

## VOYAGER A VELO

Chers amis, notre président du Codep 77 m'a demandé d'effectuer une courte intervention sur les voyages à vélo pour donner envie à chacun d'entre vous dans vos clubs de franchir le pas pour ceux qui ne l'ont jamais fait.

Pourquoi m'a-t-il demandé cela ??

Sans doute que depuis une dizaine d'années, je lui envoie à titre perso des récits de virée.

Eh oui, le cyclo voyageur pédale et souvent rédige quelques lignes qui deviennent quelques pages de ses virées pour graver les souvenirs.

Pour moi, cela a commencé à 16 ans. Mes parents agriculteurs-éleveurs n'avaient aucun jour de congés alors j'ai eu la permission de partir 6 jours faire le Tour de Picardie en 6 jours.

Généralement, dans nos clubs, on se voit le dimanche matin et à midi on se dit bon dimanche et hop, chacun chez soi.

C'est bien, on passe 3-4 heures et puis plus rien. Beaucoup de routines finalement et on se connaît pas vraiment. On fait toute l'année les mêmes routes même en variant nos circuits, ça revient assez vite.

Pourtant, traverser la France à Vélo, ou juste un morceau, partir 2-3 jours avec un Copain de vélo et cette routine vole en éclats.

Au fil du temps, quelles motivations grisantes à faire nos sorties clubs. Si l'on ne place pas dans une saison de vélo des objectifs, difficile de trouver la motivation pour aller s'entraîner une fois dans la semaine etc.

Personnellement je préfère partir avec un ou deux copains qu'en solo mais peu importe, la préparation sera quasiment la même.

4 sujets me semblent primordiaux pour réussir lorsque l'on projette son premier voyage vélo de quelques jours. Tout ce que je développerai ensuite n'entre pas pour les globes trotteurs qui partent pour de longues durées avec des vélos spéciaux et de lourdes sacoches

**1 : un défi sportif réalisable**

**2 : les étapes avec les hébergements**

### **3 : le vélo et la bagagerie**

### **4 : le transport en train le cas échéant**

#### **1 : un défi sportif réalisable**

Qui dit défi dit parcours plus long qu'à l'accoutumée sinon ce n'est plus un défi. Bien sûr, on peut partir pour seulement 4h de vélo par jour mais nous autres, aimons souvent un objectif à atteindre pour doper la motivation les mois qui précèdent le voyage.

Sans entrer dans le rythme des diagonalistes de France qui doivent parcourir 290 km/j pour être dans les délais impartis, il me semble que 7-8 heures de route par jour est pas mal comme base

Chacun calculera ainsi le kilométrage de ses étapes sachant que le vélo fera à minima 6 kgs en plus que le dimanche matin !! Alors sur le plat, ça ne change pas beaucoup mais si le parcours présente beaucoup de dénivelé positif, ça change tout.

Personnellement, je compte maintenant 20 kmh (avec petites pauses comprises) sur les parcours au dénivelé raisonnable et 16 kmh en montagne si autant de montées que de descentes.

Un élément que l'on ne maîtrise pas. La météo !! Quand la date est arrêté, souvent un à deux mois avant, réservation des logements, du train. On ne sait pas quel temps il fera

Je vous laisse imaginer votre gentille étape adaptée à vos capacités et envie ce qu'elle devient si vous avez un vent fort de face du début à la fin. Cela arrive fréquemment sur des sorties où l'on garde le même cap du début à la fin. C'est 2h00 de plus !

Personnellement, j'utilise Open Runner pour créer mes parcours et je connais immédiatement le ration km dénivelé. Attention, en région accidenté, parfois, il est intéressant de faire quelques km de plus pour éviter de monter 300-400 m de dénivelé évitable.

## **2 : les étapes avec les hébergements.**

Ca y est, vous avez défini votre projet.

Avec vous je vais faire une simulation comme si je partais pour refaire la Fleche de France Paris-Strasbourg ou Strasbourg Paris. 497 km et 4019 m de dénivelé.

Il y a plus simple si on se fait un petit challenge en 2 jours aller-retour depuis son lieu de résidence mais certains éléments de préparation seront les mêmes hormis le transport AVEC un vélo.

Revenons donc à Paris Strasbourg. Je vois que le départ décalé est possible depuis Champs sur Marne ce qui est un beau progrès car avant il fallait partir de Paris centre, au restaurant le pied de cochon juste derrière Chatelet les Halles.

Avec le copain, nous avons décidé de le faire dans le sens Paris Province pour avoir le plaisir d'arriver à Strasbourg

C'est plus intéressant car il y a la découverte sur la fin dans ce sens qu'il n'y pas dans le sens inverse.

Le gros avantage de prendre le train au début de la balade est que l'on ne rate pas le train en cas de retard !!

Avec le copain, j'insiste que le mot copain car partir en voyage vélo nécessite une allure proche et des caractères compatibles. Rouler le dimanche matin ensemble est une chose, partir 3-4 jours avec une personne en est une autre.

Donc un départ à Champs sur Marne. On a de la chance, on a nos moitiés qui nous y déposent tôt le matin !

Avec le copain, on s'est défini 150 km par jour car on a pris quelques kilos et à la retraite, on est toujours débordé et pas le temps d'aller rouler.

Parcours flexible mais points de contrôle obligatoire pour réaliser une flèche de France.

On voit sur le site de l'Audax club Parisien, qu'au km 160, il n'y a rien pour dormir et manger.

Je devrais donc dévier mon parcours (de 5km gratuit) pour Arcis sur Aube pour trouver un lit et me sustenter.

Sur ce point, chacun fera selon son budget. il y a va des hôtels restaurant au gîte simple, au gîte avec repas.

Après une trentaine de voyages, ma préférence va pour un gîte style « airbnb » en logement entier.

Dans un hôtel restaurant, la convivialité est moindre et il faut se renseigner avant s'il y a un endroit où laisser les vélos en sûreté.

Le rêve est le gîte où l'hôte vous propose un repas consistant pour 15 euros et petit déjeuner possible tôt.

Si vous souhaitez faire de grandes étapes avec départ vers 5h00 (étapes de 300 km), aucun hôtel ne sert de petit déjeuner avant 7h00). Dans un gîte, en achetant la veille de quoi manger le matin avec le café, vous êtes autonomes.

Attention aux arrivées tardives en hôtel restaurant de province dans des secteurs tranquille en semaine. Après 21h00, il n'y aura plus de repas !!

C'est pour cela qu'il est bien de calculer une fin d'étape vers 18h00 pour avoir de la marge.

### **3 : le vélo et la bagagerie**

Voilà un autre point essentiel. Vous oubliez le vélo que l'on allège à l'extrême pour frimer le dimanche matin !

Le sac de guidon : je le juge indispensable. On y met les choses que l'on aura besoin dans la journée, voir en roulant (les grignotages). Sac de guidon avec le road book papier sous sa pochette transparente. L'idéal ! Avec en complément un gps avec le parcours.

Le tout gps est risqué. Panne de gps, chute du gps, perte et on va ou ????

Un parcours préparé préalablement vous aidera toujours. Savoir où l'on est !!!

La ou les sacoches.

Personnellement le meilleur compromis volume poids prise au vent me semble une sacoche de selle avec capacité 13/16 litres étanche.

On y met les vêtements de rechange, les habits de pluie, pour le matin frisquet, votre petite sacoche hygiène et petite pharmacie perso (brosse à dents, dentifrice, doliprane, traitements médicaux le cas échéant).

Même après des années de pratique, on tergiverse toujours sur le choix des habits la veille en fonction de la météo et changement d'avis sur tel vêtement pour limiter la charge.

Le vélo : qui dit vélo avec 6 kgs dit développements adaptés en montée.

Je n'ai jamais entendu un cyclo se plaindre d'avoir trop de dents à sa roue libre en montée par contre, le contraire, je le constate !

Personnellement, j'utilise un 34-34 et c'est bien agréable. Chacun fera en fonction de ses capacités.

Un vélo pour des journées longues de vélo est un peu différent du vélo du dimanche matin.

Pour éviter le mal de cou et surtout de dos, un cintre à la hauteur de la selle évitera en bonne partie ses douleurs. Nous ne sommes plus à la recherche de la meilleure pénétration dans l'air mais d'arriver en bonne état le soir. Cette recommandation vaut encore plus au fil des années !!!

Les pneus : des pneus bien résistants à la perforation sont particulièrement appréciés sur les longues distances même s'il pèse 150 g en plus. 300g sur un ensemble vélos cycliste de 100kgs !!

Les chaussures : attention, avec les longues distances et avec la chaleur, il arrive que les pieds gonflent surtout après 40 ans. Cava, vous avez tous moins de 40 ans.

Donc des chaussures jamais justes en taille et si possible bien ventilés.

Le système de cale spd venant du vtt est particulièrement adapté car plus facile pour marcher lors des pauses, contrôle, achats des aliments...

Garde boues : chacun fait comme il veut mais lorsque vous faites une journée sous la pluie, celui qui est à l'arrière est arrosé directement au visage du matin au soir.

Je trouve que les gardes boues amovibles de décathlon sont très bien, ne bougent pas, se montent et se démontent en quelques secondes.

La sacoche de réparation : évidemment que l'on part avec 2 chambres à air (que l'on aura contrôlé sérieusement, j'appelle cela le test de la nuit !) Et les indispensables remonte pneus, dérive chaîne, clé à rayon. Ça, c'est le strict minimum. On peut prévoir aussi des rayons de rechange, un pneu de rechange ou une emplâtre pour réparer un pneu en attente de changement, un mini flacon d'huile indispensable après une journée de pluie un câble de dérailleur, etc

Et encore plus que lors de notre pratique normale : être vu à vélo !! La traversée de nos belles forêts française nous rend par endroit peu visible.

La météo peut être surprenante et nous pouvons avoir des zones de brouillard.

Ordinairement chez nous, quand la météo n'est pas bonne, on reste à la maison. En voyage vélo, quand on est parti, on est parti. Faut rouler !!!

Le gilet haute visibilité reste primordiale dans la liste des effets à prendre. Il sera d'ailleurs très utile le matin pour la fraîcheur en protégeant l'avant du corps.

#### **4 : le transport en train le cas échéant**

Voici un point délicat !!

La SnCF assure avec compétence le transport des personnes mais pour le vélo, ce n'est pas leur cœur de métier. Rares sont les TGV ayant un compartiment vélo (que l'ouest) avec un supplément de 10 euros.

Alors, il faudra porter bien repliée une housse légère (à minima 400g) pour que votre vélo soit accepté dans le tgv (supplément 5 euros tgv ouigo à la réservation).

Si vous êtes nombreux, ce sera compliqué !! Si vous êtes plus que trois, faudra réserver les places dans le train à une journée d'écart pour ne pas être dans la même voiture.

Attention, dans le chapitre 1, je parlais de la planification du projet. Les billets moins chers se trouvent à pile 2 mois avant le voyage. Le prix d'un billet peut varier de 1 à 4 !!

Le meilleur exemple de rapidité pour un séjour plaisir avec plus de soleil : tgv Disney-Avignon 3h00. Vous êtes sur place le 1<sup>er</sup> jour à 10h00, vous pouvez faire une journée jusqu'à 18h00, une belle journée le lendemain et revenir le 3eme jour en reprenant le tgv vers 17h00 pour un retour 20 h00 à la gare de Marne la Vallée.

Je reviens sur le projet Paris Strasbourg : quand vous faites votre parcours avec le train à la fin, c'est plus sympa de finir par la province que de partir de Province et finir en région parisienne.

Mais, il y a un mais, faut pas rater le TGV du retour !!!! Alors il faut calculer une marge sur le dernier jour pour visiter la ville et ne pas être à la bourre. Le dernier jour, vous pouvez cumuler les soucis mécaniques, une méforme, le vent de face...

On peut bien entendu commencer à faire une sortie de deux trois jours en partant de son secteur et en y revenant. En trois jours, vous pouvez aller vers Berck sur Mer, boire une bière à Chimay, la montagne de Reims...

Attention, le voyage à vélo est addictif !!!

Thierry MORLET      Vélo club Val d' Europe

Si vous avez besoin d'un renseignement ou avis, je vous répondrai avec plaisir !  
morlthier@aol.com