

## 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.



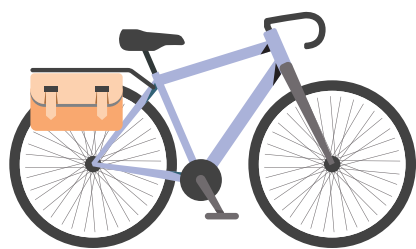
### ● Le matériel du cycliste



#### 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
- ✓ Resserrer les vis du cadre



## DES ÉQUIPEMENTS : Savoir s'adapter !

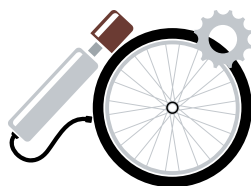


### La base



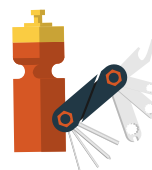
#### > S'habiller

- 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.

## ● Se renseigner

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

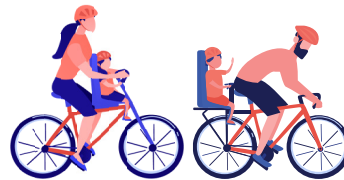
- Types de paysage
- Niveau de difficulté (précisé sur le site internet des itinéraires ou sur Loopi)

### 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.lavelodyssee.com/itineraire>) puis utiliser les critères à droite
- Utiliser le guide des labellisés Accueil Vélo des Charentes

