

Vacances à vélo

Mémento



Camping sauvage

Gratuit et autorisé partout en Suisse... là où ce n'est pas interdit ! Chaque commune dispose de son propre règlement. Règle de base : ne laisser aucune trace de son passage.

Le kit du débutant

1

DE BONS PNEUS

Oublie les gros pneus VTT qui collent à la route et choisis un modèle qui te permettra de rouler avec efficacité, à la fois sur le bitume et le terrain.

2

UN PORTE-BAGAGE

Pour un séjour de quelques jours, et ce d'autant plus en dormant à l'hôtel, un porte-bagage arrière suffira amplement. Pour les périples plus conséquents, il est possible d'en rajouter un autre à la roue avant.

3

UNE PAIRE DE SACOCHES

Pédaler avec un sac à dos, c'est inconfortable et ça fait transpirer. Une paire de sacoches étanches et robustes sont indispensables, pour que ce soit ton vélo qui porte tes affaires et pas toi.



Warmshower

Communauté cycliste permettant de se faire héberger gratuitement et d'accueillir des voyageurs chez soi, sur le même principe que le couchsurfing.

Marques conseillées, car testées sur le terrain : pneus *Schwalbe Marathon Plus*, porte-bagage *Tubus*, sacoches *Ortlieb*.

QUEL VÉLO CHOISIR ?

Nul besoin de faire l'acquisition d'un modèle dernier cri, mais déjà faire avec ce que tu as. Un VTT auquel on ajoute un porte-bagage et des pneus roulants suffit amplement. Mieux encore, un vélo de ville tout équipé (pare-boue, éclairage, posture haute, selle confortable) sur lequel tu fixes quelques sacoches et le tour est joué ! Dans l'idéal, choisis un vélo à ta taille. Celle-ci est indiquée généralement sur le cadre (S, M, L, XL...)



Zut, j'ai crevé !

Indispensable dans tes sacoches : une **chambre à air** de rechange (vérifie qu'elle corresponde à ta roue en lisant le marquage sur le flanc du pneu), ainsi qu'une petite **pompe** (dans l'idéal avec un tuyau pour ne pas arracher la valve en pompant et un cale-pied pour plus de stabilité). Enfin, emporte un **outil multifonctions** qui te rendra d'innombrables services.

Tu n'y connais rien en mécanique ? Alors télécharge le PDF du *Mémo Vélo* sur <https://www.mobilidees.org/memo-velo/> et imprime-le !

Idées d'itinéraires en Suisse et ailleurs

Pour quelques jours

www.schweizmobil.ch (site en français également) :

- **Tour du lac de Neuchâtel**, 100 km.
- **Yverdon-les-Bains - lac de Constance**, 400 km. Route nationale numéro 5. Retour en train (3h).
- **Tour du lac de Constance**, 270 km.

Pour plus longtemps

<https://fr.eurovelo.com/>, parcours à travers l'Europe au départ de la Suisse :

- EV17 (De la source du **Rhône** à la Méditerranée)
- EV15 (De la source du **Rhin** à Rotterdam)





maps.me

S'il n'y a qu'une application à avoir sur ton *smartphone*, c'est celle-ci. Les cartes du monde entier sont téléchargeables gratuitement et consultables hors ligne.



Suisse mobile

Autre application complémentaire à *maps.me*, puisque les itinéraires vélo sont déjà intégrés.



Polasteps

Pour enregistrer ton itinéraire et le partager sur la toile !



“À vélo, on va 4 fois plus vite qu'à pied, en faisant 4 fois moins d'effort.”

Et mes enfants ?

Les vacances à vélo se prêtent particulièrement bien avec des enfants, mais il y a quelques règles à respecter pour que tout se passe bien :

- Prévoir de **courtes étapes** (20-30 km par jour), surtout si ce sont de jeunes enfants qui pédalent déjà. De plus, tout prend plus de temps avec notre progéniture, donc prévoir large.
- Leur donner des **objectifs** pour les motiver : une baignade, un musée ludique... Lorsqu'ils sont dans une remorque, veiller à bien les **protéger** du **soleil** ou du **froid**, ainsi qu'à les hydrater.
- **10 km par heure** constitue une bonne base pour planifier ses étapes.



Pour aller plus loin

MANUEL DU VOYAGE À VÉLO

BOHMERT Patrice, sous la direction de et al. *Manuel du voyage à vélo*. Cyclo-Camping International (6e édition), 2017. 235 p. C'est une véritable bible du vélo : invitation au voyage, itinéraires, équipement, etc. Très complet car de nombreux auteurs y ont contribué.



VIETNAM, CAMBODGE, LAOS ET THAÏLANDE, À VÉLO ET EN FAMILLE UN GUIDE 100 % TERRAIN

AMSTUTZ Dominique, STALDER Manon, *Vietnam, Cambodge, Laos et Thaïlande, à vélo et en famille, un guide 100 % terrain*. Auto-édition, 2019. 142 p. Disponible sur www.familleavelo.com. Bien que cet ouvrage traite des pays mentionnés, il donne une multitude de conseils, notamment comment voyager avec un enfant, transporter son vélo, le matériel, l'aspect santé, etc.

