



OSER, OSER, LE VÉLO...

*Quatre témoignages
de premières fois en selle*

Au sein d'un pays qui vise la première place mondiale des destinations cyclables, la variété des itinéraires et la qualité des infrastructures accompagnent un intérêt toujours grandissant pour un périple aux accents slow et durables. La France multiplie les possibilités de se lancer pour une itinérance à vélo : la preuve par quatre témoignages de premières fois à vélo...

1. Myrtille, 30 ans, en solo sur La Flow Vélo

Myrtille, 30 ans, s'est lancée en solo sur La Flow Vélo. La véloroute passant à Tonnay-Charente dont elle est originaire, c'est tout naturellement que la jeune femme s'est mise en selle sur cet itinéraire qui lui semblait accessible et familier.

Son aventure : de Thiviers à Fouras, fin juin-début juillet 2022

Pourquoi La Flow Vélo ?

« Cette véloroute passe juste devant chez mes parents, à Tonnay-Charente. J'aime beaucoup Cabarriot et Saint-Savinien... et je savais que l'itinéraire traversait ces communes. Une raison de plus ! Et puis j'ai vu un reportage sur La Flow Vélo sur France 3 : **ça m'a paru à ma portée.** »



Le trajet en lui-même...

« J'ai choisi de faire **neuf étapes** à raison d'une **trentaine de kilomètres par jour**, avec un jour complet à **Cognac**. J'adore les balades en **nature** donc La Flow Vélo a complètement répondu à mes attentes. On peut vraiment déconnecter. J'ai beaucoup aimé la **source de la Touvre près d'Angoulême**, je n'avais jamais vu de source de rivière. **Partir seule**, c'était un choix. J'aime prendre le temps, me retrouver tranquille pour aller **à mon rythme**. Mais, paradoxalement, **les rencontres**, c'est ce qui m'a vraiment marquée ! »

Alors, cette première expérience ?

« **La Flow Vélo est une belle approche lorsqu'on se lance pour la première fois** parce que l'itinéraire n'est pas trop long. Je conseille à ceux qui souhaitent se lancer de bien se préparer et de ne pas se laisser décourager par le tronçon en Dordogne (il y a un peu de dénivelé). Les deux premiers jours m'ont fait mal au moral et aux mollets. Je me suis demandé, puisque je commençais par la Dordogne justement, si c'était une bonne idée : je sentais que c'était dur. À la sortie de Nontron, il y a une très longue côte... située dans un hameau qui s'appelle La Côte ! J'ai rigolé et je me suis dit : « c'est bien, ils ont conscience du problème ». Mais passé Nontron, ça va beaucoup mieux ! **Pour bien vivre son expérience, je conseille aux cyclotouristes de bien choisir leur équipement** : éviter les sacs à dos, bien répartir le poids pour ne pas déséquilibrer son vélo et accéder facilement à ses affaires, et investir dans une peau de chamois (culotte rembourrée). »

2. Catherine, 60 ans, sur La Scandibérique avec son conjoint

Catherine s'est lancée en couple et pour la bonne cause sur La Scandibérique, plus longue véloroute de France, l'année de ses 60 ans.

Son aventure : de la Belgique à l'Espagne, fin mai 2023

Pourquoi La Scandibérique ?

« L'année de mes 60 ans, je voulais que ma traversée de la France soit associée à une cause. Ainsi, j'ai voyagé **pour l'association Épilepsie France** puisque mon petit-fils est épileptique.

On s'est mis d'accord avec la présidente de l'association pour faire de la promotion autour de ce voyage. J'ai mis les fanions sur les sacoches de vélo et j'ai créé une cagnotte que j'ai fait suivre à mes contacts. L'association a quant à elle relayé notre projet de son côté. **Quand nous traversons les villages, le fait d'avoir le logo sur nos sacoches incitait à l'échange. Des gens nous arrêtaient.** Pour partager notre aventure, nous avons utilisé l'application Polarstep. »



Le trajet en lui-même...

« **Habitant à Millau, on a pris le train depuis Montpellier** avec nos vélos non démontés. À Paris, on a dormi en auberge de jeunesse. Puis, on est allés **jusqu'en Belgique.**

On a eu un temps très clément sur une grande partie du trajet, une grande chance, puisqu'on avait notre toile de tente. On faisait **entre 80 et 100 km/jour.**

La Scandibérique, c'est un itinéraire aux paysages extrêmement variés : le nord de la France avec ses canaux, le bassin parisien, la douceur des vallées de la Vienne et enfin le pays basque et ses paysages si caractéristiques... Il y en a pour tous les goûts ! »

Alors, cette première expérience ?

« **La Scandibérique est très bien fléchée.** C'est un très long itinéraire donc c'est **de l'endurance.** Plus que la difficulté physique, il faut s'y préparer. L'avantage de La Scandibérique, c'est qu'elle **permet de récupérer plusieurs itinéraires** : Véلودyssée, Canal des 2 mers à Vélo, London Paris... cela permet de se dire qu'on peut dévier, cela apporte une certaine souplesse !

La Scandibérique permet de casser certains préjugés qu'on peut avoir sur certains coins de la France : "les chemins où il n'y aurait rien à visiter"... Quand on la traverse en diagonale, on découvre une France sublime ! Et puis, avec une véloroute comme La Scandibérique, on est naturellement invités à traverser des petites villes et petits villages ou à faire ses emplettes sur un marché local, par exemple. C'est un vrai plus **pour aller à la rencontre de l'autre !** C'est ce qui nous a d'ailleurs le plus marqué : on a vécu de très beaux moments de **convivialité.** »



3. Sandra, sur La Véloodyssée

Sandra s'est lancée seule pour sa première aventure itinérante à vélo sur La Véloodyssée. L'itinéraire bien balisé l'a rassurée pour une première expérience d'itinérance. Elle est désormais connue sous le pseudonyme de Roulemapoupoule dans le milieu du cyclotourisme !

Son aventure : de Hendaye à Nantes, été 2023

Pourquoi La Véloodyssée ?

« Après avoir lu plusieurs témoignages, et notamment ceux de femmes ayant voyagé seules, j'ai choisi La Véloodyssée car le parcours me semblait idéal pour une première expérience de voyage à vélo. En effet, **les paysages sont magnifiques et l'itinéraire est bien balisé ce qui est plutôt rassurant** lorsque l'on découvre l'itinérance à vélo. »

Le trajet en lui-même...

« J'ai aimé sillonner La Véloodyssée, **je m'y suis sentie bien, en sécurité et en harmonie avec la nature** en longeant l'océan, avec l'odeur des pins et le chant des cigales. En longeant l'étang de Sanguinet, j'en ai pris plein la vue. Le cadre était idyllique et j'ai presque regretté de ne pas m'y arrêter plus longtemps.

j'en a pris aussi plein les mollets mais j'étais ravie ! J'ai pu profiter du merveilleux panorama depuis le sommet de la dune du Pilat. **La liberté du vélo, c'est ça aussi, s'arrêter où bon nous semble**, pour quelques minutes, plusieurs heures voire plusieurs jours. Rien ne nous oblige, rien ne nous contraint. »



Alors, cette première expérience ?

« J'ai passé une vingtaine de jours à enfile chaque jour la même tenue de vélo, la même robe à pois et le même pull orange mais **je n'ai jamais été si heureuse**, je n'ai jamais passé d'aussi jolies vacances. **L'aventure, c'est possible pour de vrai !** Avec trois fois rien. Je suis partie la fleur au bout de mon fusil et l'esprit pimprenelle, avec mon vieux vélo de route que mon père a équipé d'un porte bagage et de sacoches achetées sur internet. Moi, je n'ai eu qu'à les remplir de trois culottes, de deux paires de chaussettes et d'une polaire Quechua.

J'ai fait le choix de partir seule mais en réalité **je n'ai presque jamais été seule** tellement j'ai croisé de cyclistes sur les pistes, et certains sont devenus des **compagnons de route** le temps de quelques kilomètres ou d'étapes entières.

Parfois, j'ai perdu la trace de l'itinéraire parce que je n'étais pas assez attentive ou trop rêveuse, mais grâce au site et à la **possibilité de se géolocaliser**, j'ai toujours retrouvé mon chemin. **Le site est hyper bien construit et très pratique**, il est vite devenu indispensable à mon voyage. Cependant, il faut aussi **savoir quitter la piste de temps à autre si l'on veut visiter le cœur de certaines villes.** »



4. Quentin, sur La Vélomaritime

Quentin, avec la fraîcheur et la fougue de sa vingtaine, s'est lancé en solo sur La Vélomaritime dans le secteur des Hauts-de-France. Une soif d'aventure à assouvir, en selle !

Son aventure : de Saint-Valéry-sur-Somme à Calais, octobre 2023

Pourquoi La Vélomaritime ?

« C'est en écoutant mon boss que l'idée m'est venue. Entendre parler de **son voyage en itinérance m'a peu à peu convaincu qu'il fallait que moi aussi je vive une aventure similaire**. Je vis à Saint-Omer et je travaille dans un office de tourisme des Hauts-de-France, c'est donc très naturellement que j'ai choisi La Vélomaritime pour me lancer dans l'aventure à vélo et partager mon expérience dans ma région de cœur. »



Le trajet en lui-même...

« Plongé au cœur de la baie de Somme, entre les prés salés et la campagne, c'est un véritable ressourcement au cœur de la nature. **L'itinéraire est très bien balisé**, on ne peut pas se tromper. Les paysages sont sublimes et permettent une **déconnexion totale**. La Vélomaritime est faite de pistes cyclables, ce qui rend le voyage à vélo très sympa, **accessible et sécurisé**. »

Alors, cette première expérience ?

« **Les voyages à vélo permettent une vraie déconnexion et nous ancrent dans l'instant**. On profite des paysages qui défilent sous nos yeux. Par contre, j'étais content d'avoir une **assistance électrique** en approchant le grand site des Deux Caps Gris où le **tracé est plutôt vallonné** ! À l'arrivée, manger une frite face à la mer est un plaisir simple, mais incontournable. Rouler à vélo le long de la Côte d'Opale est un vrai régal. Cette expérience en itinérance permet aussi de **rencontrer des gens chaleureux en roulant ou lors de nos escales, ultra convivial** ! »

Visuels disponibles sur demande.

Contacts Presse :

La Flow Vélo et La Scandibérique

Émilie KHAN – 06 66 40 04 74 - ekhan@agence-airpur.fr

La Vélodyssée et La Vélomaritime

Tiphaine PRILLARD - 07 50 36 44 36 - tprillard@agence-airpur.fr

