

## Lever les freins du voyage à vélo

5 témoignages de bipèdes convertis au cyclotourisme

Dans ce pays qui vise pour 2030 la première place mondiale des destinations cyclables, la variété des itinéraires et la qualité des infrastructures accompagnent un intérêt toujours grandissant pour un tourisme aux accents slow et soutenables. La France multiplie les possibilités de s'évader à vélo, mais comment lever les freins pour oser se lancer ? Cinq bipèdes convertis au cyclotourisme livrent leur témoignage.

### 1. Élodie, en amoureux sur La Flow Vélo

Élodie et son compagnon se sont dépassés ! En août 2024, ils se sont lancé un défi : celui de faire des vacances 100 % à vélo. Tous deux en surpoids, ils avaient l'envie de se prouver que c'était possible. Un pari plus que réussi pour eux : ils sont allés au-delà de leurs propres attentes et ont pris beaucoup de plaisir à découvrir ce territoire à deux coups de pédale de la maison. Comme si le temps s'était arrêté, Élodie en parle encore avec beaucoup d'émotion.

#### Pourquoi La Flow Vélo ?

**Pas besoin d'aller au bout du monde pour être dépaysés !**

Nous habitons à côté d'Angoulême. Mon compagnon m'a soufflé l'idée qu'on organise des vacances un peu différentes de nos habitudes. Et pourquoi pas oser La Flow Vélo ? Une semaine après, j'avais tout organisé et programmé : c'est dire si cette idée m'a motivée !

#### Comment s'est passé votre voyage ?

Cela nous a vraiment plu ! Et même plus, **on a pris conscience qu'on sous-estimait nos propres capacités.** On pouvait aller au-delà de ce qu'on s'imaginait pour voir du pays ! J'avais prévu entre 20 et 30 km par jour et sans forcer, on pouvait facilement faire 50 km par jour. En 16 ans de couple et de vacances ensemble, on s'est dit pour la toute première fois qu'on aurait aimé que ces vacances durent bien plus longtemps ! **On a complètement déconnecté et on s'est reconnectés l'un à l'autre** : une vraie bulle où on a pris le temps d'apprécier à fond les choses simples.

#### Vos coups de cœur ?

**La nature, tout simplement !** On a beaucoup aimé être près de l'eau. **On a aussi apprécié les ambivalences du voyage à vélo.** Quel plaisir de se sentir seul au monde et complètement déconnecté ! Et dans le même temps, voyager de cette manière nous reconnecte aux autres : nous avons rencontré des personnes qui elles aussi avaient opté pour cette façon de voyager et cela ouvrait le dialogue.



### Quelques « tips » d'organisation et d'équipement ?

**Hébergements :** nous avons privilégié des campings municipaux et nous avons eu la joie d'y être bien accueillis chaque fois : ils sont sensibilisés à l'accueil des cyclistes.

**Équipements :** la prochaine fois, nous emporterons certainement des chaises de trek.

**Repas :** on faisait notre popotte avec un réchaud. On a mangé des repas qui change de nos habitudes. Face à la Charente, cela prend une saveur si différente et plus qu'agréable !

### Des activités sur le parcours ?

**On a visité des lieux qu'on connaissait déjà mais cela a pris une tout autre saveur.** Nous qui avons l'habitude de nous rendre à Cognac, le fait d'y être allés à vélo nous a permis de contempler davantage la Charente.

### Des petits conseils à prodiguer ?

**Laissez-vous surprendre :** c'est une très belle aventure ! **Ayant de l'asthme, faisant de l'apnée du sommeil, et étant en surpoids, je voulais témoigner pour inciter ceux qui hésitent encore à se lancer.** On a réussi et c'était le pur bonheur ! Prenez le temps. Il sera toujours possible de rallonger vos étapes si vous pouvez faire davantage. Sinon, cela vous permettra de profiter plus tranquillement. Et n'oubliez pas d'acheter un bon cuissard pour ne pas souffrir !

### Le mot de la fin ?

**On ne nous arrête plus,** on va se lancer prochainement à la conquête d'un autre itinéraire en Gironde !

## 2. Caroline, en solo sur La Scandibérique

Caroline est l'heureuse maman d'une famille recomposée format XXL : 4 minis de 11 à 15 ans. Plus accro aux aventures qu'au fer à repasser, ses amis la surnomment la « quadra baroudeuse ». Son premier voyage à vélo remonte à 2013. Depuis, elle part pédaler chaque année, quelques jours ou semaines, pour découvrir nos belles régions. Son plus grand voyage a eu lieu en 2016 : un tour de France en famille pendant 8 mois, 8 000 km au compteur et des milliers de souvenirs qu'elle a partagés dans un livre intitulé *Notre tour à 7 roues*. Cependant, c'est en solo qu'elle s'est lancée sur La Scandibérique.



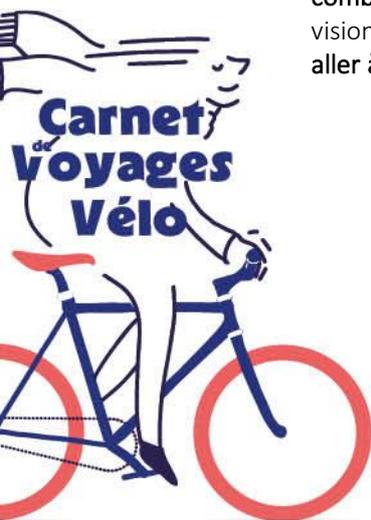
### Pourquoi La Scandibérique ?

**Cet itinéraire me faisait de l'œil depuis quelque temps.** Plusieurs cyclistes enthousiastes m'en avaient parlé et m'avaient chaudement recommandé de m'y aventurer. En commençant à me renseigner, j'ai vite été conquise.

Et à la lecture de la devise « **La Scandibérique, le chemin qui vous emmène loin** », j'ai su que c'était pour moi ! C'était un nouveau défi avec mon deux-roues, une aventure personnelle au rythme de mes coups de pédales, portée par l'envie de m'offrir **une parenthèse contemplative et humaine**, et de renouer avec ce **sentiment de liberté incroyable** que connaissent les cyclotouristes débutants ou confirmés.

### Vos coups de cœur ?

La diversité des paysages, la richesse du patrimoine traversé, et surtout cette possibilité de **combinaison nature, culture et gourmandise**. C'est un itinéraire qui correspond pleinement à ma vision du voyage à vélo, en mode « slow tourisme » : prendre le temps, savourer chaque étape, et aller à la rencontre des territoires, de celles et ceux qui y vivent, les façonnent et les racontent.



### Quelques « tips » d'organisation et d'équipement ?

**Hébergements** : pour cette aventure, j'ai embarqué ma tente et mon réchaud, ce qui m'a permis de dormir tantôt en camping, tantôt en pleine nature, selon les envies, la météo... et les opportunités du moment. Je trouve que les nuits sous la tente donnent une autre dimension au voyage : plus simple, plus intense, plus connecté à l'environnement.

**Équipements** : je voyage léger mais avec des sacoches organisées et un équipement testé et approuvé pour profiter pleinement, sans superflu.

**Repas** : j'ai alterné entre pique-niques préparés avec de bons produits locaux dénichés sur les marchés traversés ou directement chez les producteurs, petits plats préparés par les restaurateurs croisés en chemin ou gamelles mijotées au réchaud quand le lieu s'y prêtait.

### Qu'est-ce qui vous faisait le plus peur avant de partir, et comment cette crainte s'est-elle dissipée une fois sur la route ?

**De ne pas arriver à trouver le rythme** qui me correspond et qui me permette d'avancer sereinement sans me "cramer" ou au contraire d'être trop lente sur les premières étapes car je me connais, je peux flâner des heures pour profiter du patrimoine local ! Contrairement aux voyages en famille ou entre amis, quand je pédale seule, c'est à moi de trouver mon propre rythme. **Mais j'ai vite appris à écouter mon corps**, à faire des pauses régulières, à m'accorder des journées « off » quand j'en avais besoin et envie, et surtout à toujours privilégier le plaisir plutôt que la performance. Le voyage à vélo pour moi doit rester doux et agréable. **Finalement, c'est la route elle-même qui m'a apaisée, reconnectée à l'essentiel, et qui m'a donné confiance à chaque coup de pédale !**

### Comment avez-vous géré les imprévus et les éventuels découragements, et qu'avez-vous appris de ces expériences ?

**Je garde en tête que même s'ils ne sont jamais agréables sur l'instant, les imprévus** - crevaisons, pluie battante ou journée sans énergie - **font partie du jeu et deviennent pour la plupart par la suite des anecdotes !** Lorsqu'on voyage avec son deux-roues, j'ai coutume de dire **qu'on apprend à relativiser, à improviser, à rire même des galères... beaucoup plus facilement que dans le quotidien sédentaire.** C'est en quelque sorte une école de la résilience et de l'adaptabilité.

### Quel est le cliché ou le préjugé que vous aviez sur le voyage à vélo et qui s'est avéré faux ?

**L'idée que ce type de voyage est forcément physique et réservé aux sportifs aguerris ! En réalité, tout le monde peut s'y mettre**, à son rythme, avec un minimum de préparation. Le vélo permet de voyager autrement, de ralentir, de se reconnecter à l'essentiel... et ça, c'est accessible à tous !

### Si vous deviez prodiguer quelques conseils à quelqu'un qui hésite à se lancer, quels seraient-ils ?

**Toujours privilégier le plaisir à la performance, toujours !**

Commencez par un petit tronçon sur 2 ou 3 jours pour tester ce format et se rassurer.

**N'attendez pas d'avoir "tout l'équipement parfait" : on peut faire simple !**

**Échangez avec la communauté des cyclo-voyageurs**, elle est bienveillante et inspirante

**Et surtout : osez vous lancer, le reste viendra sur la route** et le sentiment de liberté ressenti vous portera.

### Le mot de la fin ?

**La Scandibérique, c'est bien plus qu'un itinéraire vélo : c'est une invitation à vivre l'instant présent, à découvrir la France autrement, à créer des souvenirs magiques. Enfourcher son vélo, c'est un petit geste... mais c'est souvent le début d'une grande aventure !**



### 3. Julien, en solo sur La Vélidéale

Julien est un bon vivant qui aime relever des défis. Le quarantenaire adore sillonner les routes de France sur son fidèle destrier, un Gravel qui a déjà pas mal de kilomètres au compteur, tout en alliant visites patrimoniales et gastronomie !

#### Pourquoi La Vélidéale ?

Ce nouvel itinéraire créé en 2024 m'a tout de suite interpellé ! Il correspond parfaitement à ce qui me plaît dans le voyage à vélo : **sortir des sentiers battus, varier les reliefs et les paysages** à travers la nature et les villages traversés.



#### Vos coups de cœur ?

Mon top 3 pourrait être celui-ci :

- Le centre-ville de **Limoges**, la rue de la Boucherie et le pont Saint-Etienne
- La porte Saint-Jacques et **la vieille ville de Parthenay**
- **Clisson**, une pépite ! avec son château qui surplombe le pont médiéval

J'ai aussi adoré traverser **la vallée de Poupet en Vendée** : on longe la **Sèvre** sur des chemins un peu techniques, en traversant **des anciens moulins**, superbe !

Ma visite de **l'imprimerie de Saint-Léonard de Noblat** a été aussi un grand moment, j'ai appris énormément de chose sur la fabrication du papier, et le discours de la directrice ponctué de touches d'humour était passionnant.

#### Quelques « tips » d'organisation et d'équipement ?

**Hébergements** : pour cette aventure, j'ai privilégié **les chambres d'hôtes** car c'est l'endroit idéal pour rencontrer les habitants et déguster les produits locaux. Je suis aussi un adepte des **labels « accueil vélo »** car on sait qu'on va trouver tout le nécessaire et l'équipement pour une escale sans stress !

**Équipements** : je voyage de manière assez légère, quelques vêtements pour me changer mais pas de superflu, cela ne sert à rien de s'alourdir inutilement !

**Repas** : le midi je mangeais sur le pouce, sandwichs ou produits locaux dénichés en boulangerie avant mon départ le matin. Le soir, j'appréciais les **repas partagés avec les propriétaires des chambres d'hôtes**, plus copieux avec de bons produits et ultra conviviaux !

#### Qu'est-ce qui vous faisait le plus peur avant de partir, et comment cette crainte s'est-elle dissipée une fois sur la route ?

J'avais peur de **me tromper de chemin**, de rater les indications, d'avoir **des travaux ou trop de trafic sur les routes**. Au final, **tout est très bien indiqué, la signalétique est top, les tronçons sur les petites routes de campagne sont sûres et peu fréquentés**.

#### Comment avez-vous géré les imprévus et les éventuels découragements, et qu'avez-vous appris de ces expériences ?

Pour éviter (en tout cas limiter) les imprévus, j'ai choisi de faire **des étapes de 60 kilomètres maximum**. Ainsi, on est rarement loin de tout. La pluie est problématique mais **avec du bon matériel et un bon équipement, ça roule !**

#### Quel est le cliché ou le préjugé que vous aviez sur le voyage à vélo et qui s'est avéré faux ?

La logistique sur le parcours avec **les besoins vitaux (manger, boire, dormir)**. Le fait de rouler sur une **véloroute signalisée est sécurisant** : on traverse forcément des villages, il y a de la vie.



Si vous deviez prodiguer quelques conseils à quelqu'un qui hésite à se lancer, quels seraient-ils ?

**Bien se préparer, bien choisir son vélo** (à la bonne hauteur pour éviter les positions inconfortables), et ne pas se surcharger en vêtements !

Le mot de la fin ?

Je recommande La Vélidéale à tout le monde ! La variété du tracé, le patrimoine, rouler sur les petites routes de campagne, traverser de magnifiques villages qui ont une âme et qui sont super accueillants, je suis vraiment tombé sous le charme !

#### 4. Ludiwine et Bertrand, en lune de miel sur La Vélodyssée

Vous pouvez embrasser la mariée ! Et filer tout droit vers la véloroute du bonheur ! Ludiwine et Bertrand ont choisi un voyage de noces pour le moins original en décidant de pédaler le long de La Vélodyssée pendant 1 mois et demi.



Pourquoi La Vélodyssée ?

Nous avons dû **changer nos plans en raison du Covid** : nous avions initialement prévu un roadtrip en van en Scandinavie pour notre voyage de noces. Pour limiter le nombre de passages de frontières et de réglementations différentes, nous avons finalement opté pour La Vélodyssée comme destination, pour **garder l'esprit itinérant**, mais à vélo finalement ! **Nous avons vu un reportage sur cet itinéraire qui nous a donné envie de le découvrir**. Nous sommes partis de Morlaix jusqu'à Hendaye pour 1464 km.

Vos coups de cœur ?

S'il fallait en retenir quelques-uns, nous dirions :

- La Bretagne (malgré la pluie !)
- Les Machines de Nantes
- Les plages de La Bernerie-en-Retz
- La Vendée, magnifique
- L'île d'Oléron
- Biarritz

Quelques « tips » d'organisation et d'équipement ?

Nous avons planifié notre aventure à l'aide du **site web de La Vélodyssée qui est très complet**, ainsi que du **guide du Routard** qui y est consacré, en nous y prenant deux mois à l'avance. Ce dernier nous aura fidèlement guidés tout au long de l'aventure.

**Hébergements** : Nous n'avons pas pris de matériel de camping mais avons souvent dormi dans des **hébergements insolites proposés par des campings**. Nous avons également dormi régulièrement dans **des hôtels** notamment lorsque nous faisons une pause plus longue de 2 ou 3 jours comme à Nantes, La Rochelle ou Biarritz.

**Équipements** : Nous avons chacun **deux sacoches** et Bertrand transportait encore un gros sac à dos fixé sur ses sacoches. Nous avons **le strict nécessaire** avec également ce qu'il fallait pour faire face aux quelques crevaisons ainsi qu'au maillon de chaîne du vélo de Ludiwine qui s'est cassé.

**Repas** : La grande majorité du temps, nous mangions **un pique-nique ou quelque chose sur le pouce le midi** de façon à arriver en milieu d'après-midi à destination pour pouvoir profiter des lieux pour visiter ou se relaxer. Le soir nous allions généralement au **restaurant**.



Qu'est-ce qui vous faisait le plus peur avant de partir, et comment cette crainte s'est-elle dissipée une fois sur la route ?

Pour Bertrand, il s'agissait principalement de l'état des pistes cyclables et de la cohabitation avec la circulation. Nous avons **très vite été rassurés car le parcours se situe quasiment tout le temps loin des routes**, sur des chemins ou des pistes en très bon état et dans des cadres magnifiques.

Pour Ludiwine, l'appréhension se portait surtout sur la répétition des efforts et les nombreux kilomètres à parcourir. Cependant, **plus nous avançons et plus nous prenons le rythme**.

Comment avez-vous géré les imprévus et les éventuels découragements, et qu'avez-vous appris de ces expériences ?

Nous avons fait face à **quelques crevaisons** mais étions équipés pour rustiner ou changer de chambres à air. Nous avons également profité à deux reprises de **magasins de vélos pour réparer** proprement car les crevaisons se produisaient systématiquement sur la même roue. La pluie de Bretagne quasi quotidienne était parfois décourageante mais nous nous y sommes habitués jour après jour. Une fois arrivés en bord d'océan, nous n'avons quasiment plus connu de pluie jusqu'à la fin du parcours.

**Ludiwine a souffert d'un genou** lors de la première semaine d'itinérance. Nous avons donc **modifié deux étapes** avant et après les deux jours de pause prévus à Nantes avec quelques kilomètres en train plutôt qu'à vélo. Nous avons donc très vite remarqué qu'il était **important de s'écouter et de ne pas forcer pour pouvoir arriver au bout du voyage** avec le sourire et en ayant profité pleinement des moments à deux roues.

Si vous deviez prodiguer quelques conseils à quelqu'un qui hésite à se lancer, quels seraient-ils ?

Pour un voyage en plein été comme nous, il est important de **réserver les établissements en avance**, surtout dans certaines régions de la Bretagne où les logements possibles le long de l'itinéraire étaient assez éloignés par endroits. Cela permet de se libérer l'esprit de cette tâche et de profiter des moments à vélo pour découvrir les paysages magnifiques. Mais il faut **oser se lancer : vous ne serez pas déçus !**

Le mot de la fin ?

C'est une aventure à refaire. Une parenthèse magnifique à deux qui nous a permis de **découvrir de nouveaux horizons tous les jours** en suivant notre rythme de croisière. **Un voyage de noces encore plus merveilleux qu'espéré**. Nous nous réjouissons des prochains voyages avec une remorque enfants accrochée derrière nous !

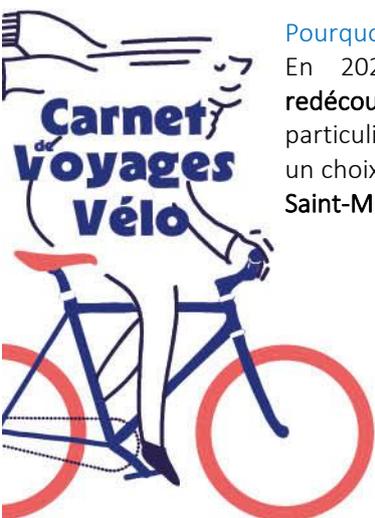
## 5. Emmanuel, en amoureux sur La Vélo maritime

A bientôt 40 ans, Emmanuel est un passionné des activités outdoor. Il prend autant plaisir à découvrir sa région (les Alpes) qu'à prendre le large pour des aventures plus lointaines. Il pratique régulièrement le vélo, la randonnée et adore les voyages immersifs en pleine nature. Sa compagne Margaux l'accompagne volontiers, elle est aussi adepte des voyages à vélo !



Pourquoi La Vélo maritime ?

En 2023, ma compagne Margaux a souhaité **redécouvrir la Bretagne**, une région qu'elle chérit particulièrement. Nous avons déjà parcouru une partie de la côte sud, alors le nord breton paraissait un choix évident. Nous avons donc jeté notre dévolu sur **La Vélo maritime entre Roscoff et le Mont-Saint-Michel**.



## Vos coups de cœur ?

Cette région est tellement riche de beautés, mais s'il faut en retenir quelques-uns :

- **La côte de Granit Rose** et ses rochers spectaculaires à Ploumanac'h
- La cité corsaire de **Saint-Malo**
- **L'île de Batz et l'île de Bréhat** qui sont à proximité du parcours en prenant le ferry avec nos vélos

## Quelques « tips » d'organisation et d'équipement ?

**Hébergements** : Nous préférons voyager au jour le jour et nous arrêter lorsque bon nous semble. Mais en Bretagne, l'été s'accompagne d'une forte pression touristique. **Nous avons réservé tous nos campings et les billets de train à l'avance pour être tranquilles.** Nous avons également réservé une chambre d'hôtes Accueil vélo à Saint-Malo pour profiter de la ville après une bonne nuit dans un bon lit.

**Équipements** : Nous possédons un équipement adéquat depuis plusieurs années et nous le renouvelons si nécessaire en mettant les moyens. Si vous êtes sûr d'aimer le voyage à vélo, je conseille d'**investir dans du matériel durable et de qualité.** Cela serait dommage de changer de sacoche car elle n'est pas étanche.

**Repas** : Nous achetons des **produits frais tous les jours.** On se débrouillait toujours pour **varier la cuisine des plats chaque soir.** Nous n'échappions pas à **la tradition du cyclotouriste : la pause-café et la viennoiserie** de la boulangerie. Les midis, nous mangions sur le pouce en **pause pique-nique** avec des sandwiches et des crêpes sucrées, gourmandise locale oblige !

## Qu'est-ce qui vous faisait le plus peur avant de partir, et comment cette crainte s'est-elle dissipée une fois sur la route ?

Je n'avais **pas spécialement de craintes sur ce voyage à vélo.** Quand j'ai commencé à voyager, je craignais de ne pas réussir à monter les côtes. **En réalité, si le vélo est équipé d'une bonne transmission, on peut toujours pédaler à son rythme.** Depuis, j'ai pris l'habitude des montées. En revanche, **sur la Vélomaritime, il faut être prêt à affronter de nombreuses côtes parfois raides.** Comme elles ne sont jamais longues, on peut les franchir à pied. Et s'en suit une belle descente !

## Comment avez-vous géré les imprévus et les éventuels découragements, et qu'avez-vous appris de ces expériences ?

Nous avons été **épargnés par la météo** avec juste quelques averses de pluie. Nous sommes **équipés de vêtements de pluie** ou alors on se débrouille pour trouver refuge sous un abri. Concernant les pépins mécaniques, Margaux a dû faire **changer un rayon sur une roue.**

## Quel est le cliché ou le préjugé que vous aviez sur le voyage à vélo et qui s'est avéré faux ?

Qu'il fallait **être très sportif.** Tout dépend finalement des itinéraires et du rythme que l'on choisit. Tout le monde peut pédaler 10, 20 ou 30 km sur une journée. Les plus sportifs pédaleront 80 km voire plus sans problème, chacun son rythme !

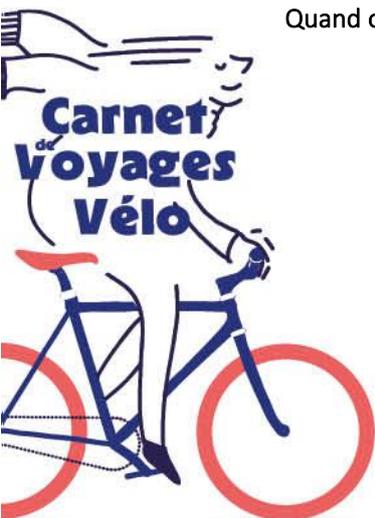
**Un bon vélo bien entretenu permet d'éviter les ennuis mécaniques.** Je n'ai crevé qu'une seule fois de toute ma vie de cyclotouriste !

## Si vous deviez prodiguer quelques conseils à quelqu'un qui hésite à se lancer, quels seraient-ils ?

Je dirais de **commencer par un itinéraire facile et plat.** Il faut également s'assurer de la **qualité du balisage** avec des accès simples. Aussi, il est préférable de rouler sur des itinéraires avec de nombreuses **voies vertes à l'écart des voitures.**

## Le mot de la fin ?

Quand on goûte au voyage à vélo, près ou loin de chez soi, on ne peut plus s'en passer !



## Contacts presse : agence aiRPur

La Flow Vélo ; La Scandibérique : **Émilie Khan**  
06 66 40 04 74 - [ekhan@agence-airpur.fr](mailto:ekhan@agence-airpur.fr)

La Vélidéale ; La Vélodyssée ; La Vélomaritime : **Tiphaine Prillard**  
07 50 36 44 36 - [tprillard@agence-airpur.fr](mailto:tprillard@agence-airpur.fr)

