

# Cyclotourisme, la vélo-route des vacances

Le tourisme nomade est en pleine expansion. L'esprit d'aventure s'y nourrit de choses simples reposant sur l'autonomie. Cela explique le succès de la grande randonnée pédestre et du cyclotourisme, ce dernier offrant un bon compromis entre effort physique et défilement des paysages

- Sur le canal latéral à la Garonne

C'est pourquoi on croise de plus en plus de ces cyclistes lestés de sacoches ventrues dans lesquelles voisinent vêtements, aliments et ustensiles de cuisine, outillage et matériel de camping. En solitaire, en couple, en groupe ou en famille, un parent devant, l'autre en serre-file et entre les deux, le bébé dans sa remorque, le petit sur un vélo accroché à celui d'un adulte, l'adolescent qui freine dans les montées pour ne pas dépasser ses parents.

## *Sur la route*

Le cyclotourisme n'exige pas de capacité physique particulière.

Le cycliste qui chaque jour s'enfume dans la circulation urbaine, débutera sans difficulté avec des étapes de quarante kilomètres. À peine trois heures à l'allure tranquille de quinze kilomètres à l'heure, sans feu rouge ni embouteillage pour casser l'élan.



Entre celui qui prend la route chaque matin à sept heures et referme sa tente après cent cinquante kilomètres, celui qui décolle à midi, pédale quelques heures et reste trois jours à l'étape en épuisant les richesses touristiques, *a fortiori* celui qui roule avec de jeunes enfants, tout est possible.

Il est toutefois utile d'avoir aiguisé son endurance. La [Fédération française de cyclotourisme](#) (FFCT) dispense conseils et renseignements et il existe certainement près de chez vous un [club](#) qui organise des sorties du week-end et vous mettra le

pied à l'étrier. Autour de Paris, on trouve toujours un trajet agréable entre deux gares SNCF. Les vélos sont admis gratuitement dans les trains de banlieue en dehors des heures de pointe et les gares s'équipent de sas adaptés à l'accès des bicyclettes. Des idées de circuits [ici](#) ou [là](#) et il existe des informations similaires dans la plupart des régions.

Au sein de la FFCT, une [Amicale des cyclo-cardiaques](#) aborde cette activité avec les contraintes attachées à certaines pathologies.

Des chemins balisés

Pour votre périple estival, des [circuits balisés](#) de plus en plus nombreux empruntent pistes cyclables, routes secondaires ou chemins de halage. Par exemple, la [Vélodyssée](#) qui fait traverser la Bretagne entre Roscoff et Nantes puis longe l'Atlantique jusqu'à Hendaye et se



prolonge vers l'Espagne d'un côté et le Royaume-Uni de l'autre ou bien la [Loire à vélo](#), premier tronçon d'une vélo-route européenne reliant l'Atlantique à la Mer Noire, l'une des [quinze](#) qui sillonnent l'Europe d'est en ouest et du nord au sud.



L'Europe à bicyclette

Mais s'il rassure ceux qui craignent la proximité avec l'automobile, le circuit balisé vous entraîne souvent dans des détours plus compatibles avec la promenade locale qu'avec le parcours au long cours et fréquemment compliqués par une signalisation défectueuse.

Rien n'empêche donc de tracer soi-même son chemin sur une carte routière en privilégiant trajectoire et objectif touristique. Et il existe des GPS adaptés à la

bicyclette !

La route vous invite et les vacanciers motorisés y sont détendus, sinon bienveillants à l'égard de ces extra-terrestres qui ont choisi la lenteur.

Enfin cette [agence spécialisée](#), [cette autre](#) et [celle-là](#) encore, proposent des circuits "clé en main" avec guide, hébergement à l'étape et au besoin, location de matériel (y compris vélos à assistance électrique) et transport des bagages.

Mais si vous préférez monstre mécanique et cabine climatisée, il vous reste le [nomadisme motorisé](#) !

### *À l'étape*

Certains cyclotouristes séjournent chez l'habitant. J'avoue mon ignorance. On trouve des adresses sur ce site [http://www.routard.com/sejour\\_habitant.asp](http://www.routard.com/sejour_habitant.asp) mais il existe certainement d'autres possibilités.



En vacances, j'apprécie l'improvisation. Le camping offre de nombreuses opportunités, surtout en France où la fréquence des terrains permet de n'y penser qu'au dernier moment. Ce n'est pas toujours le cas. Dans les Flandres belges par exemple, les terrains de camping sont rares en dehors de la bande côtière. Mais il y a aussi le camping à la ferme.

## *L'Aiguillon-sur-mer, premier arrivé*

Le camping sous tente est désormais anecdotique, noyé au milieu des caravanes, camping-cars et mobil-homes. La plupart des terrains (les professionnels insistent : hôtellerie de plein-air !) développent le séjour de longue durée et celui qui monte sa tente le soir et la démonte le matin est devenu une exception. Mais il est rare de ne pas trouver de la place pour son petit vélo et sa petite tente et il existe aussi des terrains agréables, sans ces équipements et services onéreux qui vous concernent peu puisque vous ne faites que passer.

Les offices de tourisme et les [sites de vélo-routes](#) proposent des listes de terrains de camping. Il est utile de visiter leurs sites internet et d'y consulter les tarifs, pour éviter les mauvaises surprises.

### *Vers le camp de base*

Pour rejoindre le lieu de départ du parcours et revenir chez soi celui-ci bouclé, la [SNCF](#) propose de transporter les bicyclettes par le train. Deux possibilités :

#### *Dans un espace dédié au transport des vélos*



- tous les trains acceptent gratuitement et sans réservation le vélo démonté (les deux roues et les porte-bagages) rangé dans une housse capitonnée de 120 x 90 cm (qu'il faut ensuite transporter pliée sur son vélo). Votre vélo est au milieu des autres bagages et en cas d'affluence, il faut veiller à ce qu'il ne soit pas détérioré. Mais pour les transports internationaux, cette solution s'impose.

- un grand nombre de trains (vérifier sur le site internet de la SNCF la présence du symbole figurant une bicyclette) emportent le vélo non démonté dans un wagon comportant un local ou un emplacement réservé (10€ en TGV quel que soit le parcours, gratuit en TER et Intercité). Depuis 2015, on peut [réserver](#) sur le site internet de la SNCF en même temps qu'on achète son billet. Ces possibilités sont limitées aux vélos standards à l'exclusion des vélos couchés et des remorques pour lesquels vous devez vous renseigner sur les solutions de transport par train.



J'ai croisé à La Réole un bordelais qui avait embarqué son vélo couché dans l'avion vers Genève, démonté et emballé dans une caisse. Il avait ensuite descendu la vallée du Rhône, longé la Méditerranée et remontait vers Bordeaux par le canal des deux-mers.

J'ai rencontré aussi chez un marchand de vélo parisien, une jeune femme se renseignant sur les possibilités de transport de son vélo vers l'Australie où elle projetait un périple. Le commerçant lui expliquait qu'il valait mieux pour elle, acheter une bicyclette en Australie et la revendre avant son retour.

### ***S'équiper***

De nombreux cyclotouristes adoptent la *randonneuse* équipée de roues de 650 ou bien un VTC avec roues de 26 pouces, plutôt que le classique 700C. Cela rabaisse le centre de gravité et améliore la maniabilité sur terrain accidenté. Mais tous les modèles font l'affaire. Le vélo de ville qui privilégie le confort au détriment de la vitesse peut toutefois être écarté au profit d'un vélo équipé d'un triple plateau permettant d'affronter tous les profils de routes. On peut aussi randonner en [vélo couché](#) pour lequel il existe des porte-bagages et des sacoches adaptés. Certains parcours comme le Canal du Midi sont en terre battue. Un robuste vélo tous-chemins (VTC) vous donnera de l'aisance.

On trouve des conseils utiles sur le site de la [Fédération française de cyclotourisme](#), mais un marchand de vélo vous vendra la bicyclette adaptée à votre morphologie et votre style. Il pourra également y fixer des pattes pour monter un porte-bagages avant.

Transportant lui-même ses bagages, le cyclotouriste est incité à alléger son mode de vie. En y mettant le prix, on trouve du matériel de camping léger de grande qualité. Un ou deux changes sans oublier un vêtement chaud, boîtes et flacons en plastique alimentaire, gobelet et couverts, matériel de cuisson, à moins de se limiter aux crudités en améliorant l'ordinaire chez les vendeurs de pizzas. Avec la trousse de toilette, l'outillage, les pièces de rechange (y compris rayons, pneu à tringles souples et chambres à air) et la pompe à vélo, de la lecture et une lampe, les provisions de bouche et l'eau (une chaude journée d'été, deux ou trois litres par personne ne sont pas un luxe) : au total une vingtaine de kilos pour une personne seule en comptant les sacoches (voir plus loin des fourchettes de prix). Un [inventaire](#) du possible sinon du nécessaire, trouvé sur un site canadien.

Deux paires de sacoches étanches, volumineuses à l'arrière, plus petites à l'avant. Ces dernières stabilisent la direction et équilibrent l'arrimage qu'une solide béquille maintiendra debout. On trouve le matériel adéquat chez la plupart des marchands de vélos. À Paris près de la porte de Vincennes, [Rando-boutique](#) propose le choix le plus riche.

Un matériel souvent onéreux mais de qualité, qu'on trouve sans doute d'occasion. Et puis l'investissement réalisé, le cyclotourisme est un mode de tourisme économique.

### ***Quelques idées de circuits*** (autour de 500 km sauf Nantes - Bayonne : 720 km)

#### *La Manche et les plages du débarquement*

Granville. Près de Coutance, début de près de quatre-vingts kilomètres d'une piste cyclable plein nord empruntant le tracé d'une ancienne voie ferrée et donc toute droite, très plate et sur laquelle on roule à vive allure. On s'ennuie toutefois un peu dans cet environnement invariable de taillis et on peut préférer longer la côte. Plus au nord, Saint-Sauveur le Vicomte, son château et son musée admirablement conçu, consacré à Barbey d'Aurevilly l'auteur des *Diaboliques*, natif du lieu.



*La Hague, en regardant passer les cyclistes*

La Hague, son plateau central et ses routes qui plongent vers ses jolies plages de sable fin sur lesquelles on ne s'écrase pas, ses dunes, la maison de Jacques Prévert et à la sortie ouest de Beaumont-Hague, une jolie usine couleur pastel défendue par un solide grillage.

[Cherbourg](#), son musée des Beaux-arts, sa Cité de la mer et son musée de la Libération puis plein est, le joli port de Barfleur et longeant la côte vers le sud puis vers l'est, Utah-Beach et Omaha-Beach évoquées dans un précédent [billet](#) ....

### ***Un parcours en Belgique***

La vallée de la Meuse : Verdun, Charleville-Mézières. Dès l'arrivée en Belgique, le paysage devient moins austère. Le [Château de Freÿr](#), ses intérieurs et ses splendides jardins, [Dinant](#) (jolie ville encaissée avec sa forteresse qui vous réserve des surprises, ses restaurants en bord de Meuse ... Bouboule, le roi des moules et l'abbaye de Leffe !), Namur puis plein nord le long d'un canal vers [Leuven](#) (Louvain-la-vieille), son université et son béguinage (monastère dans lequel les épouses d'hommes partis aux croisades prononçaient des vœux temporaires), Mechelen (Malines), autre jolie ville avec un agréable terrain réservé aux campeurs à la sortie nord et Anvers, ses musées, son Grote Markt et son terrain de camping de l'autre côté de l'Escaut que l'on traverse par un long couloir souterrain accessible par un ascenseur ou une volée d'escalators.



*Leuven, le béguinage*

Cap à l'ouest le long de la côte : Terneuzen (en Zeeland, une enclave des Pays-Bas sur la rive gauche de l'Escaut), Knokke. Sur les quatre-vingt kilomètres qui vous séparent de la frontière française, vous avez alors le choix entre une sorte d'autoroute ouverte aux cyclistes et le chemin de bord de mer sur lequel vous traverserez des bancs de plagistes (attention à la conduite erratique des voitures à pédales louées aux touristes !), [Oostende](#), De Panne et Dunkerque. Mais vous pouvez aussi bifurquer vers [Bruges](#) ou [Gand](#) puis Lille.

Wallonie : [http://www.campingbelgique.be/campingbelgique\\_fr](http://www.campingbelgique.be/campingbelgique_fr)  
ou <http://fr.camping.info/belgique/campings>

*Le canal des deux-mers*

Bordeaux - La Réole par la route (60km), puis le macadam du chemin de halage du *Canal latéral à la Garonne* sur lequel on double les bateaux de plaisance.

*D'autres nomades le long du canal*



À signaler la possibilité de [louer ces bateaux](#) que l'on peut manœuvrer sans permis ; une autre piste pour les vacances. Agen, [Moissac](#) (superbe abbaye dans un paysage encaissé, dont on a détruit le réfectoire des moines en 1840 pour faire passer le chemin de fer), Toulouse. Construit entre 1667 et 1681 et classé par l'UNESCO au Patrimoine mondial

de l'humanité, le [Canal du Midi](#) qui joint Toulouse à Agde est parsemé de magnifiques ouvrages d'art, ponts, écluses.

Canal du midi juste avant Agde



Les groupes circulant sur le chemin de halage doivent préalablement s'inscrire auprès



de [Voies navigables de France](#). Pour le cycliste, à partir du seuil de Naurouze qui marque l'entrée du Languedoc-Roussillon, un étroit sentier en terre battue avec racines d'arbres et trous de boue sur lequel vous regretterez de ne pas avoir emporté un vélo-tout-chemin : Villefranche-de-Lauragais, Castelnaudary, Carcassonne, Béziers, Agde.

Noter la difficulté de trouver un train pour revenir du Languedoc vers Paris avec un vélo non démonté.

### ***La Côte atlantique***

Nantes. En sortant de la gare, vous vous trouvez face à deux directions cyclistes : la *Loire à vélo* et la *Vélocyssée*. Sur cette dernière, vous longez l'estuaire, arrivez à Saint-Michel-Chef-Chef sur la côte atlantique. Puis les Sables d'Olonne, La Rochelle, Rochefort (las ! la maison de Pierre Loti que j'avais très envie de revoir, menace ruine et a été fermée pour plusieurs années)

### ***Près de La Rochelle, le pont vers l'Ile de Ré et sa piste cyclable***

Marennes (la cabane à huîtres sur la plage : 8€ la douzaine d'huîtres ventrues servies avec le verre de vin ! Tarif été 2015). Quelques tours de pédalier et on arrive à Royan où vous attend le ferry-boat vers la Pointe de Grave.





### **Au pied de la Dune du Pilat**

Sur la côte girondine commence un confortable boulevard à vélo rectiligne abrité au milieu des pins sur lequel la vitesse augmente (si le terrain est plat, le prix de la nuitée de camping atteint des sommets !), Arcachon et la dune du Pilat, Mimizan, Bayonne.

de nombreuses autres idées sur le site de [France-vélo tourisme](http://www.france-velo-tourisme.com).

#### Quelques sites utiles

- Fédération française des usagers de la bicyclette <http://www.fubicy.org>
- Fédération française de cyclotourisme <http://ffct.org>
- Association Française pour le développement des véloroutes et voies vertes <http://www.af3v.org>
- Elles font du vélo : <http://ellesfontduvelo.com>
- Amicale des cyclo-cardiaques : <http://www.cyclocardiaques.org>
- Cyclo-randonnée <http://www.cyclo-randonnee.fr>
- Nutrition <http://www.nutri-cycles.com>
- Cyclo-cyclotes : <https://www.cyclos-cyclotes.org>
- Cyclo-camping international : <http://www.cyclo-camping.international>
- Confrérie des 650 : <http://confreriesdes650.org>  
et si cet article ne vous suffit pas :