

# Sommaire

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Derrière les mots .....</b>                                   | <b>11</b> |
| <b>Préface .....</b>   | <b>14</b> |
| <b>Le cyclotourisme, d'hier à aujourd'hui .....</b>              | <b>19</b> |
| Les origines du vélo.....  | 20        |
| Les premiers voyages à vélo.....                                 | 22        |
| L'engouement actuel<br>pour le cyclotourisme.....                | 23        |
| Ils ont fait l'histoire du vélo.....                             | 24        |
| <b>Pourquoi voyager à vélo? .....</b>                            | <b>29</b> |
| 20 bonnes raisons de voyager<br>à vélo .....                     | 30        |
| Et voyager à vélo en famille,<br>ça se peut? .....               | 35        |
| Qu'est-ce<br>qu'un cyclotouriste? .....                          | 39        |
| Et vous, quel type<br>de cyclovoyageur<br>serez-vous?.....       | 44        |
| <b>Choisir et connaître son vélo .....</b>                       | <b>47</b> |
| Qu'est-ce qu'un vélo<br>de voyage? .....                         | 48        |
| Équiper son vélo .....   | 53        |
| Quel budget prévoir<br>pour son vélo? .....                      | 57        |
| Les bases de la mécanique vélo                                   | 58        |
| <b>Les préparatifs, de A à Z .....</b>                           | <b>60</b> |
| Étape 1 : Prendre la décision .....                              | 62        |
| Étape 2 : Établir des bases<br>solides .....                     | 64        |
| Étape 3 : Choisir sa destination<br>pour les bonnes raisons..... | 65        |
| Étape 4 : Tracer sa route .....                                  | 69        |
| Étape 5 : Remplir<br>ses sacoches .....                          | 71        |
| Étape 6 : La préparation<br>personnelle .....                    | 83        |
| Étape 7 : Santé et sécurité .....                                | 85        |
| Étape 8 : Établir un budget<br>de voyage .....                   | 87        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Choisir ses partenaires de voyage .....</b> | <b>93</b>  |
| Voyager seul(e) .....                          | 94         |
| Voyager entre amis .....                       | 96         |
| Voyager en couple.....                         | 98         |
| Voyager en famille .....                       | 101        |
|  |            |
| <b>Sur la route : le quotidien</b>             |            |
| <b>du cyclovoyageur .....</b>                  | <b>111</b> |
| Boire .....                                    | 112        |
| Manger .....                                   | 114        |
| Hygiène.....                                   | 119        |
| Récupérer de ses efforts.....                  | 121        |
| Dormir .....                                   | 123        |
|  |            |
| <b>Idées de destinations .....</b>             | <b>149</b> |
| Pour un tout premier voyage<br>à vélo.....     | 150        |
| Pour un premier long voyage ..                 | 162        |
| Les parcours mythiques .....                   | 171        |
|  |            |
| <b>Le retour .....</b>                         | <b>207</b> |
| La mélancolie du retour .....                  | 208        |
| Le retour à l'état « civil » .....             | 210        |
|  |            |
| <b>Conclusion .....</b>                        | <b>216</b> |
| <b>Index.....</b>                              | <b>220</b> |
|  |            |
| <b>Crédits photographiques.....</b>            | <b>223</b> |