

MANUEL DU VOYAGE À VÉLO



TABLE DES MATIÈRES

L'INVITATION AU VOYAGE13

1. EN AVANT TOUTE !13

2. PETIT HISTORIQUE DU VOYAGE À VÉLO15

3. LES GRANDS ITINÉRAIRES

À TRAVERS LE MONDE.....19

3.1. Les Amériques.....19

3.2. L'Asie.....21

3.3. L'Afrique22

3.4. Sur les hautes routes du monde23

3.5. D'un continent à l'autre26

3.6. La France et l'Europe37

3.7. Le vélo et les transports.....50

4. LE BIKEPACKING63

4.1. Un peu d'histoire63

4.2. Définition.....64

4.3. Le vélo65

4.4. Entretien et réparations67

4.5. Le chargement.....67

4.6. Légèreté et minimalisme.....69

4.7. Destinations et champ des possibles70

5. CONSEILS AUX VOYAGEURS À VÉLO.....73

IL EST L'HEURE DE PARTIR

À L'AVENTURE.....77

1. LE RÉSEAU EUROVELO ET

LES AUTRES VÉLOROUTES.....77

1.1. Les EuroVelo et autres véloroutes en France.....78

1.2. Quelques réseaux européens.....80

2. L'AFRIQUE84

2.1. Avant de partir84

2.2. Préparer son voyage.....86

2.3. Sur la route87

3. L'ALBANIE.....88

3.1. Avant de partir89

3.2. Préparer son voyage.....90

3.3. Sur la route91

4. L'AMÉRIQUE DU NORD

(ÉTATS-UNIS ET CANADA).....92

4.1. Avant de partir93

4.2. Préparer son voyage.....95

4.3. Sur la route96

5. L'ASIE CENTRALE.....97

5.1. Avant de partir97

5.2. Préparer son voyage.....99

5.3. Sur la route100

6. L'AUSTRALIE.....101

6.1. Avant de partir102

6.2. Préparer son voyage.....103

6.3. Sur la route104

7. L'INDE.....105

7.1. Avant de partir106

7.2. Préparer son voyage.....107

7.3. Sur la route108

8. L'ITALIE109

8.1. Avant de partir109

8.2. Préparer son voyage.....110

8.3. Sur la route110

9. LE JAPON.....111

9.1. Avant de partir112

9.2. Préparer son voyage.....112

9.3. Sur la route113

10. LA MOLDAVIE.....115

10.1. Avant de partir115

10.2. Préparer son voyage116

10.3. Sur la route117

11. LA NOUVELLE-ZÉLANDE.....118

11.1. Avant de partir.....119

11.2. Préparer son voyage120

11.3. Sur la route.....121

12. LA ROUMANIE.....122

12.1. Avant de partir123

12.2. Préparer son voyage124

12.3. Sur la route125

DE L'IDÉE AU PROJET 126

1. PARTIR SEUL-E, EN COUPLE OU À PLUSIEURS 126

- 1.1. Le voyage en solitaire 126
- 1.2. Partir en couple 134
- 1.3. Partir avec des coéquipiers 138
- 1.4. Les voyages militants 139

2. PARTIR EN FAMILLE 141

- 2.1. À quel âge partir ? 142
- 2.2. Combien de temps partir ? 144

3. PARTIR AVEC UN PROJET 151

- 3.1. Un exemple de thème : l'école 152
- 3.2. Le voyage solidaire 153
- 3.3. Construire son projet, le faire connaître et le financer 154

4. SALARIÉ ET EN VOYAGE 158

- 4.1. Les congés payés 159
- 4.2. Congé sabbatique, sans solde, et disponibilité ... 159
- 4.3. Retraite et protection sociale pendant les congés 160
- 4.4. Le chômage 160

5. L'ARGENT ET LE VOYAGE 161

- 5.1. Budget journalier 162
- 5.2. Travailler en voyage 163

6. PRÉPARER SON ITINÉRAIRE 166

- 6.1. Comment se repérer lors d'un déplacement vélo ? 166
- 6.2. Avant le voyage 171
- 6.3. Pendant le voyage 173
- 6.4. Après le voyage 175
- 6.5. Ressources sur internet 175

LE CHOIX D'UN VÉLO 182

1. UN PEU DE TECHNIQUE 183

- 1.1. Le cadre 183
- 1.2. Les roues 184
- 1.4. La transmission 186
- 1.5. Le guidon 186
- 1.7. Les pédales 187
- 1.8. Les porte-bagages 188
- 1.9. Les garde-boue 189
- 1.10. Les bidons 189
- 1.11. L'antivol 189
- 1.12. Le compteur et le GPS 190

- 1.13. L'éclairage 190
- 1.14. Le rétroviseur 190
- 1.15. La béquille 190
- 1.16. L'avertisseur sonore 191

2. LES DIFFÉRENTS TYPES DE VÉLO 191

- 2.1. Le vélo de randonnée 191
- 2.2. Le Gravel 191
- 2.3. Le VTT ou le VTC aménagé 191
- 2.4. Le vélo couché (à deux ou trois roues) 192
- 2.5. Les particularités du trike (vélo couché à trois roues) 194
- 2.6. Le vélo pliant 195
- 2.7. Le tandem classique 196
- 2.8. Le tandem mixte (assis-couché) 199
- 2.9. Le vélo à assistance électrique (VAE) 200
- 2.10. Le vélo adapté 202
- 2.11. Autres options 203

3. MATÉRIEL POUR VOYAGER AVEC DES ENFANTS 204

- 3.1. Pour les petits 205
- 3.2. Pour les plus grands 206

4. LE CRITÈRE DU BUDGET 206

5. ÉQUIPEMENT DU VÉLO 207

- 5.1. Sacoques classiques sur porte-bagages 207
- 5.2. Sacoques dites de bikepacking pour vélo sans porte-bagages 208
- 5.3. Répartition des charges sur le vélo 208
- 5.4. Remorques 209
- 5.5. Remorque, sacoques, quelle solution de portage ? 210
- 5.6. Comparaison des solutions (données moyennes) 214

6. APPRENDRE À RÉPARER SON VÉLO 214

- 6.1. Que doit-on savoir réparer avant de partir en voyage ? 214
- 6.2. Où apprendre à réparer son vélo ? 215
- 6.3. Liste des outils à emporter 215

L'ÉQUIPEMENT 218

1. LE MATÉRIEL DE CAMPING 218

- 1.1. Le choix d'une tente 218
- 1.2. Le choix d'un matelas 227
- 1.3. Le choix d'un sac de couchage 228
- 1.4. Pourquoi pas un oreiller ? 230

2. LE MATÉRIEL DE CUISINE EN VOYAGE	230
2.1. Le réchaud	230
2.2. Les casseroles et la vaisselle.....	236
3. DES VÊTEMENTS POUR LE VOYAGE À VÉLO	238
3.1. Des vêtements confortables.....	238
3.2. Les accessoires	240
3.4. Vêtements de pluie.....	242
3.5. Le casque.....	243
4. L'ÉQUIPEMENT NUMÉRIQUE ET INFORMATIQUE.....	245
4.1. Les photos et la vidéo.....	245
4.2. L'Informatique embarquée	250
4.3. La gestion de l'énergie électrique	252
5. VOYAGER LÉGER À VÉLO	256
6. LE SUPERFLU	259
SUR LA ROUTE	261
I. LA NOURRITURE.....	261
I.1. La nécessité de se nourrir.....	262
I.2. Les ustensiles dans votre sacoche cuisine.....	263
I.3. Les modes de cuisson	263
I.4. Les ingrédients dans votre sacoche cuisine	264
I.5. L'approvisionnement.....	265
I.6. Cuisiner.....	266
I.7. Gérer l'eau	268
2. LA SANTÉ.....	270
2.1. Votre vélo et vous.....	270
2.2. Pathologies du cycliste	272
2.3. La prévention.....	272
2.4. Ces animaux qui ne sont pas nos amis.....	276
2.5. Le mal des montagnes.....	279
2.6. La pharmacie	280
3. L'ASSURANCE	283
3.1. Les risques déjà assurés.....	284
3.2. Les garanties supplémentaires	284
3.3. Le choix d'une compagnie d'assurance.....	285
4. L'HÉBERGEMENT	286
4.1. Le camping sauvage.....	286
4.2. L'accueil chez l'habitant	290
4.3. Les réseaux d'accueil.....	292
4.4. Comment remercier ?.....	293
4.5. Les hébergements classiques	294
5. LE PASSAGE DES FRONTIÈRES : D'UN ÉTAT À L'AUTRE.....	296
6. LA COMMUNICATION.....	298
7. LA SÉCURITÉ.....	300
7.1. Les six règles fondamentales	301
7.2. Les autres usagers de la route.....	303
7.3. La sécurité du vélo	305
7.4. Les rencontres.....	306
8. LES LOISIRS.....	307
8.1. Lire.....	307
8.2. Jouer.....	309
8.3. Réaliser un carnet de voyage	310
8.5. Exercer ses talents	313
9. LE RETOUR.....	314
9.1. La joie des retrouvailles	314
9.2. Les bonnes résolutions du retour.....	314
9.3. La réadaptation	315
CYCLO-CAMPING INTERNATIONAL	318
1. Qui sommes-nous ?.....	318
2. Une revue pour s'informer.....	318
3. La bourse Jeune Cyclo-Voyageur euse	318
4. Un réseau d'hébergement	318
5. Les balades itinérantes	318
6. Le Festival international du voyage à vélo	319
7. Le site internet	319
8. Le Manuel du voyage à vélo.....	319
9. Pour contacter Cyclo-Camping International.....	319
UN GRAND MERCI À NOS CONTRIBUTEURS ET CONTRIBUTRICES.....	320