

ASTUCES & CONSEILS: BIEN PRÉPARER SON SÉJOUR À VÉLO

Voyager à vélo, c'est anticiper ! Bien se renseigner permet d'éviter les mauvaises surprises.
Un bon équipement facilite grandement le confort du touriste.

Un voyage à vélo, ça se prépare ! Un bon vélo, un bon équipement et des recherches sur l'itinéraire à parcourir sont indispensables pour se sentir en confiance une fois lancé.



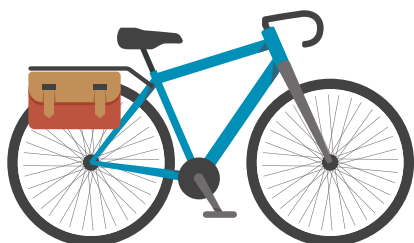
LE MATÉRIEL DU CYCLISTE



LE CHOIX DU VÉLO à ne pas négliger !

VTC (VÉLO TOUT CHEMIN) :

Vélo de randonnée (le must!) ou vélo Gravel



Et sur le vélo... Le cintre qui correspond
(cintre plat ou papillon ou course)

⚠ À ÉVITER:

- ✗ Les VTT (uniquement pour les circuits adaptés)
- ✗ Les vélos de route (non adaptés aux différents revêtements)



UN VÉLO BIEN ÉQUIPÉ un voyage plus serein !

- ✓ Porte bagage arrière
- ✓ Une paire de sacoches latérales étanches ou :
- ✓ Sacoches bikepacking et étanches
- ✓ Bon antivol !
- ✓ Eclairages de nuit
- ✓ Porte gourde (1 ou plusieurs en fonction de la durée)



UN VÉLO RÉVISÉ moins de pépins en chemin !

- ✓ Freins
- ✓ Eclairages
- ✓ Vitesses
- ✓ Etat et pression des pneus
- ✓ Huiler la chaîne
- ✓ Resserer les vis du cadre





DES ÉQUIPEMENTS :

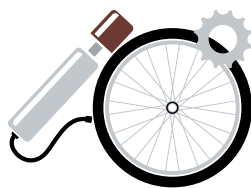
Savoir s'adapter !

LA BASE



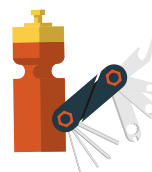
> S'HABILLER

- Cuissard de cyclisme
- Haut de sport
- Chaussettes de sport
- Chaussures de sport
- Casque
- Lunettes de soleil



> RÉAGIR AUX CONTRETEMPS

- Chambre à air (rechange), rustine & dissolution, pompe
- Vieille brosse à dents et burette d'huile de vaseline
- Brosse (décrasser chaussures et sacoches)
- Multi-outils



> SE MUNIR D'ACCESSOIRES

- Opinel et couverts réutilisables
- Gourde
- Oreiller, matelas, sac de couchage, tente, réchaud

SELON LA MÉTÉO

- Pull léger et respirant
- Pantalon long
- Vêtements de pluie (haut et bas) et des vestes coupe-vent



Astuce rangement : rouler vos vêtements en tubes plutôt que les plier et les empiler en couches. Cela permet de les sortir plus rapidement en cas d'urgence.

1 CHOIX DE L'ITINÉRAIRE : UN PARCOURS À SON IMAGE

- Types de paysage
- Niveau de difficulté (précisé sur le site internet des itinéraires ou sur Loopi)

2 CHOIX DES ÉTAPES

- Découvrir les villes étapes et les points d'intérêts touristiques : consulter le topoguide
- Découvrir l'itinéraire : télécharger la carte de l'itinéraire via le site de l'itinéraire ou le site de la destination
- Créer votre parcours : consulter les sites des itinéraires
- Se repérer sur l'itinéraire : télécharger une application de guidage (ex : Loopi) et utiliser un tracé GPX préalablement téléchargé
- Estimer le nombre de kilomètres par jour : se référer au référentiel indiqué ci-après



ADULTE
40 KM/JOUR



FAMILLE
35 KM/JOUR



HABITUÉ
70 KM/JOUR



SPORTIF
80 KM ET PLUS

Ces chiffres sont des moyennes.

LE +

Utiliser un calculateur d'itinéraire

3 CHOIX DES HÉBERGEMENTS

- Utiliser le site de l'itinéraire, se rendre sur la page « carte de l'itinéraire » (ex : <https://www.lavelodysee.com/itineraire>) puis utiliser les critères à droite
- Utiliser le guide des labellisés Accueil Vélo des Charentes

