

ON AIME LE VÉLO!

- * 4 FAÇONS DE PÉDALER
- * VACANCES EN DEUX-ROUES
- * NOS VÉLOS PRÉFÉRÉS

ET SI, POUR CHANGER
DU RUNNING, ON SE METTAIT
AU VÉLO ? QU'IL SOIT SPORTIF
COMME LE VTT OU LE VÉLO
DE COURSE, DE LOISIRS COMME
LE VTC, OU ENCORE UTILITAIRE
COMME L'ÉLECTRIQUE, CE
BON VIEUX DEUX-ROUES
NOUS OFFRE MILLE ET UNE
POSSIBILITÉS. LA PREUVE !

Dossier réalisé par Mélanie Pontet



NOS EXPERTS

Véronique Michaud, auteur de « À vélo, vite » et secrétaire générale du Club des villes et territoires cyclables.



Vanessa Everaerdt, pratiquante régulière, triathlète.



Damien Spagnolo, vice-champion du monde 2011 de VTT descente, ambassadeur des Sybelles.



Michel Bonduelle, Monsieur Voies vertes, auteur d'ouvrages consacrés au vélo tourisme en France.



Vincent Hazout, directeur des magasins Cycl'évasion Culture Vélo Sallanches et Cluses.



On ne va pas se leurrer. À l'énoncé du sujet « vélo », la plupart d'entre nous auront vu ressurgir les bons vieux stéréotypes qui collent à la peau de ce sport. Car pendant longtemps, le pauvre n'a pas eu bonne presse auprès des femmes... Une image dure, macho. Trop de difficultés. Trop de muscles. Trop de matériel. Trop de temps de pratique. Trop de tout ! Sauf que le vélo a connu une véritable révolution ces dix dernières années. Il s'est métamorphosé et n'a jamais été aussi courtisé et moderne. Y compris par nous les filles. Écolo, sain, économique, facile d'accès, il est devenu un mode de vie et une philosophie bien plus qu'un simple sport ou un moyen de transport. Mieux, il se décline pour nous servir : urbain pour nos déplacements, touristique pour nos vacances, sportif pour la route, baroudeur pour le VTT. Pour une pratique toujours plus accessible, les modèles électriques font même tomber les dernières barrières qui nous laisseraient sceptiques. Alors peu importe qui nous sommes et quel(s) usage(s) nous en ferons, grimpons sur notre vélo. Et entamons la Véloration ! *

LES 7 MAUVAISES RAISONS DE NE PAS PEDALER...

Des réticences à enfourcher un vélo ? Essayez de laisser tomber les mauvaises raisons et vous n'aurez bientôt plus d'excuses... En plus, votre vie ne sera plus jamais la même. Et, à coup sûr, vous deviendrez militante !

3,13 millions

LE NOMBRE DE VÉLOS VENDUS DANS L'HEXAGONE EN 2012 ET QUI PLACE LA FRANCE 3^e CONSOMMATEUR EUROPÉEN DE CYCLES, DERRIÈRE LES PAYS-BAS ET L'ALLEMAGNE.
Source : Conseil national des professions du cycle.

C'est trop dur

FAUX si on n'a pas l'intention de s'attaquer au mont Ventoux d'ici un mois ! En choisissant bien son parcours, sa distance et son intensité, le vélo est accessible au plus grand nombre et s'avère même bien moins traumatisant pour les articulations que, par exemple, la course à pied.

Je n'ai pas de place pour le stocker

OK, MAIS il y a une option. Sûr qu'on n'a pas toutes la chance d'avoir un garage. Et avouons qu'en déco dans le salon, on a trouvé mieux. La solution : un vélo pliable. L'offre ne fait qu'augmenter et les prix, eux, sont à la baisse.

Ça fait de grosses cuisses

NON, FINES ! Personne ne nous oblige à engloutir 250 km en un week-end ! Et même si c'était le cas, en privilégiant le petit plateau, le vélo permet de développer les muscles en longueur.

Je n'ai pas le temps

EXCUSE REJETÉE ! Car si le vélo est un sport très sympa, c'est aussi un moyen de transport et un outil parfait pour des balades familiales. Mieux vaut le préférer pour un trajet de 20 minutes (aller chercher le pain par exemple) que de se rendre à un cours co à l'autre bout de la ville... en voiture !

Ce n'est pas glamour

VOUS RIPOLEZ ? Ça ne l'a même jamais autant été ! Les stars s'affichent toutes sur leur vélo de

ville. De Jessica Alba sur son Vélip' à Naomi Watts qui crapahute à travers New York avec ses enfants, les célébrités n'ont cessé de nous montrer la voie... Et si on les trouve « so cute » cheveux au vent, pourquoi nous ne le serions pas ?

C'est dangereux

DE MOINS EN MOINS ! Bien sûr, il faut être vigilante et bien équipée mais en trente ans, le nombre de vélos impliqués dans des accidents de la route a été divisé par trois et celui du nombre de tués divisés par quatre*. Ils ne représentent que 4,5 % des accidents de la route. Merci au casque et autres équipements pour être mieux protégé et plus visible mais surtout aux voies cyclables toujours plus nombreuses.

Ce n'est pas pratique

BIEN SÛR QUE SI ! Demandez aux milliers d'adeptes à Amsterdam ! Paniers, sacs à accrocher au guidon, sacoches à suspendre, porte-bagages, siège pour enfant, l'offre est variée et toujours plus (et mieux) adaptée à nos besoins.

En ville, c'est le transport le plus mauvais pour la santé

ET NON ! En vélo, la respiration se fait à hauteur d'homme alors que l'air qui entre dans la voiture arrive tout droit de bouches d'aération situées à proximité des échappements. Et on a appris il y a peu que l'air des métros étaient aussi largement pollué. Alors on n'est pas plus mal à l'air libre. *

* Chiffres de l'Observatoire national interministériel de la sécurité routière.

Et toi, c'est quoi TON PROFIL ?

Le vélo est un vrai caméléon : il s'adapte pour répondre à nos attentes. Alors il est temps d'adopter celui qui nous correspond, en fonction de nos envies, notre caractère et nos possibilités.

JE SUIS VÉLO-PRAGMATIQUE

Vous considérez avant tout le vélo comme un mode de transport utile. Et comme 3 millions de Français*, vous avez bien envie, vous aussi, de l'enfourcher au quotidien pour vos déplacements. Parfois plus rapide que la voiture ou les transports en commun, écolo, pratique, économique, il peut, en plus, vous donner l'occasion de pratiquer une activité physique au quotidien.

► **Rendez-vous page 42**

JE SUIS VÉLO-SPORTIVE

Si vous montez sur un vélo, ce n'est pas pour aller acheter votre baguette de pain. Ce que vous cherchez, c'est une véritable activité sportive, à l'instar de votre sortie de course à pied. Objectif : travailler votre endurance, sculpter vos jambes et vos fessiers en avalant les kilomètres. Vous ne cherchez pas à vous faire mal, même si vous ne trouvez pas désagréable de sentir vos muscles tirer un peu en rentrant.

► **Rendez-vous page 44**

JE SUIS VÉLO-AVENTURIÈRE

Si vous enfillez votre tenue de vélo, ce n'est certainement pas pour vous balader sur du bitume. Ce que vous aimez, ce sont les sensations, la vitesse, l'adrénaline et le contact avec la nature (quitte à manger un peu de boue !) pour une sortie plus qu'active dans un décor à la fois apaisant et défoulant.

► **Rendez-vous page 46**

JE SUIS VÉLO-CONTEMPLATIVE

Pour vous, le vélo est davantage un tapis magique qu'un équipement sportif à part entière. Il vous emmène au gré de vos envies et surtout à votre rythme (de croisière). Vous avez envie de le pratiquer en douceur, vous arrêter prendre une photo par-ci, cueillir une fleur par-là, visiter cette maison en pierres dorées ou partager le goûter au bord de l'eau.

► **Rendez-vous page 48**



"Je prends soin de mon corps,
Anita de ma poitrine"



ACTIVE

sports bras CUP A-H

Anita soutien les femmes dans tous les sports



www.anita.com tél. 03 88 83 69 36

* Chiffres issus de « L'Avenir a besoin du vélo » du Club des villes et territoires cyclables.

JE SUIS « VÉLO-PRAGMATIQUE »

JE VEUX ME DÉPLACER

Je veux profiter de mes trajets (de la maison au bureau, à la gare, à la salle de sport...) pour faire du vélo ! Une façon de faire de l'exercice régulièrement et, du coup, d'avoir une bonne hygiène de vie. À moi le VTC !

COMMENT JE M'Y PRENDS ?

L'idée n'est pas d'arriver en sueur au bureau ! Le matin, on y va donc vraiment à la cool pour un réveil musculaire dynamique. Objectif : ne jamais être essouffée. Le soir, en revanche, on peut accélérer un peu la cadence et/ou choisir un tracé un peu plus difficile avec, pourquoi pas, quelques petites côtes en danseuse pour activer les muscles fessiers, puisque la douche nous attend à la maison.

POURQUOI C'EST TOP ?**Un atout silhouette**

Sans pédaler comme une forcenée, on bénéficie de tous les bienfaits de la pratique du vélo : renforcement des jambes et de la sangle abdominale, des capacités respiratoires et cardiaques, et amélioration de la circulation sanguine. À raison de deux trajets de 20 à 30 minutes par jour, on peut facilement perdre les 3 kilos qu'aucun régime n'a réussi à éliminer.

Une meilleure santé

Il devient facile grâce au vélo de réaliser les 30 minutes d'activité physique modérée recommandées au quotidien pour être en bonne santé. Mieux, en enfourchant notre deux-roues tous les jours, on réduirait notre risque de mortalité de 28 %.

Un sas de décompression entre le bureau et la maison

Cette parenthèse dynamique entre sphères privée et professionnelle permet de faire le vide et de se défouler, le soir notamment. Oubliées jusqu'au lendemain matin préoccupations et autres urgences professionnelles.

DES ÉCONOMIES

Plus besoin d'un abonnement mensuel dans les transports en commun que l'on ne prend qu'occasionnellement, ni d'un plein d'essence chaque semaine.

- 50 à 100 € d'économies par mois pour une famille qui conserve son parc de voitures mais utilise davantage le vélo.
- 300 à 500 € d'économies par mois pour une famille qui troque voitures contre vélos.

UN GESTE POUR LA PLANÈTE

En toute logique, les déplacements en vélo n'ont aucun impact environnemental. Pas d'émission de gaz à effet de serre, ni de pollution sonore ! On ne va pas boudier son plaisir de faire son propre petit geste écolo.

POURQUOI C'EST PLUS SIMPLE QUE JE NE LE PENSais ?**Gain de temps**

En ville, un trajet en vélo est souvent plus rapide qu'un déplacement en voiture ou en transport en commun. Et remonter une file de trente voitures à l'arrêt tout en pédalant pépère sur sa voie cyclable, cela reste un vrai bonheur !

Sensation de liberté

Passées les premières appréhensions, les trajets deviennent un moment de plaisir. De plus, on s'arrête quand on veut, où on veut (pas besoin de chercher à se garer).

**Un espace toujours plus grand**

Les voies cyclables et aménagées qui facilitent pratique et sécurité se développent à vitesse grand V en ville ou sur les routes de campagne. *

ENVIE D'UN VÉLO ÉLECTRIQUE ?

Pour nos déplacements quotidiens et/ou nos loisirs, le vélo à assistance électrique (VAE), c'est la petite révolution pour celles qui veulent bien pédaler mais sans forcer. Un super compromis pour les frileuses qui hésitent à troquer leur scooter contre un vélo.

Près de 50 000 vélos à assistance électrique ont déjà été vendus en France.

Comment ça marche ?

On parle bien d'assistance, l'idée n'est donc pas que le vélo fasse tout le boulot ! Le pédalage est rendu plus facile par un moteur électrique qui nous permet

d'atteindre une vitesse de 25 km/h. Il est relié à une batterie à recharger.

En chiffres

1€ : le prix de revient de 1 000 kilomètres avec un vélo à assistance électrique.
25 km/h : la vitesse maxi que peut atteindre le vélo avec l'assistance électrique.

60 km : la distance maximale que peut tenir une batterie.

400 € : le montant de la subvention que l'on peut obtenir pour l'achat d'un vélo à assistance électrique.

Plus d'infos : www.hollandbikes.com (rubrique pratique, puis subventions pour vélos électriques).



LES BONNS TRUCS POUR SURMONTER NOS BLOCAGES !

« JE NE SAIS PAS ENTREtenir ET RÉPARER MON VÉLO »

La solution : L'Heureux Cyclage

Fort de 70 points en France, ce réseau d'ateliers vélo participatifs et solidaires nous apprend gratuitement à changer nos câbles de frein, à graisser notre chaîne ou encore à réparer un pneu crevé...
www.heureux-cyclage.org

« J'AI PEUR DE REMONTER SUR UN VÉLO »

La solution : les vélo-écoles

Pour une somme modique, ces structures proposent une série de cours pour apprendre à circuler en vélo, en ville notamment. Plus de 40 vélo-écoles existent en France.
www.fubicy.org

« J'APPREHÉNDE MON DÉPLACEMENT SEULE EN VILLE »

La solution : le bus-cycliste

Basée sur le principe du covoiturage, cette association permet de trouver un guide-cycliste qui emprunte un trajet similaire au nôtre. Ce dernier nous épaula sur nos premiers déplacements afin de nous rassurer et nous donner de précieux conseils. Une idée pédagogique mais aussi créatrice de lien social !
www.buscyclistes.org

JEU CONCOURS



À GAGNER
 ce superbe vélo pliant
Railway de GO SPORT
 d'une valeur de
299,99 €



Cadre pliant en aluminium d'une grande légèreté : 11,5 kg.
 Roues 20 pouces très maniables en ville. Garde-boue, selle réglable.
 Possibilité de fixer un panier amovible à l'avant.
 6 vitesses par transmission Shimano permettent d'affronter toutes les montées grâce à une poignée tournante Shimano pour un grand confort d'utilisation.
 Dimensions : 95 x 62 x 35 (plié), 160 x 115 (déplié).

Depuis la France, envoyez par SMS
VELO au **72 888*** (0,65 € + PRIX D'UN SMS - MAX 4 SMS)
 ou appelez le **0892 78 15 71** (0,34 €/MIN)

Depuis la Belgique,
 appelez le **0905 16 181** (0,50€/MIN)
 et laissez-vous guider !

SMS+ SMS+ SMS+

Services édités par Cellfish France. Grand Jeu Go Sport Vital n°7. Jeu gratuit sans obligation d'achat valable en France Métropolitaine (Corse comprise) du 15/04/2014 au 19/06/2014 inclus, réservé à toute personne désireuse de participer sauf partenaire et société organisatrice. Le lot sera attribué par tirage au sort sur l'ensemble des participations SMS et Audiotel valides. Prix mis en jeu : 1 vélo pliant Go Sport (VU TTC : 299,99 €). Un seul gagnant par type de lot et par foyer. Le lot sera envoyé dans un délai de 2 à 3 mois après la fin du jeu. Frais de participation remboursés aux conditions prévues du règlement. Règlement complet déposé en l'étude de la SCP Simonin - Le Marec et Guerrier, huissier de justice, 54 rue Taitbout 75009 Paris. Règlement adressé gratuitement par courrier à toute personne en faisant la demande à Mondadori Magazines France - 8 rue François-Ory 92543 Montrouge Cedex.

JE SUIS « VÉLO-SPORTIVE » JE VEUX ME DÉPENSER

Pas besoin d'être fan du Tour de France pour devenir accro au vélo de route. Bien plus accessible et moins macho qu'il n'y paraît, il nous emmène sur le bitume pour une activité physique plus douce que la course à pied mais aussi bénéfique.

COMMENT JE M'Y PRENDS ?

S'il est vrai que certains sports restent quasi inaccessibles s'ils n'ont pas été pratiqués dès l'enfance, ce n'est pas le cas du cyclisme qui peut être envisagé à tous les âges. Certaines pratiquantes, séduites par cette activité de plein air, se lancent même une fois à la retraite !

C'est intense sans être violent

On aura beau se dépenser, renforcer nos muscles en profondeur lors des montées de cols, nos articulations ne seront jamais traumatisées puisqu'il n'y a aucun impact direct avec le sol.

La progression est rapide

En étant régulière (une sortie par semaine), on est vite récompensée de ses efforts en avalant de plus en plus de kilomètres. À quand le Tour de France ?

COMMENT JE DÉBUTE ?

Pas de secret pour commencer, il faut avant tout rouler mais pas seulement...

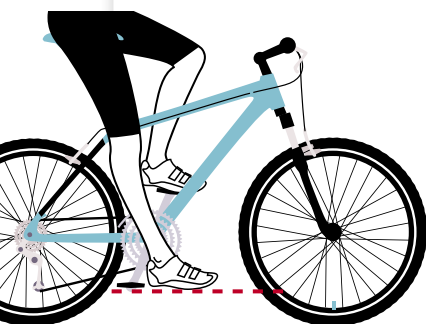
• Je me fixe des objectifs temps :

inutile de se fixer un objectif kilométrique ni d'entraînements particuliers, mieux

Contrairement à ce qu'on croit, la pratique sur route est moins difficile que le RPM. Le paysage nous distrait et le grand air rend l'effort moins éprouvant et étouffant qu'en salle. Quant aux descentes, elles nous offrent des phases de récupération que l'on n'a pas en salle.

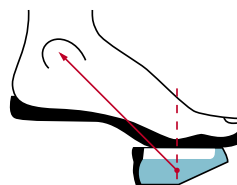


LES CONSEILS QUI CHANGENT TOUT



BIEN RÉGLER LA HAUTEUR DE SELLE

Jusque-là, on pensait que si nos pointes de pied touchaient le sol quand on était assise sur la selle, c'était parfait. Sauf que.... non ! Il faut tendre la jambe et placer la pédale juste derrière : en position flex à 90°, le pied doit être dans le prolongement de la pédale et donc former une ligne avec cette dernière. S'il est plus bas, il faut remonter la selle, et inversement.



BIEN PLACER SON PIED SUR LA PÉDALE

La cale de la pédale doit se trouver sous la partie la plus

large du pied (pour celles qui sont expertes en anatomie, l'articulation métatarso-phalagienne du gros orteil). Positionnée trop haut sur la pointe de pied, on fragilise le tendon d'Achille. Trop bas sur le talon, on perd en puissance.



LES SECRETS DE L'EXPERTE

Vanessa Everaerd,
triathlète

- **Miser sur les petits plateaux pour s'affiner :** ne pas « tirer gros » diraient les habituées, autrement dit, ne pas vouloir trop forcer et se mettre sur le grand plateau. Au contraire, il vaut mieux « mouliner » sur le petit plateau. Objectif : dessiner les muscles des jambes tout en finesse et en longueur. Une pratique uniquement en force favoriserait leur volume.
- **Ne jamais se caler sur le rythme d'un autre :** c'est le meilleur moyen de se « mettre dans le rouge » en allant plus vite que ses capacités ne le permettent. Dans cette discipline plus que dans d'autres, il faut apprendre à se connaître et à s'écouter.
- **Pratiquer ce sport individuel en groupe :** c'est beaucoup plus facile que de rouler seule, surtout pour les débutantes. Les premiers viendront toujours chercher les derniers dans les longues côtes, soutien et conseils en prime.
- **Être bien équipée :** un vélo mal adapté est synonyme d'une mauvaise position et de douleurs quasi inévitables au dos et aux cervicales notamment. Dommage de se faire une mauvaise image de ce beau sport parce qu'on a fait un mauvais choix de matériel. Il est aussi essentiel d'opter pour des textiles adaptés et techniques pour ne pas avoir froid dans les descentes où l'on peut atteindre facilement les 40 km/h.

vaut se lancer sur une escapade de 1 h 30 voire 2 heures et écouter ses sensations.

• **Je persévère :** après une dizaine de sorties (et quelques douleurs dans les jambes), le plaisir est croissant. La progression est alors régulière et fonctionne moins par palier comme pour la course à pied.

• **Je roule sur un parcours référence :** ce qui permet d'avoir le plaisir de constater sa progression sur le chronomètre.

COMMENT JE PROGRESSE ?

Une fois que les sorties deviennent régulières et plus rythmées...

• **Je me fixe des objectifs kilométriques :** 50 km, 70 km et les fameux 100 km.

• **J'intègre à ma sortie des exercices d'Interval Training** (enchaînement d'intensités différentes et de récupération) équipée d'un cardiofréquencemètre.

Programme :

- ▶ **30 minutes d'échauffement à rythme normal (en aisance respiratoire).**
- ▶ **8 séries composées d'1 minute à 95 % de sa fréquence cardiaque maximale puis de 4 minutes à 85 % de sa fréquence cardiaque maximale.**
- ▶ **30 minutes à un rythme normal. ***

480

C'EST LE NOMBRE DE CALORIES DÉPENSÉES PAR UNE FEMME DE 60 KG POUR UNE PRATIQUE SPORTIVE DU VÉLO À RYTHME MODÉRÉ PENDANT 1 H 30. UNE MOTIVATION EN PLUS REJOINDRE LES 2 MILLIONS DE PRATIQUANTS SPORTIFS EN FRANCE.

JE SUIS « VÉLO-AVENTURIÈRE »

JE VEUX M'AÉKER

Nous sommes nombreux à avoir un VTT, mais qui en fait vraiment ? Cette pratique sportive met un point d'honneur à bouder le bitume pour des terrains naturels plutôt accidentés. Pour les amateurs de nature, c'est le bonheur !

UN VTT, DIFFÉRENTES PRATIQUES

L'utilisation qui nous fait le plus vibrer est la randonnée (appelé le cross-country en compétition), pratiquée sur un tracé varié alternant phases de montées, descentes et plats. Le principe est exactement le même que celui des coureurs qui quittent la route pour s'initier au trail. Si on a envie de pratiquer dans de grands espaces entre forêt, montagne, sous-bois et chemins de campagne et que l'on est prête à forcer un tout petit plus pour accéder à ce décor, on est assurée de se régaler.

Pour les férues de vitesse, cap sur la descente. Le principe : prendre les télésièges et les téléphériques des stations de ski avec son VTT et dévaler les pentes qui font les pistes !

LES BIENFAITS

Comme en vélo traditionnel, le bas du corps est très sollicité. Mais l'engagement du haut est encore plus important et met ainsi à contribution dos, bras, épaules et abdos. Côté cardio, entamer une montée sur un terrain irrégulier voire accidenté



Le tout-terrain : une pratique assez exigeante, mais avec sensations garanties.

nécessite un effort assez intense pour le cœur qui peut monter très haut très vite. Un sport complet par excellence !

COMMENT JE DÉBUTE ?

Même si l'objectif est de s'offrir une superbe randonnée en montagne cet été, on progresse par étapes. Je choisis :

Le type de terrain : sentiers faciles, peu vallonnés et sans grandes difficultés techniques, type parcours de santé, chemins de campagne...

La durée des sorties : 45 à 60 minutes en endurance de base (en ne dépassant pas les 130, 140 pulsations par minute).

Le bon exo : s'entraîner sur la position de descente debout sur les pédales. Objectif : trouver l'équilibre, manier le vélo avec

souplesse et assurance, développer sa confiance sur une surface plate et sans piège. Sans cet apprentissage, on sera crispée dans les grandes descentes et, pire, assise sur sa selle... Le meilleur moyen pour ne plus jamais vouloir y retourner !

COMMENT JE PROGRESSE ?

Le type de terrain : choisir des tracés de plus en plus exigeants en termes de technique (terrains rocailloux, avec racines d'arbres en forêt...) et de dénivelés (montées et descentes plus nombreuses, montagne...).

La durée des sorties : 1 h 30 à 3 heures.

Le bon exo : un petit programme avec des phases de sprint de 30 à 45 secondes à renouveler 5 fois avec 2 minutes de récupération entre chaque. Objectif : améliorer sa puissance et son explosivité.

MES RENDEZ-VOUS

Randos for girls only !

Dans le cadre du Vélo Vert Festival, le grand rendez-vous des riders en France, Scott organise plusieurs randonnées dédiées aux femmes et encadrées par des championnes.

Les 30 mai et 1^{er} juin à Villard-de-Lans (38).

www.velovertfestival.com

Course de l'extrême... en VTT électrique !

La MB Race, c'est la course VTT la plus dure au monde disputée chaque année au pied du

Mont Blanc. Nouveauté 2014, l'eRace, une rando de 30 km en VTT électrique prêtée au départ, permet de vivre l'expérience aux côtés des meilleurs. Les 5 et 6 juillet à Combloux (74). <http://mb-race.com>



LE CONSEIL DE L'EXPERT

Une bonne utilisation des freins

Attention à être bien répartir son poids entre l'avant et l'arrière. Oublier l'idée d'une utilisation exclusive du frein avant au risque de passer par-dessus son vélo. Comme celle du frein arrière seul où l'on risque de glisser. La méthode : un freinage sans à-coups, plus fort sur le frein avant pour bloquer la vitesse, mais avec une pression légère et franche sur le frein arrière. *



JE SUIS « VÉLO-CONTEMPLATIVE » JE PARS EN VACANCES

C'est « ZE » idée pour des vacances originales, dépaysantes et branchées. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, c'est accessible à tout le monde. Oui, oui même si notre vélo a eu tendance à prendre la poussière toute l'année à la cave ! Démonstration.

C'EST POUR MOI ?

Oui, si on a envie de vacances actives où chaque journée apporte surprises et découvertes. Amatrice de nature et de grands espaces, on n'a pas besoin d'être Jeannie Longo : la France regorge de circuits plats et faciles ou les kilomètres s'avalent aussi vite que des carrés de

chocolat. Les seules que cette virée ne charmera pas : celles pour qui vacances riment inéluctablement (et uniquement) avec buller au bord de la piscine.

C'EST QUOI LE VÉLOTOURISME ?

À une époque, on parlait plus de cyclotourisme, une pratique un peu

vieillotée vénérée par des quinquas ultra sportifs qui passaient beaucoup de temps sur le vélo et ne posaient que rarement pied à terre pour découvrir le paysage et le patrimoine environnant. Depuis une petite dizaine d'années se développe une version moderne, le vélotourisme : un nouveau schéma de vacances qui s'appuie principalement sur le développement de nouvelles infrastructures : les voies vertes et les véloroutes.

Les voies vertes : elles sont réservées à la circulation non motorisée et donc aux piétons, cyclistes et rollers. Aménagées sur des chemins de halage de canaux, d'anciennes voies ferrées, des promenades littorales ou des routes forestières, elles offrent des itinéraires 100 % sécurisés.

Les véloroutes : elles proposent des itinéraires cyclables fléchés et sécurisés en empruntant des petites routes à faible circulation et, autant que possible, des pistes cyclables et voies vertes.

COMMENT SE LANCER ?

Pour commencer, on peut se tester sur un week-end près de chez soi pour voir si la formule, l'esprit et l'ambiance nous conviennent. C'est parti ensuite pour

INFOS PRATIQUES

Pour organiser son séjour, on peut concocter soi-même son roadbook en s'aidant des guides ou sites internet cités ci-contre ou faire appel à l'une des dizaines d'agences françaises spécialisées dans les séjours à vélo.

L'avantage : elles s'occupent de toute la logistique. Autrement dit gérer la location des vélos et la réservation des hébergements mais aussi et surtout transporter les bagages pour que vous n'ayez à porter que les affaires

du jour. Et si d'aventure il pleuvait des cordes, l'agence peut même vous motoriser sur l'étape suivante !
www.randovelo.fr
www.bicyclette-verte.fr
www.unebaladeavelo.com ou www.levelovoyageur.com



« C'est à la fois une manière plus tranquille de découvrir une région et des vacances plus actives. Toute la famille était réunie autour d'une même activité. Cela nous a fait beaucoup de bien. »

Amandine Meyer, après un séjour de sept jours en famille à la découverte des châteaux de la Loire avec l'agence Une Balade à vélo.



Le bonheur, c'est simple comme une balade à vélo en famille.

TOP 3 DES DESTINATIONS POUR SE LANCER

LA LOIRE À VÉLO, LA PÉPITE FRANÇAISE

Le must du genre avec ses 600 km de voies sécurisées entre Nevers et Nantes. Une voie royale auréolée en 2013 de plus de 800 000 passages. Au programme : un tracé pour redécouvrir les châteaux de la Loire, le long de ce fleuve magnifique. Paysages, histoire, patrimoine et bonnes adresses gourmandes, la formule gagnante pour un séjour top.

À lire : « L'Intégrale de la Loire à vélo de Nevers à la mer » de Michel Bonduelle, éd. Ouest-France.

Sur le web : www.loireavelo.fr



LE TOUR DE BOURGOGNE, BERCEAU DES VOIES VERTES

C'est la région qui a vu naître les premières voies vertes en 1997. L'invitation : 800 km balisés découpés en 5 itinéraires majeurs à travers vignobles, bocages, villages de caractère et bords de Saône.

À lire : « La Bourgogne à vélo et par les voies vertes », de Michel Bonduelle, éd. Ouest-France.

Sur le web : www.le-tour-de-bourgogne-a-velo.com

LA CÔTE ATLANTIQUE POUR UN MIX VÉLO BAINADES

600 km le long de l'océan pour une itinérance guidée par l'odeur des pins, l'appel des bains de mer et les pauses plage.

À lire : « De Nantes à Royan à vélo » et « De Royan à Hendaye à vélo » (sorti avril 2014), de Michel Bonduelle, éd. Ouest France.

Sur le web : www.lavelodysee.com
Pour consulter les différents tronçons, bénéficier des suggestions de parcours et même créer son roadbook en ligne.

une semaine de vacances itinérantes. La distance moyenne pour une famille avec enfants, pour un tourisme actif mais pas sportif, est de 40 kilomètres par jour. En s'arrêtant régulièrement et sans forcer, cela correspond à 3 heures de vélo promenade environ.

POURQUOI C'EST TENDANCE ?

Un grand sentiment de liberté

Autant parce qu'on profite à 100 % du paysage et du bon air que parce qu'on s'arrête où et quand on veut et que, contrairement à la randonnée pédestre, il est facile de faire un crochet de 2 ou

3 kilomètres pour faire des emplettes chez le meilleur pâtissier de la région.

Une sacrée fierté

Même à une vitesse de croisière et sans forcer, on éprouve un vrai sentiment de fierté le soir venu quand on voit le parcours réalisé sur la carte. C'est donc excellent pour la confiance en soi et l'ego !

Bon pour l'environnement et le porte-monnaie

Autre atout non négligeable, c'est écologique et très économique ! Pas d'essence, pas de péage, pas de parking... Mine de rien, ça pèse dans la balance à la fin des vacances. *

Je veux être SUPER ÉQUIPÉE!

Pour pédaler en sécurité, avoir un vrai look, et protéger son vélo de toute tentative de subtilisation !

LE CASQUE

Comme pour le ski, le casque n'est pas obligatoire mais fortement recommandé. Seuls 8 % des cyclistes français en portent un, et pourtant. En cas de choc, il réduit de 80 % la gravité des traumatismes crâniens. Alors tant pis si on doit réajuster notre brushing en arrivant au bureau !

Le bon choix : il doit absolument bénéficier de la norme européenne (NE ou EN). Ensuite, la sélection se fait selon la pratique. Plus elle est sportive et plus on le cherchera aéré pour évacuer la transpiration. En ville, on optera pour un modèle plus stylé et plus enveloppant.

Les critères : il protège front, tempes, haut et arrière de la tête, et ne limite ni le champ de vision ni l'audition.

3 vérifications

- Placer le casque bien à plat sur la tête puis la remuer de haut en bas et de gauche à droite : le casque ne doit pas bouger.
- Il doit rester la place pour glisser un doigt (et pas plus) entre le menton et la sangle tendue.
- Les sangles doivent former un « V » autour des oreilles.



AÉRÉ POUR LA ROUTE OU LE VTT

Un design contemporain et tout terrain, adapté à toutes les sorties. ▶ Casque 20 Miles, 55 €, Met, chez Culture Vélo.

STYLÉ POUR LA VILLE

Conçu pour apporter le plus haut degré de protection, il est hyper léger (600 g) et présente un traitement antioodeurs et antimicrobien. ▶ Casque Receptor Flow, 80 €, Poc.



UN SAC-SACOCHE

Si, si, on peut transporter ses courses sur son vélo sans craindre de faire rouler ses pommes sous les voitures ! Ce sac très léger, casual et stylé, se convertit en un clin d'œil en sacochette pour s'adapter au vélo.

▶ Bike-bag, 89,90 €, Kipling.

UNE HOUSSE DE SELLE

Le top pour customiser sa bicyclette et protéger sa selle des intempéries. Un petit esprit vintage et romantique pour cette housse à l'esprit Liberty en polyester hydrofuge imperméable.

▶ Housse motif Bloom Gardenia, 9,95 €, Basil, chez Nature & Découvertes.



ÉCLAIRAGE

D'avantage pour être vu que pour voir, l'éclairage doit être double (avant et arrière) mais surtout de longue portée, sans système de piles trop contraignant à recharger mais plutôt une dynamo activée par le pédalage. L'éclairage de 4 lux du kit RL 770 Reelight permet d'être vu à plus de 1000 m.

▶ Kit d'éclairage système RL 770 fixe, 89,95 €, Reelight, chez Culture Vélo.

ANTIVOL

Je choisis un modèle en U, le plus fiable, muni d'un revêtement en plastique pour limiter bruits et rayures du cadre. À fuir, les antivols câble qui ne résistent pas plus de quelques secondes. Test d'antivols pour connaître les plus efficaces sur : www.bicycode.org

▶ Antivol U720, 25,95 €, B'Twin.



UNE SONNETTE

Pour nous signaler, cette sonnette assortie à notre selle n'a pas fini de tinter ! ► **Sonnette motif Bloom Gardenia**, 12,95 €, Basil, chez Nature & Découvertes.

SELLE CONFORT

À réserver aux loisirs (balades, vacances, déplacements), un couvre-selle évite d'avoir mal aux fesses. Mais il est à bannir pour un pédalage intense et/ou sportif, car il finirait par provoquer des frottements. ► **Couvre-selle gel**, 9,95 €, B'Twin.

PORTE-BAGAGES

Pour préférer le vélo à la voiture même quand on a des sacs à transporter. Certains porte-bagages s'assortissent de toute une série d'accessoires (porte-bébé, panier, etc) qui se clippent en toute simplicité. ► **Porte-bagages 500 B'Clip**, 29,95 €, B'Twin.



DES RUSTINES

Ces mythiques pièces de caoutchouc fabriquées en France seront précieuses pour réparer instantanément une chambre à air percée ! On adore cette authentique petite boîte cartonnée au look années 30. ► **Boîte de Rustines**, 7,50 €, chez Nature & Découvertes.

À L'ABRI DE LA PLUIE

Pour faire face aux conditions météo qui peuvent transformer nos trajets quotidiens en parcours du combattant, cette carapace en plastique est formidable ! Elle protège aussi du froid et du vent sans gêner la conduite. Et se monte en 3 minutes chrono. Vendue dans une housse sac à dos. ► **Protection**, 118 €, Roofbi.

Tenue de compèt'

Un débardeur respirant

Parfait grâce à son dos en maille filet pour évacuer l'humidité et ses deux poches arrière pour ranger nos barres de céréales à portée de main !

Débardeur Betty, 60 €, Lolé.



Une jupe

Une jupette sur un cycliste équipé d'une peau de chamois. Matière technique pour respirabilité et confort maxi.

Jupe Path Lady Skirt+, 79,95 €, Gore Bike Wear.



Une tenue spéciale course

Un ensemble féminin et technique. Peau de chamois pour le corsaire et protection anti-UV pour le maillot. Le duo idéal.

Maillot Cloud, 60 €. **Corsaire Cloud**, 75 €. Le tout Mavic, chez Culture Vélo.



Une veste ultra légère

Ce blouson compactable, windproof et ultra light, est l'un des plus respirants et évacuants (capable de transférer plus de 2 litres d'eau à l'heure).

Blouson Tornado, 100 €, Odlo.

Les chaussures ad hoc

VTT ou route, il faut des chaussures dotées d'une semelle rigide pour accompagner le mouvement du pied et avoir un bon rendement (de l'ordre de 20 %) : plus de puissance avec moins d'effort.

Chaussures Road Comp Lady, 99 €, Scott.



Les gants

Protecteurs, polyvalents, légers, respirants, ils sont super confortables. **Glove W's Essential**, 25 €, Scott.



Un poncho

Notre cape de superwoman antipluie ne se prendra pas dans les roues. Doublée de coton pour un confort optimal et spécifique pour le vélo. Dotée de bords réfléchissants et de sangles à fixer sur le guidon.

Poncho spécial vélo, 99 €, chez Nature & Découvertes.



TOUT CHEMIN

Mon usage : de la balade en famille aux déplacements quotidiens, il est adapté autant au bitume qu'aux chemins.

Mes critères de choix : une fourche suspendue pour amortir les chocs, des pneus crantés, une selle large et courte, 21 vitesses, une structure en aluminium pour plus de légèreté.

Budget à prévoir : 250 à 500 €.

BON RAPPORT QUALITÉ/PRIX

Pour un tout petit prix, il concentre tous les critères et peut être complété par tous les accessoires B'Clip (siège enfant, porte-bagages, panier, etc.).

► VTC Original 50, 269,95 €, B'Twin.

NOS 6 PRÉFÉRÉS !

Ça y est, on trépigne et on sait pourquoi on veut un vélo. Pour choisir le bon modèle, voici les critères auxquels il faut prêter attention pour devenir accro. Et nos coups de cœur !

DE VILLE

Mon usage : utilisation quotidienne ou régulière citadine, sur du bitume et un terrain relativement plat, pour des trajets plutôt courts.

Mes critères de choix : un enjambement très bas (cadre col-de-cygne ou modèle hollandais) pour s'installer facilement sur son vélo même en jupe, des protections contre les éclaboussures et salissures (garde-boue, carter sur le plateau et protection de chaîne pour ne pas salir son pantalon), un éclairage efficace à l'avant et à l'arrière pour voir et être vu, un porte-bagages ou panier avant pour y déposer son sac, ses courses, etc.

Budget à prévoir : 250 à 500 €.



VÉLO DE L'ANNÉE

Élu vélo de ville 2014, pensé et conçu en France. Un procédé révolutionnaire : son système de transmission automatique des vitesses. Parfait pour se concentrer uniquement sur la route et la circulation.

► AGT, 1 099 €, Matra.

PLIABLE

Ses dimensions une fois plié font rêver : 95 x 62 x 35 cm !

Cadre en aluminium, potence et pédales pliables. Idéal quand on n'a pas de place pour stocker un vélo traditionnel ou pour un mode de déplacement mixte (train + vélo).

► Railway Compact, 299,99 €, Go Sport.



MIEUX QU'UN SCOOTER !

Conçu pour la ville, il permet de changer les vitesses y compris à l'arrêt grâce à sa transmission à 7 vitesses. Fourche suspendue, position de conduite confortable, autonomie 70 km. Parfait !
► I-Flow N5+, 1 449 €, Matra.



ÉLECTRIQUE

Mon usage : déplacement quotidien ou très régulier pouvant aller jusqu'à 15 km par trajet.

Mes critères de choix : une bonne autonomie des batteries (pas moins de 60 km), la puissance du moteur (pouvant atteindre les 250 W) et son emplacement (sur la roue arrière, les sensations sont les mêmes mais à l'avant, il peut manquer d'adhérence sur un terrain instable), le choix d'une marque référence avec pignon sur rue pour avoir l'assurance d'un produit technique et surtout d'un service après-vente (rachat de batterie ou problème de moteur à régler).

Budget à prévoir : pas moins de 900 €.

DE ROUTE

Mon usage : pour une pratique sportive du vélo sur route et des sorties longues de plusieurs heures.

Mes critères : un modèle adapté à sa morphologie défini par une analyse posturale chez un professionnel du cycle (entrejambe, taille, longueur des pieds, du buste, des bras, largeur des épaules... Une dizaine de données sont traitées ensuite par un logiciel pour définir notre posture et une taille de cadre idéale pour notre morphologie.) Un cadre aluminium voire carbone comme les pros, plus cher mais encore plus léger. Le vélo ne doit jamais dépasser les 7 kg. Mais aussi, une selle large et confortable.

Budget : 700 € minimum.



100 % FÉMININ

Adapté aux moindres détails de la morphologie féminine. Le but : assurer la répartition du poids avant-arrière et une position de pédalage efficace et confortable.

► Audacio 400L, 999 €, Lapierre.



LE MUST POUR SE LANCER

Cadre aluminium super confort pour ce VTT au budget raisonnable, sensations garanties sur tous les terrains. Les freins hydrauliques assurent sécurité et contrôle.

► Contessa Scale 730, 699 €, Scott, en vente chez Culture Vélo.

VTT

Usage : pour une pratique plutôt sportive sur des terrains difficiles (terre, boue, cailloux).

Critères : une version femme plus courte et dotée d'une selle plus large que pour les hommes, un cadre aluminium plus léger qu'un cadre en acier, un modèle semi-rigide avec des suspensions à l'avant pour amortir les chocs, des freins hydrauliques pour l'atout sécurité (ils assurent le même freinage quels que soient le terrain et la météo),

21 vitesses au minimum.

Budget : de 350 à 800 €.