraires cyclables tels que les voies vertes comportent des services de restauration à proximité ou le long de l'itinéraire. Vous pourrez aussi bénéficier de formules panier-repas à emporter mises en place par certains hôtes. N'hésitez pas à le demander. Pour un pique-nique de qualité, vous pouvez aussi vous arrêter chez les commerçants, producteurs locaux ou marchés situés le long de votre itinéraire. Renseignez-vous auprès de vos hôtes ou des offices de tourisme pour connaître les jours de marché.

Découvrir le terroir

Certains offices de tourisme, dont certains labellisés Accueil Vélo, pourront vous prodiguer des conseils spécifiques. De manière générale, ces établissements constituent des mines d'informations qui vous seront utiles dans votre pérégrination, tant sur l'aspect pratique que pour la découverte du patrimoine et des sites culturels (à noter que certains offices de tourisme mettent à disposition du matériel de réparation pour vélo). Le mieux est de les contacter en amont ou de consulter leur site Internet, afin de préparer au mieux votre voyage. Pour les cyclotouristes qui n'aimeraient pas l'organisation et préfèrent le confort d'un voyage organisé, sachez que des voyageurs proposent des séjours à vélo, en groupe. Ils peuvent aussi vous confectionner un voyage sur mesure pour un groupe que vous aurez constitué.

MÉCANIQUE ET ENTRETIEN



Entretenir et réparer son vélo sont la base d'une pratique agréable et sans stress. Les rudiments en matière d'entretien et de mécanique s'apprennent rapidement. Connaître les principaux éléments qui composent le vélo et effectuer leur entretien est une première étape. Savoir identifier l'état général du vélo s'acquiert avec l'expérience. Pouvoir réparer une crevaison est un point important mais n'ayez crainte, en cas de difficulté, vous pourrez demander de l'aide autour de vous. Nous vous donnons ici quelques conseils de base mais il existe aussi des livres et tutoriels en ligne. Vous pouvez aussi apprendre la mécanique (ateliers d'auto-réparation, cours ou stages). Sur votre route, vous trouverez des professionnels (vélocistes) qui pourront procéder tant à l'entretien qu'à la réparation de votre vélo. Et puis, en balade, l'entraide fonctionne en général très bien et vous trouverez sûrement quelqu'un pour vous épauler.

Entretien du vélo

La longévité du vélo, sa sûreté et sa fiabilité tiennent en partie à un entretien régulier. Entretenir son vélo ne demande pas beaucoup de temps. A partir du moment où l'état général du vélo semble correct, une simple vérification de routine est suffisante.

► **Nettoyage, graissage et vigilance.** Nettoyez votre vélo régulièrement, notamment après vos balades. Pour cela, vous pouvez vous munir de chiffons, éponges, brosses et d'huile de coude. A l'aide d'un chiffon sec ou de brosses, vous pouvez frotter les éléments à nettoyer. Le nettoyage du cadre, des roues et de la chaîne peut aussi se faire à l'aide d'eau et de savon, en pensant à bien rincer et sécher les parties humides, ce qui évitera à votre vélo de s'abîmer prématurément. Une fois propre, il s'agit de graisser la chaîne, afin qu'elle puisse coulisser et changer de vitesse sans aucun problème. Une chaîne bien entretenue dure cinq fois plus longtemps. Pour nettoyer votre chaîne de manière écologique – et économique –, rien de mieux qu'une brosse ou brosse à dent sur laquelle vous pouvez ajouter du vinaigre blanc. On pourra aussi utiliser une brosse à dents pour graisser la chaîne ou déposer une goutte sur chaque maillon, pour éviter les surplus d'huile. Une chaîne qui « chante » ou reste sèche doit vous alerter. Les éléments de câble (freins et dérailleurs) pourront, quant à eux, être régulièrement lubrifiés. D'une manière générale, soyez attentifs aux sensations de gênes, aux bruits qui peuvent signaler un dysfonctionnement et n'hésitez pas à contacter un spécialiste (atelier de réparation) pour avoir des conseils.

► **Gonflage des pneus.** L'entretien passe aussi par la vérification et le gonflage des pneumatiques. En règle générale, l'usure des pneus est

globalement assez facile à déterminer puisque les caractéristiques de détérioration sont généralement visibles. Si votre pneu est déchiré ou fendu et que vous pouvez voir la chambre à air n'attendez pas avant de le changer car le risque de crevaison est maximal. Pour vérifier l'usure normale d'un pneu, il s'agit de regarder son état global comme les flancs du pneu. En passant votre doigt sur la partie inférieure du pneu et si celle-ci s'effrite, c'est qu'il est usé. N'hésitez pas également à le soulever pour examiner l'état du pneu sous la roue. Il est possible dans certains cas d'être confronté à de mauvaises surprises. Pour obtenir une pression correcte dans les pneus, tenez compte de l'indication sur le côté du pneu, qui mentionne un intervalle de pression, mesuré en PSI ou Bars.



Il est important de bien entretenir son vélo.



© ARTISTINPHOTOGRAPHY - ISTOCKPHOTO.COM

La crevaisson est l'incident le plus fréquent.

La pression dépend de la pratique (type de terrain), de la météo et du poids du ou de la cycliste. Pour les vélos de route et de ville, on recommande de gonfler les pneus entre 6 et 8 bars max. Il vous suffit de vous munir d'une pompe adaptée avec le compteur intégré afin d'administrer la bonne pression. Si vous n'en disposez pas, vous pouvez gonfler vos pneus dans les stations de gonflage vélo qui sont présentes sur le long de certaines voies cyclables, ou chez un vélociste.

► **Stockage du vélo.** Quelques autres astuces pour profiter de votre vélo le plus longtemps possible : il est fondamental de mettre son vélo à l'abri de l'eau et du soleil. En effet, l'eau est le pire ennemi du vélo. Elle s'infiltrerait partout et détruit tout sur son passage. L'idéal est de l'essuyer rapidement avec un vieux chiffon après être revenu si vous avez pris une averse. Quant au soleil, il détériore prématurément les pneus. Mieux vaut donc protéger votre vélo du soleil, si vous ne voulez pas vous retrouver avec une crevaisson.

► **Précaution sécurité et environnement.** La sécurité commence par vous. On vous conseillera une tenue qui ne craint pas les salissures et vous protégera : gants, blouse, avec un point d'eau, du savon [et éventuellement du marc de café] à proximité pour vous nettoyer les mains. Le mieux est d'effectuer l'entretien dans un lieu ventilé et de veiller à la propreté de l'atelier et au rangement des produits et des outils. Et n'oubliez pas, lorsque vous entretenez votre vélo, de protéger le sol des égouttements. Un litre d'huile peut polluer un km² d'eau. L'huile usagée et certains produits [vérifier les étiquettes] sont des déchets spéciaux : contacter la déchetterie ou le service en charge de la collecte des déchets de votre collectivité afin de connaître les modalités

d'enlèvement. Pensez également à stocker vos produits et déchets à l'abri des pluies, sur un support étanche et étiquetez-les.

Mécanique : quelques éléments de réparation

Réparer son vélo n'est pas toujours chose facile, mais il est toujours préférable de connaître quelques notions de base. Cela vous fera économiser de l'argent, et vous rendra confiant et autonome envers ce moyen de transport qu'est le vélo.

Réparer une crevaisson

La crevaisson est l'incident le plus banal qui puisse arriver à un vélo, et sans doute le plus énervant. L'opération de réparation d'une crevaisson peut durer entre 15 minutes à plusieurs heures selon votre expérience en mécanique. Avant tout, il s'agit de trouver la crevaisson, donc il faut au préalable démonter le pneu et la chambre de la jante. Voici en trois étapes comment démonter un pneu :

► **Étape 1 :** retirer la roue du vélo et dégonfler le pneu en appuyant sur le petit picot situé au milieu de la valve, pas besoin d'attendre que le pneu soit entièrement dégonflé ; s'il est mou, cela suffit.

► **Étape 2 :** enlever le pneu de la roue, pour cela vous devez tout d'abord appuyer sur les flancs du pneu, vers l'intérieur. Le pneu se détache simplement des parois où l'on va pouvoir insérer les démonte-pneus entre le pneu et la jante à des endroits différents. Vous les utilisez comme leviers afin que le pneu sorte des rails de la jante. Attention à ne pas pincer la chambre à air !

► **Étape 3 :** une fois le pneu hors de la jante, il suffit de retirer la chambre à air du pneu. Une fois que c'est fait, gonfler légèrement la chambre, celle-ci laisse entrer un sifflement d'air et permet de trouver le trou. Si la crevaisson est très légère et ne siffle pas, il suffit de tremper la chambre à air légèrement gonflée dans l'eau (ou utiliser la salive avec son doigt, à défaut d'eau) : des bulles d'air sortent du trou. L'objectif est de préparer la pose de la rustine. C'est l'opération la plus délicate, il faut bien noter que toute la qualité de votre réparation dépendra de ce passage difficile ! Dans un premier temps, avec l'aide d'un papier de verre, poncez délicatement la chambre à air à l'endroit du trou. Il est conseillé aussi de poncer l'intérieur du pneu qui se situe au niveau de la crevaisson, car il se peut qu'une épine ou un morceau d'épine soit toujours logé dans le pneu et puisse re-crever instantanément le pneu. Et puis, appliquez la colle sur toute la surface que vous avez poncée pour ensuite poser la rustine sur le trou en la pressant fortement quelques minutes, sans la faire glisser. Une fois la rustine en place, re-gonfliez très légèrement la chambre afin qu'elle



ait une relative rigidité permettant de la glisser plus facilement dans le pneu. Pour finir, faites levier avec les démonte-pneus comme vous l'avez fait précédemment pour replacer le pneu dans la roue, en faisant très attention de ne pas pincer la chambre à air. Une fois la chambre à air ou le pneu changé, gonflez la chambre à air à la pression requise (cf. § entretien) puis resserrez fermement la roue en vous aidant des attaches rapides ou écrous. Dernière opération avant de remettre le pneu et la roue de vélo en place : vous devez vérifier le sens du pneu. Bien sûr, la plupart des pneus ont un sens. Il est indiqué sur le pneu par une petite flèche avec la mention front/rear soit avant/arrière.

► **Pour mener à bien l'opération**, pensez à vous munir d'une trousse à outils comprenant un kit anti-crevaison (mis à disposition par le loueur de vélo) : pompe à main, démonte-pneus, rustines, colles, grattoir, clés, pince, outil multiple et chiffon.

► **Astuce en cas de crevaison** : utiliser une chambre à air de rechange et réparer celle endommagée (pose de rustine) le soir, au calme, une fois votre balade à vélo terminée.

Avarie de chaîne

Lors des sorties, on prévoit souvent le kit de réparation pour crevaison, plus rarement de quoi réparer la chaîne. C'est vrai, l'incident est plus rare, mais tout aussi pénalisant. D'autant que l'outillage est simple et léger : un dérive-chaîne suffit. Le changement de chaîne, dans le cas de bris, n'est pas obligatoire. La chaîne peut être réparée, en supprimant le couple du maillon brisé. La chaîne sera plus courte, mais, à moins que la chaîne ait été précédemment raccourcie, cela n'aura pas d'incidence. Il n'est

pas possible d'installer ou de retirer une chaîne d'un vélo sans l'ouvrir. En effet, la chaîne passe autour de la base arrière droite. Pour déterminer la longueur d'une chaîne, copier sur l'ancienne chaîne, en comptant le nombre de maillons, la longueur pouvant différer si l'ancienne chaîne est usée (allongée avec le temps). Ensuite, installer provisoirement la chaîne sur le vélo en la faisant passer sur le grand pignon et le grand plateau. La chape du dérailleur ne doit pas alors être trop ni trop peu tendue. Retirer l'excédant de maillons.

Ateliers de réparation et réseaux d'entraide

Nous vous conseillons les ateliers de réparations associatifs et solidaires, où pour une cotisation annuelle (30 € en moyenne) vous pourrez gagner en « vélonomie », en apprenant à entretenir et réparer votre vélo. Vous pouvez également apprendre seul, à l'aide d'ouvrage ou tutoriels. N'oubliez pas non plus les gens autour de vous : famille, amis, collègues. Ponctuellement des ateliers, des cours d'entretien ou stages de mécanique peuvent être organisés (par des associations, collectivités territoriales, vélocistes) ou lors d'événements ou manifestations vélo. Si vous êtes herméatique à la mécanique et que vous n'aimez pas mettre les mains dans le cambouis, vous pouvez tout à faire sous-traiter cette prestation. Les vélocistes sont des professionnels qui assurent la réparation des vélos. N'hésitez pas à leur confier votre bécanne. Des collectivités, dans le cadre de leur système vélo, ont également mis en place des ateliers de réparations, souvent situés dans des endroits stratégiques (gares).

► **Pour plus d'informations** : wiklou.org, www.heureux-cyclage.org



AVANT LE DÉPART



Afin de profiter pleinement de votre balade, quelques précautions peuvent s'avérer utiles. Le choix de l'itinéraire doit répondre à vos envies mais aussi être adapté à votre condition physique. Il s'agira d'établir votre parcours en fonction de vos capacités, sans souci de performance. Vous veillerez également à accorder votre itinéraire à vos contraintes personnelles (temps disponible, etc.), aux éventuels horaires de train pour vous rendre sur le parcours et repartir, mais aussi à vérifier certains paramètres comme la durée d'ensoleillement du jour et la météo (inutile de vous imposer une escapade en plein soleil ou sous l'orage !). Tout cela peut s'anticiper, en écoutant vos envies et en étudiant le profil du parcours, en consultant les prévisions météorologiques et en prévoyant un équipement adapté, pour vous et le vélo. On conseillera également de voyager léger, pour plus de confort, en laissant le superflu à la maison.

Envie et condition physique

Le choix du parcours constitue la première étape de votre balade ! Il s'agit en effet de se mettre d'accord, avec celles et ceux qui seront du voyage, sur un itinéraire qui réponde à vos goûts (visite culturelle, balade le long d'une rivière avec possibilité de baignade, etc.) mais aussi à vos capacités. Une balade à vélo n'est pas une compétition et ne requiert pas d'entraînement spécifique. Il s'agit plutôt de veiller à avoir une bonne hygiène de vie (activité physique, alimentation, sommeil, etc.), de pédaler à votre rythme et d'adapter le parcours (longueur, dénivelé) à vos capacités et sans souci de performance. N'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin en cas de doute.

Étudier le parcours et consulter la météo

Avant de partir, pensez ainsi à examiner les principales difficultés du parcours tels que le dénivelé, le profil de l'itinéraire, la distance totale en utilisant le **roadbook** et la carte. Définir des options afin de raccourcir l'itinéraire si besoin peut s'avérer judicieux (par exemple gare SNCF ou arrêt de bus). Le parcours est aussi fait de tout un ensemble de caractéristiques géographiques et historiques. Les sites d'intérêt naturels, culturels ou paysagers peuvent faire l'objet d'une halte touristique, et il conviendra au préalable de vérifier les horaires de visites et d'en tenir compte dans le calcul de votre temps de parcours. Ces points d'intérêt touristiques pourront également vous donner quelques indications et constituer des repères en cas de doute sur la direction. La saisonnalité (durée du jour, chaleur, etc.) et la météo sont aussi des paramètres importants qui vous permettront d'affiner votre parcours (en évitant par exemple de pédaler aux heures les plus chaudes en été).

Voyager léger : l'essentiel, pas le superflu

Voyager léger contribue à limiter les efforts et à garder une sensation de fluidité sur le vélo. On veillera donc à ne pas surcharger le vélo et à n'emporter que l'essentiel. On préférera l'utilisation de porte-bagages sur lesquels on pourra installer un sac à dos et/ou des sacoches. Le port de sac sur soi est en effet déconseillé pour des raisons de confort (il peut être une source de mal au dos et contribue à faire transpirer). Dans les sacoches on emportera de quoi se sustenter (pique-nique ou en-cas selon la durée de la balade). On n'oubliera pas non plus d'emporter une ou plusieurs gourdes d'eau (en fonction du parcours, de la saison, de la possibilité ou non de trouver des points d'eau potable sur le chemin).

Les sacoches contiendront les autres éléments nécessaires au bon déroulement de votre balade, parmi lesquels, une carte ou un guide, un téléphone portable, de l'argent, une pharmacie de premiers secours et une trousse à outils pour les réparations (kit anti-crevaillon : en général fourni par le loueur de vélo). On veillera également à emporter des équipements adaptés au temps et à la saison, à préparer et régler le vélo en conséquence.

Les équipements obligatoires à vélo en France

► Pour le vélo : deux freins en état de fonctionnement et un avertisseur sonore. Pour les éclairages, de nuit (ou de jour en cas de visibilité insuffisante) : un phare avant (blanc ou jaune), un phare arrière (rouge), un catadioptre avant (blanc ou jaune), un catadioptre arrière (rouge), des réflecteurs visibles latéralement (par exemple, entre les rayons) et des réflecteurs de pédales.



© CLICK_AND_PHOTO - ISTOCKPHOTO.COM

► Pour la tenue du cycliste : un gilet haute visibilité (obligatoire hors agglomération la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante) et un casque (obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans et vivement conseillé pour les autres).

La check-list avant de partir

Ça y est, vous avez décidé de vous lancer. Vous avez fixé le jour, l'itinéraire, et vous êtes en forme. Comme dans toute chose, un peu d'imprévu fait partie intégrante du voyage. Voici cependant une petite *check-list* qui vous permettra de partir en toute sérénité :

► **Météo.** Consultation des prévisions météorologiques (sur la route vous pouvez aussi utiliser des applications, par exemple, Rain today).

► **État des routes.** Vérification de l'itinéraire et de son état : travaux, boue, périodes de chasse (contactez les offices de tourisme, les services de la préfecture ou les collectivités locales si besoin).

► **Intermodalité.** Vérification de l'intermodalité au cas où vous prenez le bus ou le train : perturbations, travaux sur les lignes, horaires, éventuellement réservation des places avec les vélos et vérification des modalités d'acceptation des vélos (démontés ou non démontés). Si les vélos doivent être démontés, prévoir une housse de transport ou une bâche et des outils pour démonter roues et pédalier.

► **Prévenir.** Tenir informé quelqu'un de votre itinéraire (surtout si vous partez seul).

► **Cartes.** Vérifier que vous avez une carte de l'itinéraire, guide papier ou numérique, et penser à bien télécharger le fonds de carte sur votre GPS.

► **Batteries chargées.** Téléphone, appareil photo, VAE, vous pouvez prévoir un chargeur solaire pour votre téléphone ou des batteries de rechange.

► **Vérification du vélo.** Une bicyclette révisée et réglée à votre taille ; et vérifier notamment le gonflage des pneus, l'éclairage, les freins, la transmission et l'antivol.

► **Vérification du matériel.** Sacoches, pompe, kit de réparation et outils, téléphone (avec applications) ou GPS, boussoles, trousse de pharmacie (premiers secours) et couverture de survie.

► **Équipement personnel.** Gilet haute visibilité, casque, mitaines, pinces à pantalon, et équipement en fonction de la météo : en cas de pluie, cape de pluie, pantalon imperméable, guêtres ; contre le vent et/ou le froid, veste coupe-vent, polaire, gants, manchons ; et enfin pour se protéger du soleil et des UV, crème solaire, t-shirt ou vêtement long, lunettes de soleil, mitaines, chapeau. Autre équipement selon vos besoins et la balade : serviette et maillot de bain, couverture ou plaid pour s'étendre, carnet de croquis, etc.

► **Horaires et réservations.** Vérifier les horaires des sites touristiques que vous souhaitez visiter, les créneaux d'arrivée pour hébergements ; pensez à vous munir des justificatifs de réservation (billets papiers ou électroniques).

► **À boire (gourde) et à manger (en-cas ou pique-nique).**

► **Documents et argent.** Carte d'identité, carte Vitale et mutuelle, carte d'assurance, carte bancaire, espèces.



Voici quelques adresses pour vous aider à chaque étape de votre parcours, de sa préparation jusqu'à la fin de la balade. Vous trouverez des structures qui proposent des ateliers de remise en selle afin de vous permettre de reprendre ou apprendre le vélo en toute confiance. Nous vous présentons également différentes organisations qui pourront vous apporter des conseils en matière de vélo (achat, entretien, conseils pour rouler). Nous vous indiquerons aussi quelques pistes pour préparer vos itinéraires avec des informations et des outils pratiques. Vous trouverez le nom de structures associées au cyclotourisme via lesquelles vous pourrez trouver des compagnons de route et des idées de parcours. Enfin, quelques éléments de littérature, revues et sites liés à l'univers du vélo vous seront présentés, car ils peuvent constituer des sources d'inspiration et contiennent des informations récentes.

Se (re)mettre en selle, trouver un vélo et circuler en toute sécurité

► FUB

Fédération Française des Usagers de la Bicyclette

12, rue des Bouchers

67000 Strasbourg

☎ 03 88 75 71 90

contact@fub.fr

www.fub.fr

Créée en 1980, la FUB, Fédération française des usagers de la bicyclette, agit pour apporter des réponses concrètes aux préoccupations quotidiennes des cyclistes et promouvoir l'usage du vélo comme mode de déplacement quotidien, par la mise en réseau des associations locales.

Les principaux champs d'action sont concertation entre usagers et collectivités, le conseil et l'information, les bourses aux vélos, le marquage BICYCODE[®], les ateliers d'autoréparation et la vélo-école pour adultes et enfants.

► FNAUT

Fédération nationale des Associations d'Usagers des Transports

32, rue Raymond Losserand

75014 Paris

☎ 01 43 35 02 83

www.fnaut.fr

La Fédération nationale des Associations d'Usagers des Transports rassemble aujourd'hui 150 associations implantées dans toutes les régions françaises. Association de consommateurs agréée, la FNAUT conseille et défend les usagers de tous les modes de transport et les représente auprès des pouvoirs publics et des entreprises de transport. Groupe de pression d'intérêt général, la FNAUT s'efforce d'infléchir la politique des transports et de l'aménagement du territoire.

► Mieux se Déplacer à Bicyclette (MDB)

Maison du Vélo - 37, boulevard Bourdon

75004 Paris ☎ 01 43 20 26 02

www.mdb-idf.org

Il s'agit d'une association pionnière en matière de promotion du vélo qui propose des accompagnements (vélos-écoles, ateliers de réparation, marquage, etc.), des projections, des bourses aux vélos, des balades et manifestations cyclofestives, ainsi que des actions militantes (convergence francilienne).

► UPWAY

www.upway.shop.fr - info@upway.shop

Cette plateforme en ligne est dédiée au rachat, au reconditionnement et à la revente de vélos électriques, sous garantie d'un an. Leur credo ? Rendre le vélo électrique accessible au grand public avec des offres pour tous les budgets et une livraison assurée à domicile ! Vous retrouverez des marques incontournables, telles que Cowboy, VanMoof ou encore Giant. En plus d'un aspect économique attrayant, la démarche d'Upway s'inscrit dans un cycle vertueux en prolongeant la durée de vie des vélos électriques plutôt que de créer du jetable.

S'informer sur les itinéraires, trouver des compagnons de route

► Association française des Véloroutes et Voies Vertes (AF3V)

www.af3v.org

Cette association d'usagers, qui fonctionne avec des délégations départementales, propose notamment des randos vélos de plusieurs types : randonnées militantes (pour faire avancer les voies vertes), randonnées grands itinéraires, randos-découvertes, autres randonnées ; on trouve sur le site une carte interactive et un moteur de recherche qui permet de trouver une véloroute ou une voie verte en fonction de la région, du type de revêtement de la voie et le type d'activité.

LE FESTIVAL DES PLAISIRS TOUS VÉLOS

ENJOY
VELOS
EPINAL
& SON AGGLOMÉRATION

1^{ER}
WEEK-END
DE MAI



SALON TESTS VÉLOS | ÉPREUVES | VÉLOTOURISME | DÉGUSTATIONS

enjoyvelos.com



COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION
ÉPINAL

ville
d'Épinal

La Région
Grand Est

V LA VIE EN
VOSGES
le Département

VELO VERT



► Cyclo-camping international (CCI)

www.cyclo-camping.international/fr

Cyclo-Camping International est une association sans but lucratif qui regroupe et informe ceux qui voyagent à vélo sans aide motorisée. Elle est animée par des bénévoles et réunit tous les passionnés du voyage à vélo, ceux qui partent demain, et ceux qui sont revenus hier... Elle leur permet de s'informer, de se rencontrer, et de communiquer entre eux à partir de leurs expériences.

► CyclotransEurope

www.eurovelo3.fr

CyclotransEurope, fondée en 1996, a pour objectif la réalisation en France d'une véloroute reliant à la fois Paris à Moscou et Saint-Jacques-de-Compostelle à Trondheim (la Scandinavie), autant que possible en site propre. Depuis 2001, CyclotransEurope propose de découvrir une partie de l'itinéraire de la TransEuropéenne, entre amis ou en famille, grâce aux randonnées organisées tous les étés.

► Fédération française de Cyclotourisme (FFCT)

www.ffvelo.fr

Les Comités régionaux et départementaux permettent une présence active et soutenue auprès des licenciés, mais également des institutions sportives, touristiques et des administrations régionales et départementales. Les clubs sont les acteurs principaux de la FFCT. À ce titre, ils gèrent et assurent l'activité du cyclotourisme sur le territoire français incluant les départements d'Outre-mer. Ils en assurent la promotion, l'animation auprès de leurs adhérents, l'organisation de manifestations et de randonnées, la création de structures d'accueil et la mise en place d'écoles de cyclotourisme.

► France Vélo Tourisme

www.francevelotourisme.com

Vous retrouvez sur ce site des idées d'itinéraires pour vos balades à vélo de 2h ou de plusieurs

jours. Grâce à un moteur de recherche et une carte interactive, vous pouvez confectionner un itinéraire sur mesure, selon vos envies et vos capacités (difficulté, durée, thématique et destination), en préconisant des itinéraires cyclables aménagés. Vous retrouvez aussi, sur France vélo tourisme, tous les établissements labellisés Accueil Vélo sur votre itinéraire : hébergements, restaurants, lieux de visite, offices de tourisme, loueurs et réparateurs.

Livres

Littérature, essais et récits de voyage :

► *Dans la roue du petit prince*, de Yannick Billaud, Éditions Transboréal.

► *Petit Traité de Vélosophie* de Didier Tronchet, Éditions Plon.

► *Zen ou l'art de pédaler* de Claude Marthaler, Éditions Olizane.

► *Besoin de Vélo* de Paul Fournel, Éditions Points Seuil.

► *Voici des Ailes* de Maurice Leblanc, Éditions Phébus.

Ouvrages spécialisés (réparation, droit) :

► *Comment entretenir et réparer son vélo. Le manuel de survie pour les nu(le)s en mécanique* de Romain Puissieux, Éditions Mango.

► *Le Code du Cycliste* de Ludovic Duprey, Éditions Dalloz.

Livres sur la pratique du vélo :

► *Le Retour de la bicyclette*, de Frédéric Heran, Éditions La Découverte.

► *En roue libre*, de David Le Breton, Éditions Terre Urbaine.

► *Réenchantons le vélo*, de Priscilla Parard, Éditions Terre Vivante.

Magazines et presse spécialisée

► *Cyclo-camping international*, la revue trimestrielle de l'association CCI (www.cyclo-camping.international/fr/revue/non-categorise/revue) : des récits de voyageurs, des infos et des annonces.

► *200 le vélo de route autrement*, magazine trimestriel (www.200-lemagazine.com) : des articles en lien avec le monde du vélo, des récits de voyages, pour tout public du néophyte au compétiteur.

► *Chasse-goupille*, fanzine bordelais (<https://wiklou.org/wiki/Chasse-Goupille> [fanzine]) réalisé par des autrices de la France entière dans l'esprit *do it yourself* et dont le thème est « l'émancipation avec et par la bicyclette ».

► *Cyclotourisme Mag* (www.cyclotourismemag.com), mensuel édité par la Fédération française de cyclotourisme, consacré à l'ensemble de l'actualité de la discipline avec de nombreux conseils pratiques et techniques.



► LE CYCLE

☎ 01 41 40 32 32 - www.lecycle.fr

6,30 € à l'unité, 64 € l'abonnement d'un an.

Le Cycle est le magazine n° 1 des pratiquants, sa mission est de vous faire rêver et vous faire vivre votre passion avec les meilleurs conseils et guides d'achat. Dans chaque numéro, retrouvez les essais des vélos et des produits avec une analyse en laboratoire et des tests sur le terrain. Découvrez des comparatifs de matériels ainsi que des dossiers techniques. Les reportages Parours et Col dur mettent à l'honneur une région, son patrimoine, en parcourant trois circuits adaptés. Avec les rubriques Atelier, Diététique, Entraînement, les actus régionales, les suppléments du Guide du Tour, des vélos et des équipes pros sans oublier le carnet Entraînement, vivez votre passion du cyclisme dans toutes les pratiques, du cyclospor à la compétition, de la route au gravel.

► CYCLIST

☎ 04 73 14 03 00 - www.turbulencespresse.fr

7,50 € le numéro. 39 € l'abonnement d'un an (19,50 € l'abonnement numérique).

Bimestriel dédié au cyclisme sur route à destination des passionnés avec des reportages sur des escapades à vélo en France, des news et tests de matériels, l'actualité des clubs et également des astuces pour bricoler son vélo. Des portraits des grandes légendes du cyclisme, des dossiers thématiques, du coaching, du choix d'un vélo, des interviews de personnalités et des reportages présentant de belles balades sur les plus belles routes de l'Hexagone ; le tout avec des photographies qui font rêver et donnent envie d'enfourcher sans plus attendre son vélo !

► E-BIKE MAGAZINE

☎ 03 44 62 43 79

6,50 € l'unité, abonnement 1 an : 36 €.

E-bike Magazine, c'est une revue bimestrielle qui est intégralement consacrée au vélo à assistance électrique (VAE). Tous les deux mois, vous retrouvez toutes les actualités liées au VAE et aux derniers modèles. Dans chaque numéro, un chapitre « essais » vous livre les résultats de plusieurs tests et essais techniques. Retrouvez également des portraits de coureurs pro, une rubrique « courrier des lecteurs », des conseils pratiques et des dossiers et des inspirations pour vos randonnées. Un magazine spécialisé au contenu dense et pratique.

► E-BIKE LIFE MAGAZINE

☎ 03 44 62 43 79

6,90 € l'unité.

À la suite du succès de *E-Bike Magazine*, les éditions Larivière ont décidé de prolonger le plaisir des « cyclolecteurs » en lançant *E-Bike Life Magazine*. Ce nouveau magazine trimestriel est dédié aux vélos à assistance électrique (VAE) et plutôt spécialisé pour les usagers de VAE en milieu urbain. Partant d'une tendance générale : dans

les grandes villes, de plus en plus de personnes cherchent des solutions de déplacement plus écologiques. On retrouvera donc des conseils pour accompagner cette mobilité électrique, des tests techniques et recommandations.

► VTT MAGAZINE

☎ 03 44 62 43 79

5,80 € à l'unité, abonnement 1 an en numérique : 39 €, abonnement 1 an papier : 56 €.

Mensuel emblématique consacré à l'ensemble de l'actualité du vélo tout-terrain avec des essais matériel et expertises techniques, des focus sur les pilotes les plus charismatiques, mais aussi des sauts impressionnants, entre autres thématiques. Bien sûr, vous trouvez également dans le *VTT magazine*, disponible à l'unité ou en abonnement (papier et/ou numérique), une sélection de randonnées sur les plus beaux sentiers de France et des idées de voyages à faire à VTT partout dans le monde, pour vous inspirer et vous donner envie.

► VÉLO VERT MAGAZINE

☎ 01 39 13 33 22 - www.velovert.com

À l'unité : 6,95 €, abonnement 1 an : 49 € et abonnement 2 ans : 85 €. Offres avec produits offerts disponibles.

Vélo Vert Magazine, c'est un mensuel consacré à l'actualité du vélo tout-terrain et vélo tout-terrain à assistance électrique, et des numéros hors-série de référence. On y trouve des interviews de coureurs, des conseils pour l'entretien de son VTT, l'agenda des randonnées et courses en France et de nombreuses autres rubriques telles que, par exemple, toute l'actualité des coureurs emblématiques de VTT, des tests techniques des vélos dernier cri, en plus de conseils pratiques. Et chaque année, le magazine fait une sélection et élit « le VTT de l'année ».

Sites et applications

Sites et blogs :

- www.isabelleetleveau.fr/ : un site incontournable avec toute l'actualité vélo (« mais pas que... »).
- www.weelz.fr : le mag « leader de pignon ». Ce site encourage la pratique du vélo comme mode de déplacement à part entière.
- www.citycyle.com : un blog d'actualité et d'information autour du monde du vélo, cyclisme urbain, cyclotourisme, tous les conseils y sont apportés.
- www.cyclos-cyclotes.org : un forum consacré au cyclotourisme.
- www.cartovelo.fr : une librairie en ligne des guides et cartes.
- umap.openstreetmap.fr : pour créer vos propres cartes personnalisées.

Applications pour tracer son itinéraire :

- OpenStreetMap
- Komoot
- IGNrando'
- LocusMap

AGENDA / FESTIVITÉS



La région PACA est une terre riche en festivals. L'été est la période la plus propice mais vous trouverez tout au long de l'année des festivités qui pourront agrémenter vos balades à vélo. Les manifestations culturelles sont nombreuses et leur variété sont le gage de belles découvertes, pour tous les publics. N'hésitez pas à contacter ou consulter les sites Internet des collectivités. Selon la saison ou le festival, il pourra être judicieux de réserver vos places – et votre hébergement – à l'avance. Certains sites offrent des visites insolites, par exemple des spectacles son et lumière, pour certains de grande qualité (carrières de lumière des Baux-de-Provence) Vous trouverez également des festivals de théâtre, de musique ou de cinéma de renommée internationale (festival d'Avignon, festival d'Aix-en-Provence, festival de Cannes) ou plus intimistes. Pour les curieux de nature, le territoire offre également des manifestations liées aux jardins et à l'écologie.

CARNAVAL DE NICE 🎪

NICE

☎ 04 97 13 36 66

www.nicecarnaval.com

En février. Gratuit zones B et C, enfants de 6 à 12 ans et personnes invalides. 7 à 28 €/adulte selon zone et événement.

C'est l'événement incontournable de la Côte d'Azur ! Et pour cause, le carnaval de Nice est l'un des plus grands et des plus anciens carnivals au monde ! Plus d'un millier de musiciens et de danseurs participent à cette fête fantastique qui chasse la morosité de l'hiver à grands renforts de chars colorés et de batailles de fleurs (corsos fleuris). Une ambiance survoltée règne sur la ville alors prise d'assaut par une population costumée et masquée et pour couronner les festivités, le Roi du carnaval est brûlé dans la mer le dernier soir, suivi d'un feu d'artifice.

LES CHORÉGIES 🎭

16, place Sylvain

ORANGE

www.choregies.fr

Du 18 juin au 23 juillet 2024.

Le festival Chorégies d'Orange possède un nom si particulier qu'il suffit de le prononcer pour évoquer un lieu incomparable ainsi que des représentations réputées mondialement. Indépendamment du répertoire théâtral, surtout constitué à l'origine par des tragédies gréco-latines, c'est le monument lui-même, le théâtre antique, vieux de 2000 ans, qui fascine. C'est le seul édifice de son genre qui ait gardé son mur acoustique. Cultiver, émouvoir, éduquer et faire plaisir par le jeu théâtral fut longtemps l'objectif des directeurs des Chorégies.

FERIA D'ARLES 🎪

ARLES

Week-end de Pâques.

Deux ferias sont organisées à Arles : la feria de Pâques et la feria du riz en septembre. Pour l'occasion, toute la ville vit au rythme des lâchers de taureaux dans les rues, des corridas et des nombreuses autres animations taurines. Si la feria de Pâques attire près de 500 000 visiteurs, celle de septembre reste plus confidentielle (les aficionados l'appellent la Feria des Arlésiens). Que vous soyez adepte ou non de taumachie, les ferias c'est surtout l'occasion de faire la fête de jour comme de nuit, toutes générations confondues dans les nombreuses bodegas.

FESTIVAL DE JAZZ

DE JUAN-LES-PINS 🎷

51, boulevard Charles-Guillaumont

JUAN-LES-PINS

☎ 04 22 10 60 01

<https://www.jazzajuan.com>

Chaque année, en juillet.

Depuis 1960, les meilleurs jazzmen et jazzwomen du monde ont mené leurs instruments et leurs voix à Juan-les-Pins, offrant au public un jazz de haut vol. Sur la scène de la Pinède Gould avec pour toile de fond la mer des artistes aussi légendaires que Ray Charles, Miles Davis ou Ella Fitzgerald ont fait du festival un passage obligé pour les amateurs du genre. En plus du festival, des Summers Sessions et des expositions animeront les lieux du 8 au 18 juillet.

Marre des vacances ruinées
car tous les bons plans
affichaient complet
en dernière minute ?

mypetitfute

M'A RECONCILIÉ
AVEC LES GUIDES
DE VOYAGE :
SUR MESURE,
PAS CHER ET
DISPO SUR MON
SMARTPHONE



VOTRE
GUIDE
NUMÉRIQUE
SUR MESURE
EN MOINS DE
5 MINUTES POUR
2,99 €

mypetitfute.fr



FESTIVAL NUITS CARRÉES 🍷

Esplanade du Pré aux Pêcheurs
ANTIBES

<https://nuitscarrees.com/>

En juin. Billetterie et programmation en ligne.

Depuis sa première édition en 2007, le festival des Nuits Carrées est devenu l'événement culturel incontournable ouvrant la saison des festivals de l'été. Dans la joie et la bonne humeur, les amateurs de rock, de hip-hop en passant par la pop sont invités à venir faire la fête au pied du monumental Fort Carré, en bord de mer à Antibes. Un cadre aussi singulier que la multitude d'artistes programmés chaque année. Un festival musical urbain accessible à tous dont la volonté est de mettre en lumière le paysage culturel azuréen de manière indépendante et libre.

FESTIVAL OFF 🍷

AVIGNON

Trois dernières semaines de juillet.

C'est « le plus grand théâtre du monde » ! Par la diversité de ses offres culturelles, le Off, festival alternatif créé en 1963 par André Benedetto, est l'un des plus grands festivals de compagnies indépendantes au monde. Il transforme la ville - pancartes suspendues, flyers aux mots accrocheurs, saltimbanques rivalisant d'imagination pour appâter le chaland. Les compagnies viennent et reviennent de loin. Tout est propice aux gestulations théâtrales : lieux improbables aménagés (garage, couloirs, péniche... mais aussi école désaffectée et gymnase).

FÊTE DU MIMOSA 🌸

MANDELIEU-LA-NAPOULE

☎ 04 93 93 64 64

www.mandelieu-tourisme.com/agenda

Chaque année en février. Programmation disponible sur le site web de la ville.

Chaque année, pendant la semaine de mardi gras, la Fête du Mimosa (fleur emblématique de Mandelieu) donne lieu à de multiples manifestations, corsos, spectacles, défilés carnavalesques et excursions dans le massif du Tanneron où les mimosas sont en fleurs. Afin de permettre aux nombreux visiteurs de profiter pleinement de cet événement, l'office de tourisme a conçu, en collaboration avec les acteurs du commerce local, des forfaits clé en main comprenant hébergement, restauration, excursions, visite de forcerie et bien sûr le spectacle du Grand Corso.

FIESTA DES SUDS 🍷

MARSEILLE [2^e]

<https://fiestadessuds.com/>

En octobre. Mercredi des minots (enfant).

Sites internet ou points de ventes habituels. Restauration.

Incontournable rendez-vous de l'automne et de la rentrée, la Fiesta des Suds est un festival coloré qui embrase Marseille durant 3 jours et demi (un après-midi réservé pour les minots !). Dans son nouveau décor privilégié de l'esplanade du J4 depuis 2023, à l'ombre du Mucem, se mêlent musiques actuelles et métissées, de même que les arts visuels. Plusieurs scènes pour une ambiance festive et bon enfant où tous les publics se rencontrent, jeune comme familial. Un incontournable des marseillais et amoureux de la musique de la région.

LES NUITS DU SUD 🍷

Place du Grand-Jardin - VENCE

☎ 04 93 58 40 17

www.nuitsdusud.com

En juillet. Programmation sur le site web et les réseaux sociaux.

Le Festival Nuits du Sud, c'est une salle de spectacle à ciel ouvert qui met en lumière année après année de nombreux artistes et groupes de musique français et internationaux lors de soirées musicales d'exception. Au programme : deux semaines de folie et de rythmes endiablés, une programmation à faire pâlir les plus grands festivals, une ambiance unique au cœur de la ville de Vence. Incontournable pour les amoureux de belles musiques, c'est l'un des plus beaux rendez-vous estivaux. Notez que l'entrée du festival est gratuite pour les enfants de moins de 12 ans.

LES VOILES DE SAINT-TROPEZ 🚤

SAINT-TROPEZ

☎ 04 94 97 30 54

www.lesvoilesdesaint-tropez.fr

Du 26 septembre au 6 octobre 2024.

En 1999, les Voiles de Saint-Tropez ont repris la succession de La Nioulargue, rencontre de voiliers de tous les types, créée fin septembre 1981. Ces prestigieuses régates et son mélange de prototypes de course, voiliers anciens et modernes, sont devenues un rendez-vous incontournable du yachting, où la fête se retrouve en mer et sur terre ! La ville de Saint-Tropez organise pour l'occasion de nombreuses animations. Le public est au rendez-vous pour cet événement majeur.

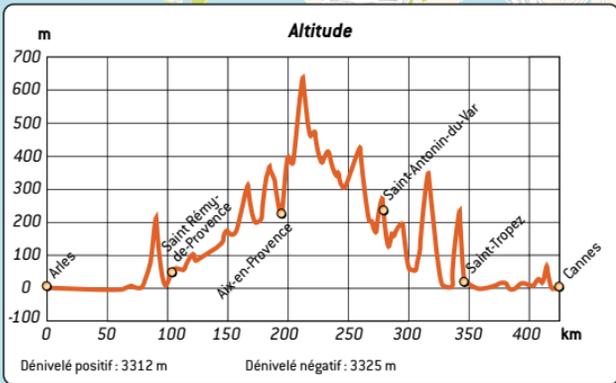
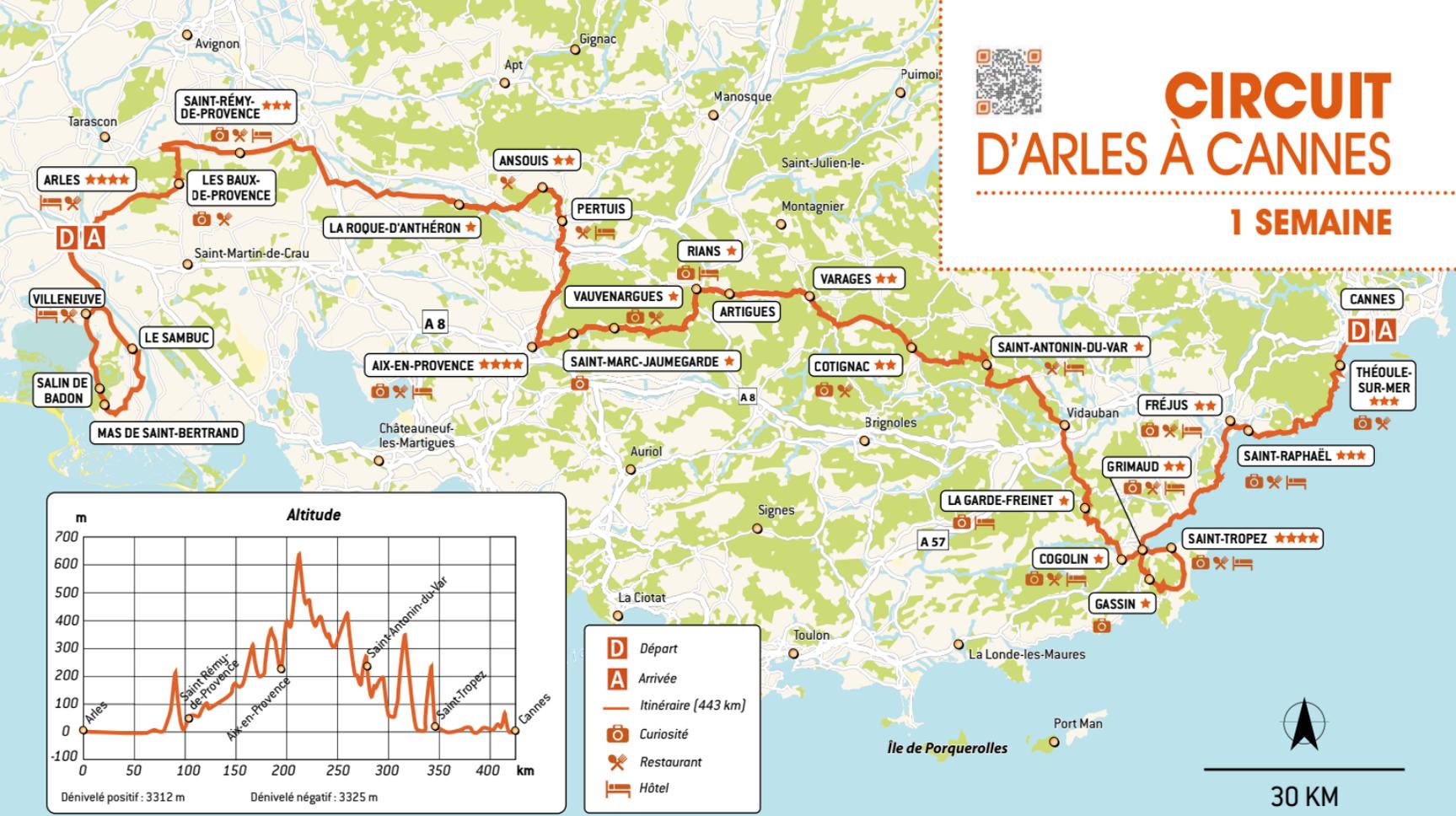
Direction le Sud, le soleil, les cigales, la mer et la garrigue ! En dehors des traditionnels clichés, la région Provence-Alpes-Côte-d'Azur offre pléthore d'activités et de lieux à découvrir, tout particulièrement pour les familles férues de nature et de grands espaces. Les parcs naturels régionaux et les réserves naturelles de la région, au climat méditerranéen chaud, possèdent des sites remarquables et très caractéristiques, parfaits pour la pratique de sports de plein air. Le littoral vous offrira, pour sa part, toutes les palettes de la mer et des bords de plage, parfaits pour les activités nautiques, tandis que l'arrière-pays se fera plus authentique et propice aux randonnées. Ne manquez pas la très cosmopolite Marseille, la très chic Nice ou encore l'antique Arles. Histoire et patrimoine vont de pair, arts et traditions font le charme de cette région appréciée des familles.

PROVENCE



CIRCUIT D'ARLES À CANNES

1 SEMAINE



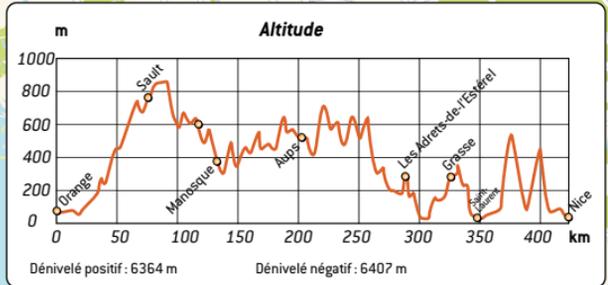
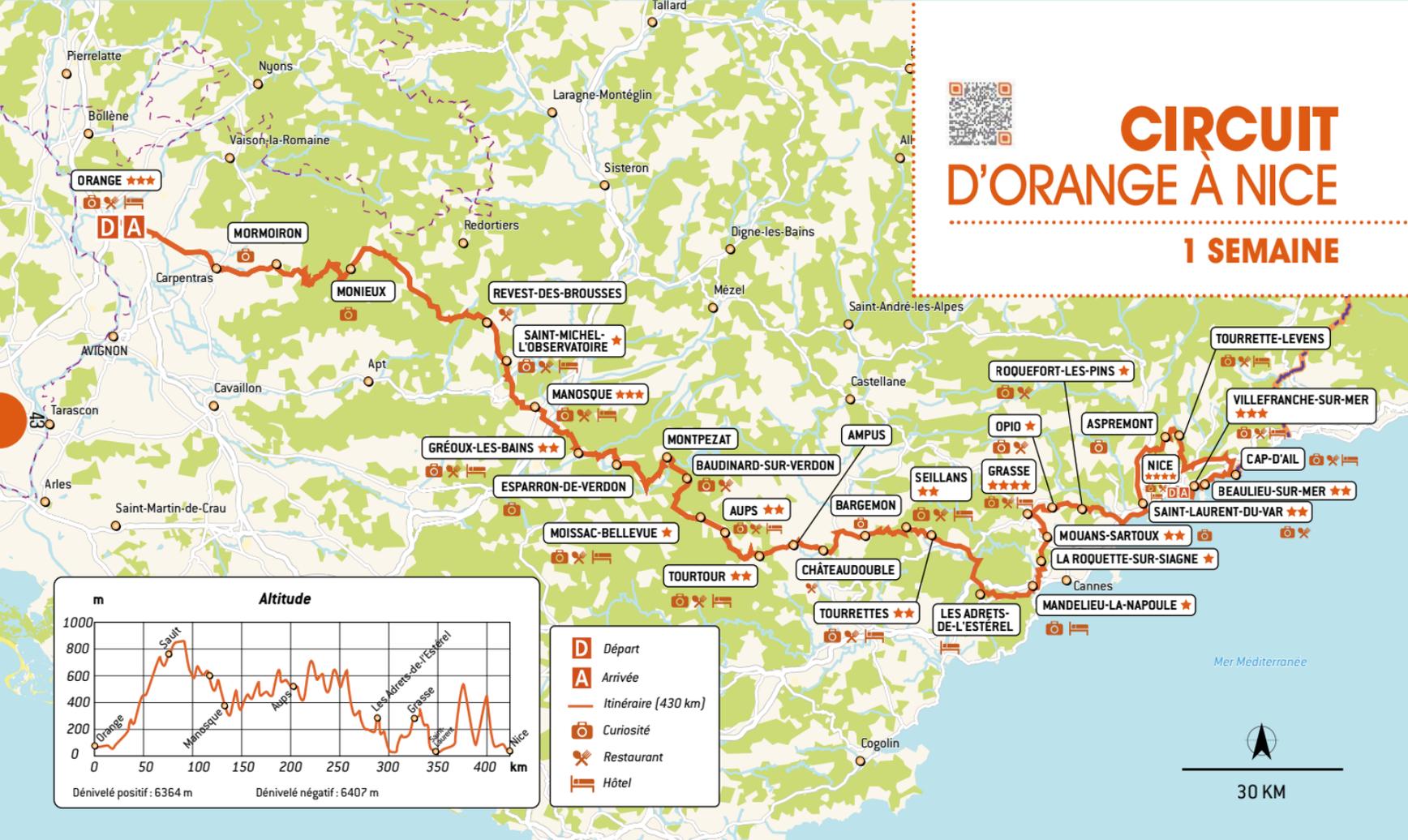
- D** Départ
- A** Arrivée
- Itinéraire (443 km)
- Curiosité
- Restaurant
- Hôtel



30 KM

CIRCUIT D'ORANGE À NICE

1 SEMAINE



- D** Départ
- A** Arrivée
- Itinéraire (430 km)
- 📷 Curiosité
- 🍴 Restaurant
- 🏠 Hôtel





CIRCUIT

LES GORGES ET LES LACS DU BAS VERDON

1/2 JOURS



Entrée gorges et lacs, cette balade vous réserve bien des surprises ! Avec un niveau intermédiaire, vous partirez à vent. Repartez pour deux jours. Comptez 8h à 10h de vélo en tout (118 km). Votre départ se fera à Gréoux-les-Bains, charmant village provençal et médiéval où vous profiterez du marché typique pour faire vos provisions. Vous vous dirigerez vers Esparron-de-Verdon. La vue sur son lac, le plus sauvage de la région avec son paysage de calanques et de falaises, est saisissante. Rejoignez ensuite Quinson (où se situe un célèbre musée de la Préhistoire),

Baudinard-sur-Verdon et Régusse. Là, il vous faudra prendre le temps d'admirer les moulins à vent. Repartez pour Moissac-Bellevue puis pour Aups. Si vous y arrivez assez tôt, visitez les grottes de Villecroze. Dormez à Aups où vous aurez le choix parmi une belle offre d'hébergements. Le lendemain matin, vous rejoindrez Bauduen où une pause baignade s'impose avant de retourner à Gréoux-les-Bains sans manquer de vous arrêter à Allemagne-en-Provence, village qui sent la garrigue et dont le château est un incontournable. Cette balade vous dépaysera à coup sûr !

LA VERSION COMPLETE DE VOTRE GUIDE

VELOTOURISME EN PROVENCE / COTE D'AZUR 2024

en numérique ou en papier en 3 clics



à partir de

8.99€

Cliquez ici

Disponible sur

