



## Voyage à vélo : comment bien se préparer

Mila est la co-auteurice du [blog Un monde à vélo](#), une véritable référence en ce qui concerne le voyage à vélo. Sur son site, vous trouverez de nombreuses idées d'escapades à vélo testées et approuvées, mais aussi de nombreux conseils pratiques. Mila et Denni partagent en effet toutes leurs ressources sur les étapes de la préparation d'un voyage à vélo et son déroulement.

Dans ce podcast, Mila a répondu à mes questions sur l'organisation d'un voyage à vélo pour les débutants (mes cela reste valable pour les plus confirmés !). Grâce à elle, vous pourrez débroussailler pas mal de sujets sur cette thématique, comme le matériel, la préparation, l'itinéraire vélo etc. Vous pouvez écouter ce contenu dans notre podcast « les coulisses du voyage » en activant le player ci-dessous ou bien lire la retranscription écrite de l'épisode ci-dessous.

[Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !](#)

## Les principaux freins pour un premier voyage à vélo

Suite à la crise du coronavirus, le voyage à vélo a le vent en poupe. Nous sommes nombreux à avoir ressorti notre vélo du garage. Et pour cause, il répond à merveille à notre besoin de nature, notre envie d'évasion et la sensation d'être libre.

Il pourrait n'y avoir qu'un pas (ou un coup de pédale) entre la balade dominicale et le voyage à vélo, pourtant il y a encore de nombreux freins qui peuvent nous empêcher de faire du vélo sur plusieurs jours. Mila nous parle des 3 freins majeurs dont lui font part sa communauté et nous montre qu'ils sont bien souvent surestimés.

### Un voyage à vélo c'est trop physique !

Pour beaucoup le vélo est associé à la difficulté et à l'effort physique. Cette image de performance sportive est sans doute liée aux grandes compétitions comme le tour de France.

Pourtant, il y a 1000 façons de pratiquer le cyclisme. Pour ceux qui redoutent la difficulté, il y a de nombreuses véloroutes au revêtement impeccable et sans dénivelé. On peut aussi adapter ses étapes en fonction de ses capacités et de ses envies. On n'est pas tous maillot jaune au tour de France et c'est très bien ainsi.

Si on respecte son rythme et que l'on reste à l'écoute de son corps, il est tout à fait possible de faire un voyage à vélo sans souffrir. Il ne faut pas oublier aussi que le corps s'entraîne au fur et à mesure des expériences. La distance ou la difficulté peuvent donc évoluer progressivement.

---

## Un voyage à vélo ça demande beaucoup de matériel

La seconde crainte enregistrée par Mila, c'est celle liée à l'investissement de départ pour l'achat du vélo et matériel associé.

Là encore, il est important de se demander quel est le **matériel nécessaire pour son voyage** à vélo, afin de n'acheter que ce qui vous sera utile. Si on se base sur le matériel des autres, cela peut nous induire en erreur sur nos propres besoins.

Par exemple, la question de la qualité et la performance du vélo se pose de manière plus forte si on part en voyage à vélo au long cours, pendant plusieurs mois. Pour des séjours plus courts, il faut être attentif à avoir un vélo qui tient la route mais pas nécessairement avoir le vélo dernier cri.

Même si l'achat d'un vélo et de ses accessoires a un certain coût, il faut le voir comme un investissement sur la durée. En vélo, on économise sur les autres transports voir sur l'hébergement si on choisit de camper ou bivouaquer. Ces achats peuvent donc vite se rentabiliser.

Si vous avez prévu un voyage à vélo ponctuel sur une plus courte durée, vous pouvez vous tourner vers la location de vélo ou bien envisager de revendre votre matériel une fois le voyage terminé.

## Le voyage à vélo n'est pas confortable

Mal aux fesses, cuisses endolories, faire du vélo peut présenter quelques inconforts. Mais là encore il y a des manières de réduire ces inconvénients. Pour cela il est important d'être équipé de manière adéquate. Autre point primordial, laissez à votre corps le temps de s'adapter à ces efforts et positions.

C'est souvent quand on essaye d'en faire trop, d'aller trop vite que des douleurs surviennent. Soyez à l'écoute de votre propre rythme et des spécificités de votre corps et n'ayez pas peur de ralentir si c'est nécessaire.

## Définir son type de voyage à vélo

Je l'ai déjà dit au dessus, il y a plein de manières de voyager à vélo. Pour optimiser sa préparation et la constitution de son équipement, la clarification de son projet de voyage à vélo est donc primordiale.

### Cadrer la durée de son voyage à vélo

Combien de temps souhaitez vous partir pour ce premier voyage à vélo ? Quelques jours ? 1 ou plusieurs semaines ? Plusieurs mois ? En cadrant déjà cette donnée, vous verrez que certaines questions feront surface ou au contraire s'effaceront. Autant se poser uniquement les questions qui vous concernent.

### Définir la démarche globale de son voyage à vélo

En lien avec la durée, il y a également les objectifs et la philosophie de votre voyage à vélo qu'il faudra questionner. Est-ce plutôt un voyage à vélo en mode découverte relax ? Une escapade plutôt sportive ? Une manière de vivre de façon nomade ? Un défi personnel ? Un moment de partage en famille ? Beaucoup d'éléments de matériel découleront de ces réponses.

Vélo super adapté pour les familles

### Choisir son type d'hébergement lors de l'organisation d'un voyage à vélo

En terme d'hébergement également, il y a de multiples possibilités, du bivouac à la chambre d'hôtes en passant par le camping. Je vous ai dressé ici la liste des avantages et inconvénients de ces options par

---

rapport au voyage à vélo.

## Bivouac

### Avantages

- Liberté dans ses étapes, on peut moduler au jour le jour les distances en fonction de sa fatigue et/ou de ses envies
- Possibilité de dormir en pleine nature
- Un petit goût d'aventure

### Inconvénients

- Le bivouac est bien souvent interdit, parfois toléré. Il y a des règles à respecter et donc à connaître
- Besoin d'emporter son matériel de bivouac (tente, popote...) et d'être autonome en nourriture
- Confort relatif qui peut entraîner de la fatigue à long terme

Bivouac classe !

## Camping

### Avantages

- Accès aux commodités
- Services spécifiques pour les vélos
- Économique

### Inconvénients

- Rythme différent entre cyclotouristes et autres vacanciers
- Pas toujours très calme

## Autres hébergements (hôtel, chambres d'hôtes...)

### Avantages

- Confort (bonne literie, douche etc.)
- Meilleur repos
- Services spécifiques pour les vélos (recharge des batteries, préparation de pique nique, local vélo etc.)

### Inconvénients

- Nécessite souvent de réserver donc moins de flexibilité
- Coût important si le séjour est long

### Ruines du château d'Eaucourt

Si vous optez pour un hébergement de type hôtel ou maison d'hôte, je vous recommande de regarder du côté des hébergements qui ont le label Accueil vélo. Cette marque est attribuée à des hébergements qui ont mis en place des services spécifiques adaptés aux cyclotouristes. Ils se situent à moins de 5km d'un itinéraire cyclable, disposent d'équipements pour les cyclistes (kit de réparation, local vélo...) et proposent des services comme le transfert de bagage, la possibilité de laver et sécher rapidement son linge, la location et des conseils d'itinéraire vélo. Si vous recherchez un hébergement avec une démarche durable, [jetez un œil aux nombreuses ressources de cet article.](#)

## Préparer un voyage à vélo, la question du matériel

Dans toutes les disciplines, le choix du matériel est toujours une étape épineuse. La pratique du vélo n'échappe pas à la règle. Pour autant, à force de vouloir le meilleur équipement, on peut avoir tendance à se compliquer la vie et à en faire toute une montagne.

Pour éviter d'être bloqué à cette étape, dites vous que l'équipement se constitue au fur et à mesure de sa pratique. Il évolue nécessairement en fonction de son expérience, ses envies et son budget.

Voici quelques pistes générales pour préparer son matériel pour un voyage à vélo.

### Bien anticiper l'achat de son matériel

Quels que soient les équipements que vous choisirez, essayez autant que possible d'anticiper l'achat du matériel qui vous accompagnera. D'une part, cela vous permettra de le tester en amont et de vérifier s'il correspond à vos besoins, de constater des manques éventuels ou ajustements à faire.

D'autre part, en anticipant, vous ne choisirez pas dans la précipitation ou par défaut.

### Quelques critères indispensables pour choisir son vélo

Le **choix de son vélo** pour un voyage pourrait faire l'objet de multiples articles mais voici quelques critères à prendre en compte.

- Vélo robuste (éviter les entrées de gamme), le vélo doit résister au poids des bagages
- Vérifier la présence de porte-bagages à l'arrière mais aussi la possibilité de rajouter des porte-bagages à l'avant pour équilibrer le vélo (pour cela vérifier les œillets et les fourches)
- Bien choisir une selle de qualité (coût plus élevé mais confort supplémentaire). Les marques SMP et Brooks sont particulièrement appréciées des cyclistes.
- Considérer aussi le guidon et sa position. Très important pour éviter d'avoir des fourmillements après quelques heures de route.
- Regarder si la transmission et le développement du vélo sont suffisants pour passer des montées avec du poids. Au delà du nombre de vitesses, le vélo doit surtout bien mouliner. Vos genoux seront moins sollicités de cette manière.

### Vêtements fluo ou incognitos ?

Les vêtements techniques pour cyclistes sont souvent de couleurs fluo bien visibles. C'est intéressant pour la visibilité, beaucoup moins pour être utilisé dans d'autres circonstances. Hors quand on voyage à vélo, le minimalisme est de mise. Si on compte aussi randonner, faire des visites culturelles etc. cela n'est pas pratique d'avoir la tenue du parfait cycliste.

Mila nous conseille plutôt d'avoir des vêtements simples et polyvalents qui puissent aussi être portés en dehors des temps de vélo. Elle a adopté des tenues de randonnées discrètes qui passent dans de nombreuses circonstances. Pour elle, il n'est pas forcément nécessaire d'avoir des vêtements techniques très performants sauf si on entreprend des itinéraires à vélo très techniques et physiques. Dans ce cas, il peut être nécessaire d'avoir des tee-shirt en laine mérinos et/ou matière respirante pour éviter les odeurs de transpiration.

Concernant les cuissards (les cyclistes rembourrés au niveau des fesses). Leur utilité dépend de la qualité de la selle. Avec une selle performante et adaptée, on peut s'en passer. Cependant pour les longues étapes, il peut être utile d'en avoir tout de même un. Dans ce cas là, préférez un modèle de bonne qualité. Les cuissards de mauvaise qualité peuvent provoquer des frottements et irritations désagréables.

---

Pour Mila, plus c'est simple, moins on en prends. Gardez ça en tête en choisissant vos vêtements de vélo. Cela vous permettra aussi de faire des économies.

## **Le choc des sacoches**

Lors de mon échange avec Mila, j'ai constaté que les sacoches provoquent de nombreuses discussions au sein des cyclistes. Plus votre voyage sera exigeant en terme de durée et de conditions, plus vos sacoches devront être résistantes. Dans ce cas, vous pourrez vous tourner vers des marques comme Vaudé ou Ortlieb qui semblent faire l'unanimité.

Le principal critère à prendre en compte est l'étanchéité. Difficile de maîtriser la météo et même si on peut mettre des bâches en cas de mauvais temps, ce n'est pas pratique et pas aussi efficace.

Pour faire des économies, regardez du côté du marché de l'occasion !

## **Le matériel de sécurité**

Très important à prévoir aussi ... tous les accessoires pour votre sécurité à savoir le casque, le gilet jaune ainsi qu'un kit de réparation pour parer à toutes les éventualités.

## **Adapter ses préparatifs au voyage en vélo**

### **Tester son matériel en conditions similaires**

Une fois que vous avez votre matériel, prenez du temps pour le tester en conditions réelles. Ce test peut se faire sur un ou plusieurs jours. Plus les conditions de test ressembleront à celles de votre futur voyage (dénivelé, vélo avec les sacoches remplies, technicité...) , plus le test sera pertinent.

Au delà de voir si le matériel choisi est adapté, vous pourrez aussi vous rendre compte de ce qui vous manque ou des accessoires superflus. Ainsi, vous pourrez affiner le contenu de vos sacoches.

Sur ce point, pas de panique, si vous en prenez trop ou pas assez, vous pourrez également ajuster durant votre voyage. Soit en vous débarrassant de certains objets (don à des personnes, renvoi par colis...) soit en achetant des accessoires complémentaires sur la route.

### **Ajuster son itinéraire**

Cette phase de test (avec les sacoches) vous permettra également d'ajuster au mieux votre itinéraire initial. En effet, faire du vélo avec le poids des bagages ajoute de la difficulté. Vous verrez comment votre forme et votre physique réagit à ce poids supplémentaire.

Pour établir les étapes de son parcours, il vaut mieux garder en tête qu'il est plus motivant de prévoir moins et de faire plus que de prévoir plus et d'en faire moins. Si on prévoit des étapes trop longues, le risque est de ne pas aller jusqu'au bout et d'avoir un sentiment de frustration.

A l'inverse, si on prévoit des étapes moins ambitieuses, on a plus de chance de dépasser son objectif du jour, ce qui est très motivant et donne de l'énergie pour la suite.

## **Quelques idées d'itinéraires vélo pour les débutants en France**

En France, les itinéraires à vélo sont infinis. Quand on est débutant, je vous recommande de privilégier les véloroutes. Ce sont des itinéraires bien balisés, avec beaucoup de service, sans dénivelé et très facile à

---

parcourir.

## Les véloroutes, idéales pour les débutants

**Eurovélo 6** : Relie Nantes à Daia (Roumanie) en 4450 km. Elle est bien connue sur la partie commune avec la Loire à vélo mais sous estimée sur sa partie est. Les aménagements sont très bien pensés, l'itinéraire est plat et quand ça grimpe, il y a des alternatives. Elle permet de suivre 3 grand fleuves (Loire, Rhin et Danube)

La **véloodyssée** : Partie française de l'Eurovélo 1. Elle relie Roscoff (Bretagne) à Hendaye (Pays Basque) le long de la côte atlantique. Quelques étapes entre Nantes et Saint Brévin et au niveau du pays basque sont plus difficiles mais globalement elle est adaptée pour les débutants.

La **voie Bleue** : 700km entre Luxembourg et Lyon. Cet itinéraire est moins fréquenté donc idéal pour un voyage à vélo intimiste. Si on veut prolonger, on peut rejoindre ensuite la Via rhôna pour atteindre la Camargue par la suite.

La **véloroute de la Somme** : 120 km de magnifiques paysages entre Ham et la baie de Somme. Cette nouvelle véloroute est très belle, les amoureux de la nature pourront faire de belles découvertes dans les marais ou observatoire ornithologique. L'itinéraire est assez court mais on peut l'allonger en partant de Paris et en empruntant la scandibérique, le canal du nord pour rattraper la véloroute.

---

[Mon récit de voyage à vélo le long de la véloroute de la Somme](#)

---

## Des ressources pour trouver des itinéraires à vélo

Pour avoir un large catalogue d'itinéraires vélo balisés, je vous recommande aussi les sites suivants :

**Vélo en France** : ce site de la fédération française de cyclisme est une mine d'informations pour trouver des itinéraires par région (+ de 4000). Il y a beaucoup de choix et de critères de recherche (difficulté, type de vélo, type de parcours, dénivelé, ...). Carte, fiche circuit et export de l'itinéraire possible.

**France vélo tourisme** : recense principalement les véloroutes et quelques itinéraires par région. Un moteur de recherche permet de trouver un itinéraire selon les critères suivants : difficulté, durée, destinations, thématiques.

## Des ressources pour tracer ses propres itinéraires vélo

En France il y a plein de petites routes parallèles, de chemins de campagne et c'est donc agréable pour faire ses propres itinéraires ou partir un peu au hasard. Pour s'aider on peut utiliser des applications :

- Komoot : application pour faire ses propres itinéraires de rando à pied, vélo etc... Le gps calcule un itinéraire en fonction des points de passage que l'on choisit. Le planificateur prend en compte la pratique sportive et adapte l'itinéraire en fonction de vos critères. On peut découvrir les itinéraires des utilisateurs pour s'inspirer davantage.
- Bike map
- Géovélo : application qui fonctionne comme un GPS, calcule l'itinéraire le plus adapté et donne des informations sur les aménagements urbaines (pistes cyclables etc.) Très pratique pour les passages en

---

ville. L'application propose aussi des balades urbaines.

La petite astuce supplémentaire : vous pouvez importer un tracé Gpx dans l'application Maps.me qui est consultable hors ligne gratuitement.

## Vélo électrique ou vélo classique pour un premier voyage à vélo ?

Le vélo à assistance électrique se développe de plus en plus. Il peut être tentant de le choisir au détriment du vélo classique. Pourtant il n'est pas toujours adapté. Dans de nombreuses situations un vélo classique sera plus pertinent.

Pour vous aider à choisir le bon vélo, sachez qu'avec un vélo électrique, il est :

- nécessaire d'avoir un hébergement chaque soir pour recharger votre batterie. Vous ne pourrez donc pas bivouaquer et serez dépendant de votre batterie.
- plus difficile de résoudre les pannes par soi-même. Il faut souvent trouver des réparateurs spécialisés.
- plus complexe d'utiliser les transports en commun (bus, train...)

Sur des itinéraires sans dénivelé, l'assistance n'apporte pas beaucoup. Le vélo sera moins dynamique qu'un vélo classique.

En résumé, le vélo électrique peut être une option intéressante si :

- vous avez un trajet avec un dénivelé et/ou difficulté (et pas la condition physique qui permet de le faire sans assistance)
- vous avez une remorque à tracter
- vous prévoyez un court séjour avec location sur place (sur un parcours avec du dénivelé)

Dans tous les cas, le vélo électrique se prête moins aux longs séjours.

Mila a rédigé un article spécifique sur ce dilemme. Si vous hésitez encore, [allez y jeter un coup d'oeil](#).

## Transporter son vélo

Si on veut utiliser son vélo personnel lors de son séjour sans partir de chez soi, il sera nécessaire de transporter son vélo jusqu'à destination

Un décret est passé pour favoriser le transport des vélos en bus et en train. Il y aura donc plus de places à l'avenir.

Pour l'instant, sachez que tous les TGV ne permettent pas de transporter son vélo. Il faut privilégier les intercity ou les TER. Il y a plus de places pour des vélos non démontés mais ce n'est pas réservable.

Mila du monde à vélo a réalisé [un guide super complet pour transporter son vélo en train](#). Il comprend notamment un carte interactive et collaborative sur les lignes et gares accessibles aux vélos. Ces informations ont été recueillies auprès de cyclistes, le niveau de facilité d'accès est précisé en fonction des expériences des sondés.

## L'option confort : faire appel à une agence de voyage spécialisée dans le voyage à vélo

Que l'on soit débutant ou confirmé, organiser un voyage à vélo nécessite beaucoup de préparation.

SAUF si on se tourne vers une agence de voyage spécialisée dans le voyage à vélo. Solution idéale si la partie préparation de l'itinéraire précis et la logistique ne vous emballe pas plus que ça.

Il existe plusieurs agences de voyage proposant des voyages à vélo en autonomie ou guidés assurant ce service. Ils s'occupent du road book, réservent les hébergements, gèrent les transports éventuels de vos bagages / vélos.

Si nous n'avons pas vécu de voyage à vélo via une agence, Seb a pu vivre une expérience de ce **randonnée itinérante à Corfou** avec l'agence **Grand Angle**, une référence dans le trek à pied ou à vélo. Hébergements confortables le soir, tracé au millimètre empruntant les meilleures itinéraires avec des alternatives selon le niveau et les envies de chacun, pauses culturelles et nature optionnelles... Bref, tout pour une expérience mémorable adaptée à votre profil.

Si les avantages apportés par les agences de voyage spécialisées vous tentent, que vous souhaitiez un séjour en autonomie ou cherchiez d'autres compagnons de route, nous vous recommandons chaudement l'agence Grand Angle. En plus je trouve leurs tarifs abordables et ils ont un vrai engagement pour l'environnement avec notamment les labels Agir pour un Tourisme Responsable et Europarc.

---

[Consulter les voyages à vélo de Grand Angle](#)

---

Cliquez sur l'image pour vous abonner au podcast

*N'hésitez pas à me soumettre des sujets et me faire des retours en commentaires de cet article qui reprend les notes de l'épisode.*

*Et si le cœur vous en dit, mettez moi plein d'étoiles sur votre appli de podcast préférée pour faire connaître « les coulisses du voyage » !*