

Sommaire

Derrière les mots 11

Préface 14

Le cyclotourisme, d'hier à aujourd'hui 19

Les origines du vélo..... 20	L'engouement actuel pour le cyclotourisme..... 23
Les premiers voyages à vélo 22	Ils ont fait l'histoire du vélo..... 24

Pourquoi voyager à vélo? 29

20 bonnes raisons de voyager à vélo 30	Qu'est-ce qu'un cyclotouriste? 39
Et voyager à vélo en famille, ça se peut? 35	Et vous, quel type de cyclovoyageur serez-vous?..... 44

Choisir et connaître son vélo 47

Qu'est-ce qu'un vélo de voyage? 48	Quel budget prévoir pour son vélo?..... 57
Équiper son vélo 53	Les bases de la mécanique vélo 58

Les préparatifs, de A à Z 60

Étape 1 : Prendre la décision 62	Étape 5 : Remplir ses sacoches 71
Étape 2 : Établir des bases solides 64	Étape 6 : La préparation personnelle 83
Étape 3 : Choisir sa destination pour les bonnes raisons..... 65	Étape 7 : Santé et sécurité 85
Étape 4 : Tracer sa route 69	Étape 8 : Établir un budget de voyage 87

Choisir ses partenaires de voyage 93

Voyager seul(e)	94	Voyager au féminin	104
Voyager entre amis	96	Voyager avec une agence de voyages	107
Voyager en couple.....	98	Voyager avec des animaux	108
Voyager en famille	101		

Sur la route : le quotidien du cyclovoyageur 111

Boire	112	S'orienter	130
Manger	114	Communiquer	134
Hygiène.....	119	Rester en sécurité	137
Récupérer de ses efforts.....	121	Lâcher prise.....	145
Dormir	123		

Idées de destinations 149

Pour un tout premier voyage à vélo.....	150	C'est le temps de grimper!	185
Pour un premier long voyage ..	162	Pour aller plus loin	197
Les parcours mythiques	171	Au-delà de la destination	204

Le retour 207

La mélancolie du retour	208	Planifier le prochain voyage	213
Le retour à l'état « civil »	210		

Conclusion 216

Index 220

Crédits photographiques..... 223