

# MANUEL DU VOYAGE À VÉLO

*le guide indispensable pour partir à vélo*

BUDGET · DESTINATION · MATÉRIEL · HÉBERGEMENT



Cyclo-Camping International

**MANUEL  
DU VOYAGE  
À VÉLO**

## **Coordination générale**

Anne Guégan

## **Coordination éditoriale**

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

## **Secrétaire de rédaction**

Delphine Torrekens

## **Préface**

Claude Marthaler

## **Iconographie**

Jean-François Gire

## **Dessins**

Sophie Étienne

## **Conception graphique, mise en page, relecture**

Lucie Castel, Thomas Dupuis · Éditions FLBLB · [www.flblb.com](http://www.flblb.com)

## **Rédacteurs**

Julien Alexandre, Nathalie Allavena, Damien Artero, Isabelle Bardin, Willy Berger, Pascale Bigot, Éric Binet, Anne-Lise Bohmert, Patrice Bohmert, Dominique Bontemps, Olivier Boutard, Philippe Brasseur, Jean-Charles Brémand, Philippe Cazalis, André Coadou, Michel Collobert, Bernard Colson, François Coponet, Thomas Dalmayrac, Sylvie Dargnies, Michel Delmotte, Philippe Descubes, Nicolas Dubois, Hervé Duliscouet, Betty Fleck, Guillaume Fondeville, Daniel François, Florence Gautier, Sophie Gélinothe, Jean-François Gire, Nicole Gire, Olivier Godin, Alice Goffart, Anne Guégan, Michel Guégan, Alain Guillermou, Danielle Guillermou, Emmanuel Iatrino, Jean-Pierre Jacquin, Annick Joulin, Hans Kremers, Benoît Lacourte, Philippe Lautridou, Jean Le Lan, Martine Le Lan, Isabelle Lesens, Érick Marchandise, Claude Marthaler, Hubert Martin, Jean-Paul Martinent, Matteo Martino, Nicolas Mercat, Pierre Merriaux, Jacques Meunier, Chantal Moreau, Marc Moreau, Daniel Moreau, Huguette Moreau, Jean-Michel Paoletti, Marylène Petit, Roland Petit, Régis Pfaffenzeller, Rosélène Pierrefixe, Gérard Porcheret, Nicolas Poulouin, Bernard Rumen, Kristelle Savoye, Amanda Searby, Christian Thomas, Delphine Torrekens, Francis Verhaeghe, Corinne Wolf, Philippe Wolf, Léo Woodland, Gérard Zagar.

## **Bibliographie**

Philippe Orgebin, Jean-Yves Mounier, Hervé Le Cahain.

## **Photo de couverture**

Nathalie Pellegrinelli

## **Photo page 5**

Andoni Rodelgo

Besoin d'air ? La bicyclette est une machine à réenchanter le monde. Elle vous invente une histoire dont vous serez l'unique moteur et le héros singulier. Il n'existe pas de petit ou de grand voyage, il y aura le vôtre. Vous tenez votre guidon et pour une fois, votre destin en main. Prêt à vous lancer dans une échappée belle, parfois fleuve, et toujours sensuelle. Le vélo vous transportera corps et âme, il vous confrontera à vous-même d'une vivifiante manière, vous plongera dans une réalité libre de tout écran, qui n'a nul besoin d'être « augmentée ». Vous pédalerez vers une destination inconnue qui ne connaît de nom que celui que vous lui donnerez. Rouler fait du bien : tricoter des bornes réconcilie avec soi-même, les autres et le monde. On « s'enroute » pour éviter de s'encroûter, et se donner la possibilité d'être autre. De vulnérable, on devient plus fort, on se découvre plus fou, on s'envole sur deux pouces d'air, à peu de frais, pour croquer la vie en vers et contre tout : le vélo est un poème sans frein, le futur de notre enfance. À chaque coup de pédale, on s'affranchit et on s'efface.

Pédaler, c'est démesurer le monde, l'agrandir et l'enrichir. C'est vivre pleinement l'expérience de la liberté et du silence. Retrouver l'animal enfoui en nous. Le vélo est un croque-la-vie, fruit de passion, de sueur et du hasard. En selle, tout est plus élément-terre, plus lent, plus intense. La bicyclette vous invite à une géographie respiratoire et démurée, où chaque rencontre est un signe du destin, où chaque fragment du paysage vous saisit pour vous dire des choses. Chaque jour contient une vie, chaque pays un monde, chaque personne un destin. D'une virée à vélo, on revient ou on ne revient pas, et souvent, on n'en revient pas. Voyage, voie sans âge.

Vous tenez une merveilleuse boîte à outils entre vos mains, le *Manuel du voyage à vélo*, à vous maintenant d'appuyer sur vos pédales, de plonger les mains dans le cambouis, et surtout, de goûter à l'ivresse de la route – de tout votre soûl !

Claude Marthaler  
CYCLONAUTE

Publié par Cyclo-Camping International  
38 boulevard Henri IV · 75004 Paris  
+33 (0)6 95 98 42 05 · [contact@cyclo-camping.international](mailto:contact@cyclo-camping.international)  
[www.cyclo-camping.international](http://www.cyclo-camping.international)

ISBN 978-2-9503159-3-9  
Tous droits réservés  
© Cyclo-Camping International, 2017  
Dépôt légal : janvier 2017  
Imprimé en France

# MANUEL DU VOYAGE À VÉLO

*le guide indispensable pour partir à vélo*



Cyclo-Camping International



Vous avez entre les mains le *Manuel du voyage à vélo* actualisé, car les équipements évoluent sans cesse, et augmenté, pour vous donner toujours plus d'idées de destinations, des conseils et des astuces.

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

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

La deuxième partie est une invitation au voyage. Quelle destination choisir ? Celle qui fait rêver, telle l'une des routes mythiques de la planète, ou un itinéraire plus proche, vers l'un des nombreux pays d'Europe ? Dans cette édition, la liste des destinations s'est étoffée, et la France y occupe encore plus de place, avec des itinéraires balisés qui ne cessent de se développer, pour le plus grand bonheur des familles en vacances ! Tout cela juste pour provoquer ce petit déclic dans votre tête : « Et pourquoi pas moi ? ».

Avec la troisième partie, vous passerez de l'idée au projet. Vous verrez que la décision de partir seul(e), en famille ou à plusieurs, vous impliquera différemment. Vous aurez des réponses à la question de l'argent, du travail en route, et de tout ce qui vous permettra de faire durer votre voyage quelques mois ou plus. Et puis, vous préparerez votre cartographie, seul ou avec vos futurs partenaires de voyage, grâce à Internet.

La quatrième partie ausculte l'équipement nécessaire pour prendre la route. Ce qui est indispensable pour camper est prioritaire : la tente et le matériel de cuisine. Que mettre d'autre dans ses sacoches ? Les vêtements ont leur importance, selon les climats... Impossible, dans cette édition, de faire l'impasse sur la technologie. Les équipements informatiques sont décrits, ainsi que l'énergie électrique qu'ils nécessitent, énergie que vous pouvez produire vous-même.

Enfin, le voyage - les kilomètres à parcourir - se prépare pour mettre tous les atouts de son côté. La dernière partie de cet ouvrage dresse un tableau du quotidien du cyclovoyageur. Des conseils sur la nourriture, et des idées de repas, faciles et savoureux, vous seront utiles car le vélo demande de l'énergie. Les questions de santé et d'assurance sont prises en compte, avec de nombreux conseils pratiques. Il y a aussi des petites choses à savoir pour votre propre sécurité. Et surtout, sachez goûter toutes les sortes d'hébergement, y compris chez l'habitant, le plus riche en rencontres.

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

## CHAPITRE 1 · LE CHOIX D'UN VÉLO

I · LES DIFFÉRENTES OPTIONS .....	11
1 · Le vélo de randonnée .....	11
2 · VTC ou VTT aménagé .....	14
3 · Vélo de randonnée légère .....	16
4 · Équiper son vieux vélo .....	16
5 · Vélo couché .....	18
6 · Tricycle couché .....	19
7 · Vélo pliant .....	20
8 · Tandem .....	23
9 · Tandem mixte (assis-couché) .....	25
10 · Vélo à assistance électrique (VAE) .....	26
11 · Vélo adapté .....	29
12 · Autres options .....	29

### II · MATÉRIEL POUR VOYAGER

AVEC DES ENFANTS .....	30
------------------------	----

### III · ÉQUIPEMENT DU VÉLO .....

1 · Sacoches .....	33
2 · Remorques .....	34
3 · Remorque, sacoches... quelle solution de portage ? .....	35
4 · Les accessoires du vélo .....	38
5 · Les appuis .....	41
6 · Liste des outils à emporter .....	43

### IV · APPRENDRE À RÉPARER SON VÉLO .....

1 · Que doit-on savoir réparer avant de partir ? .....	46
2 · Où apprendre à réparer son vélo ? .....	46

## CHAPITRE 2 · L'INVITATION AU VOYAGE

### I · LES GRANDS ITINÉRAIRES

#### À TRAVERS LE MONDE .....

1 · Les Amériques .....	48
2 · Asie .....	48
3 · Afrique .....	49

#### II · SUR LES HAUTES ROUTES DU MONDE .....

1 · Europe .....	50
2 · Himalaya .....	50
3 · Amérique du Nord .....	51
4 · Amérique du Sud .....	52

#### III · D'UN CONTINENT À L'AUTRE .....

1 · Les États-Unis et les Américains .....	53
2 · L'Amérique du sud et ses climats .....	54
3 · Cuba, une île qui s'ouvre au tourisme .....	55

4 · L'Afrique, une destination à démystifier ..	57
---	----

5 · Le sous-continent indien :	
--------------------------------	--

chaleurs et poussières .....	59
------------------------------	----

6 · La Chine, un pays difficile à décrypter ..	60
--	----

7 · L'Asie du Sud-Est,	
------------------------	--

mer, fleuves et campagne .....	60
--------------------------------	----

8 · L'Australie, le désert et le reste .....	61
--	----

### IV · PARTIR EN FRANCE ET EN EUROPE .....

1 · Douce France, des balades	
-------------------------------	--

aux grands itinéraires .....	62
------------------------------	----

2 · L'Europe à portée de main .....	67
-------------------------------------	----

3 · Les EuroVelo-routes .....	71
-------------------------------	----

### V · LE VÉLO ET LES TRANSPORTS .....

1 · Le train .....	74
--------------------	----

2 · L'avion .....	77
-------------------	----

3 · Le bateau .....	82
---------------------	----

4 · Le bus .....	85
------------------	----

## CHAPITRE 3 · DE L'IDÉE AU PROJET

### I · PARTIR SEUL(E), EN COUPLE

#### OU À PLUSIEURS .....

1 · Le voyage en solitaire au masculin .....	89
--	----

2 · Le voyage en solitaire au féminin .....	91
---	----

3 · Partir en couple .....	94
----------------------------	----

4 · Partir avec des coéquipiers .....	97
---------------------------------------	----

5 · Les tours militants .....	98
-------------------------------	----

### II · PARTIR EN FAMILLE .....

1 · À quel âge partir ? .....	101
-------------------------------	-----

2 · Combien de temps partir ? .....	103
-------------------------------------	-----

3 · Vers où partir ? .....	103
----------------------------	-----

4 · Avec quoi partir ? .....	104
------------------------------	-----

5 · Quelle distance par jour ? .....	106
--------------------------------------	-----

6 · Comment faire pour l'école ? .....	106
--	-----

### III · PARTIR AVEC UN PROJET .....

1 · Un exemple de thème : l'école .....	109
---	-----

2 · Le voyage solidaire .....	110
-------------------------------	-----

3 · Construire son projet, le faire connaître et le financer .....	111
---	-----

### V · SALARIÉ ET EN VOYAGE .....

1 · Les congés payés .....	116
----------------------------	-----

2 · Congé sabbatique, sans solde, disponibilité .....	116
--	-----

3 · Retraite et protection sociale .....	117
--	-----

4 · Le chômage .....	118
----------------------	-----

V · L'ARGENT EN VOYAGE .....	119	7 · Gérer l'eau .....	178
1 · Budget journalier .....	120	II · LA SANTÉ .....	180
2 · Travailler en voyage .....	120	1 · Vous et votre monture .....	180
VI · PRÉPARER SON ITINÉRAIRE .....	123	2 · Pathologies du cycliste .....	182
1 · Quelles cartes emporter		3 · Vie quotidienne .....	183
et où les acheter ? .....	123	4 · La pharmacie .....	186
2 · Internet et la cartographie .....	124	5 · Le mal des montagnes .....	188
3 · Préparer soi-même ses cartes		III · L'ASSURANCE .....	189
et itinéraires .....	126	1 · Les risques déjà assurés .....	190
<b>CHAPITRE 4 · L'ÉQUIPEMENT</b>		2 · Les garanties supplémentaires .....	190
I · LE MATÉRIEL DE CAMPING .....	133	3 · Le choix d'une compagnie d'assurance	191
1 · Le choix d'une tente .....	133	IV · L'HÉBERGEMENT .....	192
2 · Le choix d'un matelas .....	141	1 · Le camping sauvage .....	192
3 · Le choix d'un sac de couchage .....	141	2 · L'accueil chez l'habitant .....	193
4 · Pourquoi pas un oreiller ? .....	143	3 · Les réseaux d'accueil .....	196
II · LE MATÉRIEL DE CUISINE .....	144	4 · Comment remercier ? .....	197
1 · Le réchaud .....	144	5 · Les hébergements classiques .....	198
2 · Les casseroles et la vaisselle .....	146	V · LE PASSAGE DES FRONTIÈRES :	
III · DES VÊTEMENTS POUR LE VOYAGE À VÉLO	147	D'UN ÉTAT À L'AUTRE .....	200
1 · Des vêtements confortables .....	147	VI · LA COMMUNICATION .....	203
2 · Les accessoires .....	149	VII · LA SÉCURITÉ .....	206
3 · Spécifications des chaussures .....	150	1 · Les six règles fondamentales .....	206
4 · Vêtements de pluie .....	151	2 · Les véhicules	
5 · Le casque .....	152	et autres usagers de la route .....	208
IV · L'ÉQUIPEMENT NUMÉRIQUE		3 · La sécurité du vélo .....	210
ET INFORMATIQUE .....	153	4 · Les rencontres .....	211
1 · L'appareil photo et la vidéo .....	153	VIII · LES LOISIRS .....	213
2 · Le téléphone .....	158	1 · Lire .....	213
3 · Le GPS .....	160	2 · Jouer .....	214
4 · L'informatique embarquée .....	162	3 · Réaliser un carnet de voyage .....	215
5 · La gestion de l'énergie électrique .....	164	4 · Les loisirs	
V · VOYAGER LÉGER À VÉLO .....	167	et autres usages du numérique .....	216
VI · LE SUPERFLU .....	170	5 · Exercer ses talents .....	218
<b>CHAPITRE 5 · SUR LA ROUTE</b>		IX · LE RETOUR .....	219
I · LA NOURRITURE .....	172	1 · La joie des retrouvailles .....	219
1 · La nécessité de se nourrir .....	172	2 · Les bonnes résolutions du retour .....	220
2 · Les ustensiles .....	173	3 · La réadaptation .....	220
3 · Les modes de cuisson .....	174	<b>ANNEXES</b>	
4 · Les ingrédients .....	174	Liste du matériel .....	224
5 · Comment s'approvisionner .....	175	Bibliographie .....	228
6 · Cuisiner .....	175	Index .....	234
		Cylo-Camping International .....	236



# Chapitre 1

## LE CHOIX D'UN VÉLO

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

PHOTO CLAUDE MARTHALER



### I · LES DIFFÉRENTES OPTIONS

#### 1 · LE VÉLO DE RANDONNÉE

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

Les roues peuvent être de 26 pouces ou de 700C dans la mesure où celles-ci sont devenues plus solides ces dernières années. En outre, la mode des VTC et des VTT 29 pouces (équivalent au 700C) les a rendues populaires dans le monde entier. On note que de plus en plus de VTT sont équipés de roues de 650B (parfois nommée

27,5 pouces), alors que la roue 26 pouces tend à disparaître progressivement. De ce fait, le 26 pouces sera peut-être plus difficile à remplacer dans quelques années, c'est d'ailleurs déjà le cas aux USA. À prendre en considération, si vous souhaitez acheter un vélo qui dure longtemps.

#### LE CRITÈRE BUDGET

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

• **Le vélo à 500 €** existe en entrée de gamme des VTC dotés de porte-bagages (roues de 700C). Vous pouvez aussi équiper un VTT (roues de 26 pouces) en vélo « baroudeur ». Si vous êtes bricoleur, un vieux cadre acier en bon état « remonté » avec des composants de qualité peut faire l'affaire. À ce prix, vous trouverez aussi les premiers vélos pliants avec porte-bagages et dérailleur sept vitesses.

• **Le vélo de 1 000 à 1 500 €.** C'est dans cette gamme que vous trouverez le meilleur rapport qualité/prix. Si vous avez cassé votre tirelire et arrivez à ce prix, le choix s'ouvre largement sur le monde

des vélos qui durent longtemps, vélo de randonnée spécialisé avec cadre en acier<sup>1</sup>, VTC ou vélo pliant de qualité.

• Quant au **vélo à 2 500 €** et plus, le choix est largement ouvert. On retrouve le vélo de la catégorie précédente, mais avec un moyeu Rohloff<sup>2</sup>, ou un vélo de fabricant connu en modèle type « traveller » 26 pouces, comme ceux des marques Koga ou Cannondale. Il faut aussi atteindre ce prix pour un tandem de qualité, pour un vélo « spécial » (tandem Pino, par exemple) ou pour partir avec un ensemble vélo et remorque. Le vélo « sur mesure » rentre aussi dans cette gamme de prix.

## LES AUTRES CRITÈRES DE CHOIX

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

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

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

- La position droite, position du vélo de ville « hollandais », où la colonne vertébrale reste droite. Cette position sollicite davantage la colonne vertébrale, mais moins les muscles des bras, des épaules et du cou pour relever la tête et regarder la route et le paysage.

- La position couchée est la position sur un vélo de course. Le rendement est meilleur, mais déconseillé en randonnée.

.....  
1 [www.rando-cycles.com/](http://www.rando-cycles.com/)

2 [www.rohloff.de/](http://www.rohloff.de/)

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

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

*Jean-François Gire*