Randonnées à vélo

50 itinéraires de rêve autour du monde

livre numérique ULYSSE

Pour chacun des itinéraires proposés dans ce livre, des pictogrammes donnent des indications du niveau de difficulté physique du parcours. Voici les clés pour comprendre leur signification :

Parcours facile présentant un faible dénivelé et/ou sans difficulté technique. Peut représenter 1 à 3 heures de vélo par jour.

Parcours intermédiaire présentant des vallons et/ou peu de difficultés techniques. Peut représenter 3 à 4 heures de vélo par jour.

Parcours intermédiaire présentant des côtes et/ou quelques difficultés techniques. Peut représenter 4 à 5 heures de vélo par jour.

Parcours exigeant présentant un dénivelé important et/ou plusieurs difficultés techniques. Peut représenter 5 à 6 heures de vélo par jour.

Parcours très exigeant présentant des cols et/ou de nombreuses difficultés techniques. Peut représenter plus de 6 heures de vélo par jour.

Les difficultés techniques mentionnées ci-dessus peuvent comprendre l'absence de services de base sur l'itinéraire (épicerie, point d'eau, dépannage mécanique, etc.), les rigueurs du climat dans la région traversée, la mauvaise qualité du revêtement de la route, ou encore les obstacles naturels (roches, racines, virages étroits, etc.) rencontrés en vélo tout-terrain ou en vélo de *bikepacking*.

Randonnées à vélo

50 itinéraires de rêve autour du monde

Ce livre numérique ne comporte pas de dispositif de blocage afin de vous en faciliter l'utilisation. Toutefois, il est identifié par un tatouage permettant d'assurer sa traçabilité afin de prévenir le piratage.

ULYSSE

Direction éditoriale
Pierre Ledoux

Recherche et rédaction
Marie France L'Ecuyer, Laura Pedebas,
Jonathan B. Roy, Frédérique Sauvée

Correction
Claire Thivierge

Conception graphique
Pascal Biet

Mise en page
Philippe Thomas

Cartographie
Annie Gilbert

Photographies

Première de couverture :
Nord de l'Italie © iStockphoto.com/clodio.
Paysage d'Arizona, États-Unis © iStockphoto.com/DOUGBERRY.
Petit village d'Autriche © Dreamstime.com/Augustin Florian.
Près de Canmore, Canada © iStockphoto.com/GibsonPictures.
Toscane, Italie © iStockphoto.com/mammuth.
Un cycliste admire un coucher de soleil © iStockphoto.com/poliki.
Dans les environs d'Izmir, Turquie © iStockphoto.com/KenanOlgun.
Deux cyclistes consultent un GPS © iStockphoto.com/vm.

Quatrième de couverture :
Vélo de montagne © iStockphoto.com/VisualCommunications.

Pages intérieures : voir page 204.

Cet ouvrage a été réalisé sous la direction de Daniel Desjardins et Claude Morneau.

Remerciements

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.
Nous tenons également à remercier le gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Canada Québec

Guides de voyage Ulysse est membre de l'Association nationale des éditeurs de livres.

Tous les moyens possibles ont été pris pour que les renseignements contenus dans ce guide soient exacts au moment de mettre sous presse. Toutefois, des erreurs peuvent toujours se glisser, des omissions sont toujours possibles, des adresses peuvent disparaître, les prix et les horaires peuvent changer, etc.; la responsabilité de l'éditeur ou des auteurs ne pourrait s'engager en cas de perte ou de dommage qui serait causé par une erreur ou une omission. Par ailleurs, il incombe au voyageur de s'informer des conseils et avertissements émis par les autorités compétentes du gouvernement de son pays au sujet des pays et régions qu'il compte visiter.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada
Titre: Randonnées à vélo : 50 itinéraires de rêve autour du monde.
Collections: Collection "Itinéraires de rêve."
Description: Mention de collection: Itinéraires de rêve | Comprend un index.
Identifiants: Canadiana 20190037091 | ISBN 9782894648049
Vedettes-matière: RVM: Cyclotourisme—Guides.
Classification: LCC GV1044.R36 2020 | CDD 910.2/02—dc23

Toute photocopie, même partielle, ainsi que toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont formellement interdites sous peine de poursuite judiciaire.
© Guides de voyage Ulysse inc.
Tous droits réservés
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Dépôt légal – Quatrième trimestre 2020
ISBN 978-2-89464-804-9 (version imprimée)
ISBN 978-2-76585-299-5 (version numérique PDF)
ISBN 978-2-76585-312-1 (version numérique ePub)
Imprimé au Canada

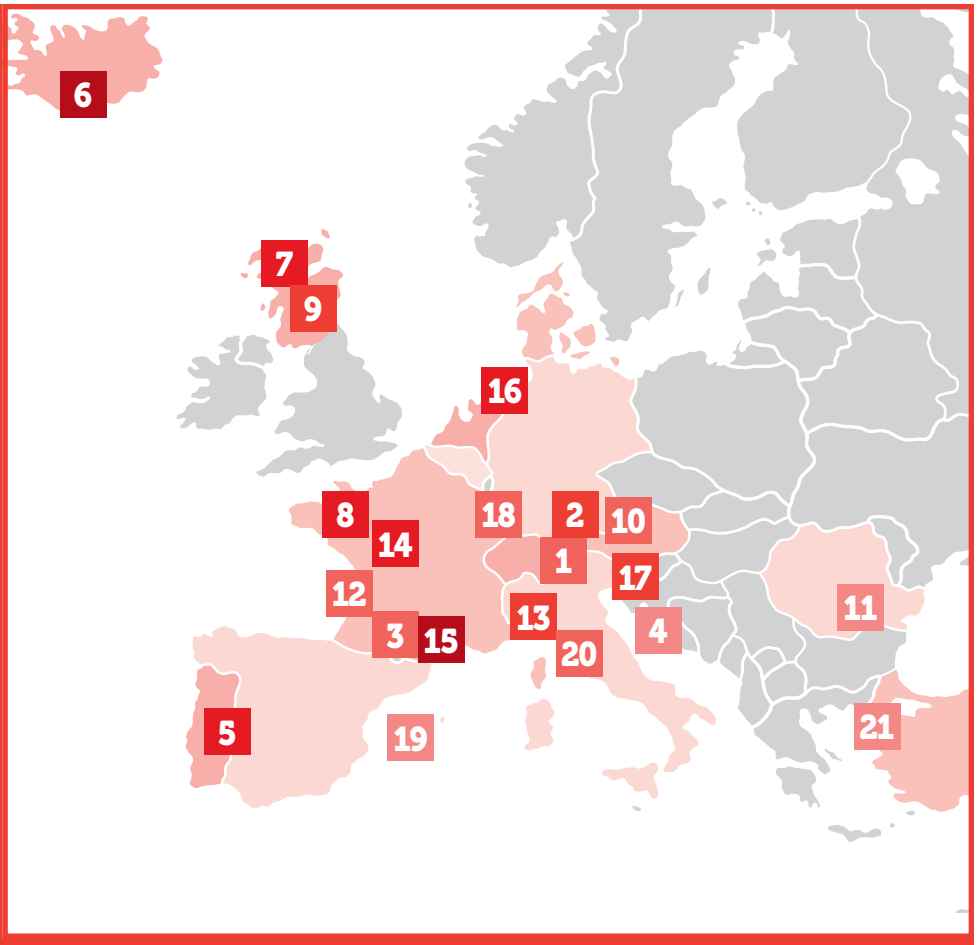
Autriche

Carretera Austral, Chili

Les 50 itinéraires

L'Europe 19

1 Les Alpes à vélo, de Zurich à Innsbruck *Jonathan B. Roy* 20
2 Au fil du Danube à vélo *Frédérique Sauvée* 24
3 Rouler à l'ombre des platanes du canal du Midi *Frédérique Sauvée* 28
4 Pédaler sous le soleil de la côte Adriatique en Croatie *Frédérique Sauvée* 30
5 Vélo de montagne dans l'arrière-pays portugais *Frédérique Sauvée* 34
6 Le tour de l'Islande : aventure ultime en terre de glace et de feu *Marie France L'Ecuyer* 38
7 La North Coast 500, route côtière mythique du nord de l'Écosse *Marie France L'Ecuyer* 42
8 Air marin et histoire en Normandie *Jonathan B. Roy* 46
9 À la conquête du massif des Cairngorms en Écosse *Marie France L'Ecuyer* 50
10 De l'Allemagne à la Hongrie sur la Véloroute des fleuves *Laura Pedebas* 54
11 À la découverte des Carpates en Roumanie *Laura Pedebas* 58
12 Sur la Vélodyssée, de Bordeaux à Nantes *Laura Pedebas* 62
13 Entre vignes et châteaux dans le Piémont *Jonathan B. Roy* 66
14 La vallée de la Loire entre art et histoire *Laura Pedebas* 70



15 L'Hérault à vélo, dans l'air du Midi *Laura Pedebas* 74
16 Au royaume du vélo de Bruges à Copenhague *Laura Pedebas* 76
17 Montagnes, mer et cavernes de Slovénie *Jonathan B. Roy* 80
18 Cultures française et allemande et plaisirs viticoles en Alsace *Jonathan B. Roy* 84
19 Entre mer et roc à Majorque *Jonathan B. Roy* 88
20 Pédaler au rythme des vallons de la Toscane *Jonathan B. Roy* 92
21 Cités anciennes et plages cachées en Turquie *Jonathan B. Roy* 96

Les Amériques 101

22 **À l'assaut de la Côte Ouest américaine** *Laura Pedebas* 102

23 **Odyssée sauvage à travers la péninsule de Nicoya au Costa Rica** *Marie France L'Ecuyer* 106

24 **Contre vents et marées aux Îles de la Madeleine** *Frédérique Sauvée* 110

25 ***Bikepacking* au milieu des cactus géants en Arizona** *Frédérique Sauvée* 112

26 **L'Amérique du Nord sous les ailes des monarques** *Laura Pedebas* 116

27 **Plages, dunes et marais salants : Cape Cod sur deux roues** *Frédérique Sauvée* 120

28 **Sillonner Montréal à vélo** *Frédérique Sauvée* 124

29 **Sur les traces des pionniers à travers l'Ouest canadien** *Frédérique Sauvée* 126

30 **À deux roues sur la Costa Verde brésilienne** *Jonathan B. Roy* 130

31 **Les joies du vélo hivernal au Québec : initiation express au *fatbike*** *Frédérique Sauvée* 134

32 **Voyage entre nature et culture dans l'ouest de Cuba** *Marie France L'Ecuyer* 136

33 **Odyssée américaine de Chicago à Portland** *Laura Pedebas* 140

34 **À la découverte des curiosités géologiques du Yellowstone National Park** *Laura Pedebas* 144

35 **Boucles tropicales sur les îles de la Guadeloupe** *Frédérique Sauvée* 146

36 **Escapade côtière sur la péninsule d'Avalon à Terre-Neuve** *Marie France L'Ecuyer* 150

37 **Sur les traces des Mayas dans la péninsule du Yucatán** *Laura Pedebas* 154

38 **Le Québec au fil du Saint-Laurent** *Laura Pedebas* 156

39 **La grandiose Carretera Austral au Chili** *Jonathan B. Roy* 160

40 **New York : croquer la Grosse Pomme à vélo** *Frédérique Sauvée* 164

41 **Sur les traces des anciennes civilisations en Bolivie et au Pérou** *Jonathan B. Roy* 166

L'Asie et l'Afrique 171

42 **Les longues plages du golfe de Thaïlande** *Jonathan B. Roy* 172

43 **Le grand tour de l'île de Taïwan** *Jonathan B. Roy* 176

44 **Voler au-dessus de la mer au Japon** *Jonathan B. Roy* 180

45 **Sur la piste des Quatre Rivières en Corée du Sud** *Jonathan B. Roy* 182

46 **Découvrir les paysages et la cuisine de la Géorgie à deux roues** *Jonathan B. Roy* 186

47 **Rouler sur le toit du monde dans les montagnes du Pamir** *Jonathan B. Roy* 190

48 **Montées et descentes dans le paysage escarpé du nord du Laos** *Jonathan B. Roy* 194

49 **À la découverte de la vallée des Roses et des oasis du Maroc** *Frédérique Sauvée* 198

50 **Montagnes et rizières du nord du Vietnam** *Jonathan B. Roy* 200

Dans les environs de Canmore, Canada

Préface

Partir à vélo à la découverte de paysages exceptionnels… Parcourir des routes ou des sentiers qui révèlent des points de vue à couper le souffle… S'offrir une escapade urbaine ou une balade sur de jolis chemins de campagne… Planifier un voyage combinant visites culturelles et excursions sur deux roues… Relever le défi d'une expédition en montagne… Multiplier les courtes randonnées ou réaliser de grands parcours traversant plusieurs pays…

Quelles que soient vos motivations, le vaste monde vous réserve des expériences hors de l'ordinaire. Et comme tout commence toujours par une inspiration, cet ouvrage a pour mission de vous donner cette impulsion de départ. Il vous propose 50 itinéraires de rêve ponctués de randonnées à vélo spectaculaires aux quatre coins de la planète!

C'est l'apport de véritables passionnés du vélo et des voyages qui a rendu possible la réalisation de ce livre. Ces rédacteurs spécialisés, eux-mêmes de grands cyclistes, ont ainsi été mis à contribution pour l'élaboration des itinéraires qui y figurent. Au-delà des parcours eux-mêmes, ils nous livrent aussi leurs conseils éclairés pour des voyages réussis. Nous vous invitons à faire leur connaissance dans la section qui leur est consacrée au début de ce volume.

Cyclovoyageurs débutants ou occasionnels, excursionnistes réguliers ou aventuriers confirmés, tous trouveront leur bonheur dans les pages qui suivent. Rappelez-vous toutefois qu'il faut prendre au sérieux tout voyage de cyclotourisme et s'y préparer adéquatement pour y trouver un maximum de plaisir. Les pages introductives de ce livre renferment de précieuses recommandations à cet égard; ne manquez pas de les consulter!

Bonnes randonnées!

Nos auteurs,
de véritables passionnés de vélo

Marie France L'Ecuyer

Photographe et documentariste professionnelle, Marie France L'Ecuyer s'est découvert une passion pour le voyage d'aventure et les expéditions à vélo en autonomie au cours des dernières années. Adepte de nature et de grands espaces, elle a parcouru plusieurs pays hors des sentiers battus, à la découverte de territoires sauvages à explorer. Elle a notamment pédalé à travers les glaciers de l'Islande, les chemins de terre de Cuba, les montagnes de l'Écosse et les routes sablonneuses du Costa Rica. Coauteure du livre *Elles ont conquis le monde en solo*, elle aime partager ses récits inspirants avec d'autres voyageurs à l'esprit nomade et aventurier.

Laura Pedebas

Dévoreuse de livres, c'est avec le vélo que Laura Pedebas a trouvé son plus beau compagnon de voyage. Après ses quelques parcours en France, l'Europe s'est ouverte à elle. Puis les Amériques, où elle a découvert son pays coup de cœur, le Mexique, qu'elle a déjà traversé deux fois. Aujourd'hui, cette activité est devenue une passion. Depuis plus de 10 ans, elle partage ses aventures, des conseils pratiques et des témoignages d'autres voyageurs sur son site *La Cyclonomade (https://lacyclonomade.net)*. Elle s'investit aussi dans le monde du vélo de son pays d'adoption, le Québec, notamment auprès du Saint-Laurent à vélo et de l'agence de voyage Ekilib.

Nord de l'Allemagne

Jonathan B. Roy

Jonathan B. Roy a fait le tour du monde à vélo en solo pendant quatre ans. Dans une quarantaine de pays sur trois continents, il a pédalé près de 40 000 km sur des routes de rêve comme de cauchemar! À la suite de ce périple, il a notamment raconté ses aventures dans le livre à succès *Histoires à dormir dehors*, en plus de collaborer régulièrement au magazine *Vélo Mag*, au quotidien *La Presse* et à plusieurs autres médias comme auteur, photographe et cinéaste.

www.jonathanbroy.com

Frédérique Sauvée

Jamais loin de ses sacoches, Frédérique Sauvée parcourt le monde à la recherche de destinations et de reportages inspirants pour les médias voyage et plein air auxquels elle collabore, dont le magazine *Espaces* depuis plus de 10 ans. Elle affectionne particulièrement le vélo de route et le *bikepacking* qui lui permettent de sillonner le monde, de l'Arizona à l'Autriche, en passant par la Guadeloupe et Cape Cod. Elle a participé à la réalisation de plusieurs guides Ulysse, dont *Randonnée pédestre au Québec*, *Explorez Terre-Neuve et Saint-Pierre-et-Miquelon* et *Randonnée pédestre en Amérique : 50 itinéraires de rêve*.

Partir en voyage à vélo : l'aspect pratique des choses

Comprendre les niveaux de difficulté des voyages

Bien choisir le niveau de vos randonnées, connaître les précautions à prendre et soigner sa préparation physique sont les clés de la réussite de votre voyage.

Pour chacun des itinéraires proposés dans ce livre, des pictogrammes donnent des indications du niveau de difficulté physique du parcours. Voici les clés pour comprendre leur signification :

- Parcours facile présentant un faible dénivelé et/ou sans difficulté technique. Peut représenter 1 à 3 heures de vélo par jour.

- Parcours intermédiaire présentant des vallons et/ou peu de difficultés techniques. Peut représenter 3 à 4 heures de vélo par jour.

- Parcours intermédiaire présentant des côtes et/ou quelques difficultés techniques. Peut représenter 4 à 5 heures de vélo par jour.

- Parcours exigeant présentant un dénivelé important et/ou plusieurs difficultés techniques. Peut représenter 5 à 6 heures de vélo par jour.

- Parcours très exigeant présentant des cols et/ou de nombreuses difficultés techniques. Peut représenter plus de 6 heures de vélo par jour.

Les difficultés techniques mentionnées ci-dessus peuvent comprendre l'absence de services de base sur l'itinéraire (épicerie, point d'eau, dépannage mécanique, etc.), les rigueurs du climat dans la région traversée, la mauvaise qualité du revêtement de la route, ou encore les obstacles naturels (roches, racines, virages étroits, etc.) rencontrés en vélo tout-terrain ou en vélo de *bikepacking*.

Par ailleurs, nous indiquons au début de chaque itinéraire les distances moyennes à parcourir par jour et la distance totale du circuit. Veuillez noter que le kilométrage indiqué représente seulement la distance parcourue à vélo et ne comprend pas les trajets en bateau, en bus, en train ou autre moyen de transport.

La préparation physique

Pour n'importe quel voyage à partir de « 2 casques » ( ), il faut se préparer pour être en forme le jour du départ. Cette préparation doit être adaptée au niveau de difficulté de l'itinéraire choisi.

En effet, le vélo, qu'il soit de route, de montagne ou de cyclotourisme, est un sport d'endurance. Si vous le pratiquez régulièrement, ainsi que la randonnée pédestre, le ski de fond ou la natation, vous profiterez pleinement de votre voyage. Sinon, commencez à vous entraîner au moins trois mois avant de partir pour améliorer votre endurance. Le meilleur entraînement reste bien sûr la pratique du vélo, idéalement sur support d'entraînement en hiver et à l'extérieur dès la

belle saison. Si vous êtes peu sportif, prenez l'avis de votre professionnel de la santé avant d'entreprendre un voyage à vélo.

Les itinéraires à partir de « 4 casques » ( ) s'adressent à des cyclistes en très bonne condition physique. Pour ce type de séjour, renforcez votre entraînement habituel dans les deux à trois mois précédant votre départ, utilisez votre vélo pour un maximum de déplacements au quotidien et pratiquez un sport d'endurance pendant une heure, deux ou trois fois par semaine.

Pour tous les types de voyage, il faut veiller à adopter de bonnes habitudes d'alimentation et d'hydratation afin d'éviter les baisses d'énergie en cours de route. En moyenne, un cycliste dépense plus de 500 calories par heure d'activité. Il faut donc manger en conséquence et boire au minimum deux litres d'eau au cours d'une journée d'effort. Commencez par un petit déjeuner consistant, puis n'hésitez pas à vous arrêter régulièrement pour des pauses collation et hydratation. En soirée, reprenez de l'énergie avec un repas riche en protéines et en glucides.

La logistique d'un voyage à vélo

Transport

Transporter son vélo en avion peut être compliqué (achat d'un sac ou d'une boîte de transport, poids limité des bagages en soute, montage et démontage du vélo à destination) et onéreux (la majorité des compagnies aériennes imposent des frais supplémentaires pour le transport d'une bicyclette). Avant d'acheter vos billets, comparez les tarifs des compagnies aériennes pour le transport de cet équipement. Une bonne aubaine peut cacher un supplément. C'est pourquoi il peut parfois être plus intéressant de voyager avec seulement quelques accessoires (selle, pédales, sacoches) auxquels vous tenez vraiment, de louer un vélo sur place (pour les courts à moyens séjours) ou même d'en acheter un , puis de le donner ou de le vendre à la fin d'un long séjour. En train, en traversier et dans les transports en commun, il est généralement possible de transporter un vélo; cela peut toutefois varier selon le pays et la compagnie de transport, et certaines conditions peuvent être imposées (poids et taille du vélo limités, frais supplémentaires, quotas de vélos à bord).

Hébergement

Puisque voyager à vélo implique une certaine logistique à chaque étape nocturne (nettoyage, entretien et stockage sécuritaire du vélo, ravitaillement à l'épicerie, etc.), de nombreux pays et organismes proposent des répertoires de lieux d'hébergement touristiques appropriés aux besoins des cyclistes (labels ***Accueil Vélo*** en France, ***Bett+Bike*** en Allemagne, ***Bienvenue cyclistes!*** au Québec, etc.). Par ailleurs, la plateforme en ligne ***www.warmshowers.org*** est une bonne ressource qui met en relation les voyageurs à vélo et des hôtes du monde entier prêts à les héberger gratuitement pour une ou plusieurs nuits. Dans les pays et régions où le camping sauvage est plus pratiqué, l'application ***iOverlander*** pourra vous être très utile pour dénicher les meilleurs endroits où camper.

Équipement

Liste des outils de base à prévoir pour la majorité des séjours d'une ou plusieurs journées :

- Une chambre à air de rechange
- Un jeu de démonte-pneus
- Une trousse de réparation des crevaisons
- Une pompe à main
- Un outil multifonction doté de clés Allen métriques
- Un chiffon
- Du ruban adhésif multiusages ou des colliers de serrage rapide

Outils à ajouter à la liste ci-dessus pour des séjours de plusieurs jours à l'extérieur des villes :

- Une pince à chaîne de vélo
- Un dérive-chaîne
- Deux paires d'attaches de chaîne rapides
- Une clé à rayon
- Quelques rayons munis de têtes de rechange
- Un démonte-cassette
- Une pince coupante
- Un câble de dérailleur
- Un câble de frein
- Un jeu de patins de frein
- Un nettoyeur et un lubrifiant à chaîne

Autre équipement à prévoir pour une sortie cycliste :

- Casque (vivement conseillé et parfois même obligatoire dans certains pays ou régions du monde)
- Gants
- Lunettes de soleil
- Chaussures à semelles rigides, avec ou sans système d'attaches pour pédales automatiques (aussi appelées « pédales à clip »).
- Cuissard ou short de vélo
- Maillot respirant qui sèche rapidement
- Veste coupe-vent
- Gourdes d'eau ou sac à dos d'hydratation
- Cyclomètre et/ou GPS
- Petite trousse de premiers soins, incluant sachets d'électrolytes, sparadraps et autres pansements, analgésiques et onguent désinfectant

Choisir son itinéraire

Le choix de votre itinéraire à vélo dépend avant tout du rythme que vous souhaitez prendre en pédalant et de l'expérience que vous voulez vivre. Pour un premier séjour cycliste, mieux vaut commencer par un itinéraire près de chez soi, comptant peu de kilométrage par jour. Si vous ne souhaitez pas vous soucier de la logistique à vélo (réservation de l'hébergement, transport des bagages, orientation sur la route, etc.), optez pour un séjour organisé par une agence de voyages sportifs. Enfin, pour les cyclistes qui recherchent au contraire plus d'autonomie, de difficulté ou d'aventure, les voyages de cyclotourisme au long cours ou de type ***bikepacking*** peuvent présenter de beaux défis. Et n'oubliez surtout pas : dans un voyage, ce n'est pas la destination qui compte, mais le chemin parcouru!

Les différents types de vélos

Vélo de route : Vélo de performance, avec un cadre léger, un guidon recourbé et des pneus étroits, pour la pratique du vélo sur route ou sur piste cyclable asphaltée.

Vélo de montagne ou vélo tout-terrain : Vélo à simple ou double suspension, avec un cadre robuste et des pneus larges, pour la pratique du vélo sur sentier étroit, avec obstacles naturels (roches, racines, virages serrés) et dénivelé.

Vélo hybride : Vélo à pneus de largeur intermédiaire, combinant les caractéristiques d'un vélo de route (légèreté) et d'un vélo tout-terrain (robustesse) pour des terrains asphaltés ou en gravier.

Vélo de cyclotourisme : Vélo hybride à empattement plus long, équipé de sacoches de grande capacité, pour rouler sur route pendant plusieurs jours.

***Vélo de bikepacking* :** Vélo tout-terrain très maniable, équipé de sacoches minimalistes, pour rouler hors-route pendant plusieurs jours.

***Fatbike* :** Vélo robuste à pneus très larges permettant de pédaler sur des terrains meubles et glissants, comme la neige ou le sable.

Les 50 randonnées classées par niveau de difficulté

- Rouler à l'ombre des platanes du canal du Midi (p. 28)
- Air marin et histoire en Normandie (p. 46)
- Au royaume du vélo de Bruges à Copenhague (p. 76)
- Sur la Vélodyssée, de Bordeaux à Nantes (p. 62)
- La vallée de la Loire entre art et histoire (p. 70)
- Plages, dunes et marais salants : Cape Cod sur deux roues (p. 120)
- Sillonner Montréal à vélo (p. 124)
- New York : croquer la Grosse Pomme à vélo (p. 164)
- Voler au-dessus de la mer au Japon (p. 180)

- De l'Allemagne à la Hongrie sur la Véloroute des fleuves (p. 54)
- L'Hérault à vélo, dans l'air du Midi (p. 74)
- Cultures française et allemande et plaisirs viticoles en Alsace (p. 84)
- Contre vents et marées aux Îles de la Madeleine (p. 110)
- Les joies du vélo hivernal au Québec : initiation express au *fatbike* (p. 134)
- Voyage entre nature et culture dans l'ouest de Cuba (p. 136)
- Sur les traces des Mayas dans la péninsule du Yucatán (p. 154)
- Sur la piste des Quatre Rivières en Corée du Sud (p. 182)
- Les longues plages du golfe de Thaïlande (p. 172)

- Au fil du Danube à vélo (p. 24)
- À la découverte des Carpates en Roumanie (p. 58)
- Entre vignes et châteaux dans le Piémont (p. 66)
- Montagnes, mer et cavernes de Slovénie (p. 80)
- Pédaler au rythme des vallons de la Toscane (p. 92)
- Cités anciennes et plages cachées en Turquie (p. 96)
- À l'assaut de la Côte Ouest américaine (p. 102)
- À deux roues sur la Costa Verde brésilienne (p. 130)
- *Bikepacking* au milieu des cactus géants en Arizona (p. 112)
- Odyssée américaine de Chicago à Portland (p. 140)
- À la découverte des curiosités géologiques du Yellowstone National Park (p. 144)
- Escapade côtière sur la péninsule d'Avalon à Terre-Neuve (p. 150)
- Le Québec au fil du Saint-Laurent (p. 156)
- À la découverte de la vallée des Roses et des oasis du Maroc (p. 198)

- Les Alpes à vélo, de Zurich à Innsbruck (p. 20)
- Pédaler sous le soleil de la côte Adriatique en Croatie (p. 30)
- Vélo de montagne dans l'arrière-pays portugais (p. 34)
- Le tour de l'Islande : aventure ultime en terre de glace et de feu (p. 38)
- La North Coast 500, route côtière mythique du nord de l'Écosse (p. 42)
- Entre mer et roc à Majorque (p. 88)
- Odyssée sauvage à travers la péninsule de Nicoya au Costa Rica (p. 106)
- L'Amérique du Nord sous les ailes des monarques (p. 116)
- Sur les traces des pionniers à travers l'Ouest canadien (p. 126)
- Boucles tropicales sur les îles de la Guadeloupe (p. 146)
- Sur les traces des anciennes civilisations en Bolivie et au Pérou (p. 166)
- Le grand tour de l'île de Taïwan (p. 176)
- Découvrir les paysages et la cuisine de la Géorgie à deux roues (p. 186)
- Montées et descentes dans le paysage escarpé du nord du Laos (p. 194)
- Montagnes et rizières du nord du Vietnam (p. 200)

- À la conquête du massif des Cairngorms en Écosse (p. 50)
- La grandiose Carretera Austral au Chili (p. 160)
- Rouler sur le toit du monde dans les montagnes du Pamir (p. 190)

Randonnées à la carte

Pour s'initier au cyclotourisme ou pour une escapade en famille…

- Rouler à l'ombre des platanes du canal du Midi (p. 28)
- Air marin et histoire en Normandie (p. 46)
- Au royaume du vélo de Bruges à Copenhague (p. 76)
- Sur la Vélodyssée, de Bordeaux à Nantes (p. 62)
- La vallée de la Loire entre art et histoire (p. 70)
- Plages, dunes et marais salants : Cape Cod sur deux roues (p. 120)
- Sillonner Montréal à vélo (p. 124)
- New York : croquer la Grosse Pomme à vélo (p. 164)
- Voler au-dessus de la mer au Japon (p. 180)

Pour combiner vélo et découvertes culturelles et historiques…

- Au fil du Danube à vélo (p. 24)
- Rouler à l'ombre des platanes du canal du Midi (p. 28)
- Pédaler sous le soleil de la côte Adriatique en Croatie (p. 30)
- Air marin et histoire en Normandie (p. 46)
- De l'Allemagne à la Hongrie sur la Véloroute des fleuves (p. 54)
- La vallée de la Loire entre art et histoire (p. 70)
- Au royaume du vélo de Bruges à Copenhague (p. 76)
- Pédaler au rythme des vallons de la Toscane (p. 92)
- Cités anciennes et plages cachées en Turquie (p. 96)
- Sur les traces des Mayas dans la péninsule du Yucatán (p. 154)
- New York : croquer la Grosse Pomme à vélo (p. 164)
- Sur les traces des anciennes civilisations en Bolivie et au Pérou (p. 166)
- Découvrir les paysages et la cuisine de la Géorgie à deux roues (p. 186)

Pour pédaler au fil de l'eau…

- Rouler à l'ombre des platanes du canal du Midi (p. 28)
- Air marin et histoire en Normandie (p. 46)
- Sur la Vélodyssée, de Bordeaux à Nantes (p. 62)
- La vallée de la Loire entre art et histoire (p. 70)
- Voler au-dessus de la mer au Japon (p. 180)
- De l'Allemagne à la Hongrie sur la Véloroute des fleuves (p. 54)
- Contre vents et marées aux Îles de la Madeleine (p. 110)
- Sur la piste des Quatre Rivières en Corée du Sud (p. 182)
- Les longues plages du golfe de Thaïlande (p. 172)
- Au fil du Danube à vélo (p. 24)
- Cités anciennes et plages cachées en Turquie (p. 96)
- À l'assaut de la Côte Ouest américaine (p. 102)
- À deux roues sur la Costa Verde brésilienne (p. 130)
- Escapade côtière sur la péninsule d'Avalon à Terre-Neuve (p. 150)
- Le Québec au fil du Saint-Laurent (p. 156)
- Pédaler sous le soleil de la côte Adriatique en Croatie (p. 30)
- Entre mer et roc à Majorque (p. 88)
- Odyssée sauvage à travers la péninsule de Nicoya au Costa Rica (p. 106)
- Boucles tropicales sur les îles de la Guadeloupe (p. 146)
- Le grand tour de l'île de Taïwan (p. 176)

Pour les amateurs de vélo hors route…

- Les joies du vélo hivernal au Québec : initiation express au *fatbike* (p. 134)
- *Bikepacking* au milieu des cactus géants en Arizona (p. 112)
- À la découverte de la vallée des Roses et des oasis du Maroc (p. 198)
- Vélo de montagne dans l'arrière-pays portugais (p. 34)
- Le tour de l'Islande : aventure ultime en terre de glace et de feu (p. 38)
- Odyssée sauvage à travers la péninsule de Nicoya au Costa Rica (p. 106)
- Sur les traces des pionniers à travers l'Ouest canadien (p. 126)
- Découvrir les paysages et la cuisine de la Géorgie à deux roues (p. 186)
- À la conquête du massif des Cairngorms en Écosse (p. 50)
- La grandiose Carretera Austral au Chili (p. 160)
- Rouler sur le toit du monde dans les montagnes du Pamir (p. 190)

Les grandes expéditions pour les voyageurs au long cours…

- Au royaume du vélo de Bruges à Copenhague (p. 76)
- À l'assaut de la Côte Ouest américaine (p. 102)
- L'Amérique du Nord sous les ailes des monarques (p. 116)
- Odyssée américaine de Chicago à Portland (p. 140)
- Le Québec au fil du Saint-Laurent (p. 156)
- La grandiose Carretera Austral au Chili (p. 160)
- Rouler sur le toit du monde dans les montagnes du Pamir (p. 190)

Des défis pour les cyclistes expérimentés…

- À la conquête du massif des Cairngorms en Écosse (p. 50)
- La grandiose Carretera Austral au Chili (p. 160)
- Rouler sur le toit du monde dans les montagnes du Pamir (p. 190)
- Les Alpes à vélo, de Zurich à Innsbruck (p. 20)
- La North Coast 500, route côtière mythique du nord de l'Écosse (p. 42)
- Pédaler sous le soleil de la côte Adriatique en Croatie (p. 30)
- Sur les traces des anciennes civilisations en Bolivie et au Pérou (p. 166)
- Montées et descentes dans le paysage escarpé du nord du Laos (p. 194)
- Montagnes et rizières du nord du Vietnam (p. 200)

Au cœur des Alpes

Canal du midi

L'Europe

1 Les Alpes à vélo, de Zurich à Innsbruck 20

2 Au fil du Danube à vélo 24

3 Rouler à l'ombre des platanes du canal du Midi 28

4 Pédaler sous le soleil de la côte Adriatique en Croatie 30

5 Vélo de montagne dans l'arrière-pays portugais 34

6 Le tour de l'Islande : aventure ultime en terre de glace et de feu 38

7 La North Coast 500, route côtière mythique du nord de l'Écosse 42

8 Air marin et histoire en Normandie 46

9 À la conquête du massif des Cairngorms en Écosse 50

10 De l'Allemagne à la Hongrie sur la Véloroute des fleuves 54

11 À la découverte des Carpates en Roumanie 58

12 Sur la Vélodyssée, de Bordeaux à Nantes 62

13 Entre vignes et châteaux dans le Piémont 66

14 La vallée de la Loire entre art et histoire 70

15 L'Hérault à vélo, dans l'air du Midi 74

16 Au royaume du vélo de Bruges à Copenhague 76

17 Montagnes, mer et cavernes de Slovénie 80

18 Cultures française et allemande et plaisirs viticoles en Alsace 84

19 Entre mer et roc à Majorque 88

20 Pédaler au rythme des vallons de la Toscane 92

21 Cités anciennes et plages cachées en Turquie 96

Quand y aller ?
En raison de la hauteur du col alpin à traverser, les mois de juin à septembre afficheront les températures les plus confortables.

Col de Bielerhöhe, Autriche

8 jours

De **Zurich** (Suisse)
à **Innsbruck** (Autriche)

Pour qui ? Pourquoi ?

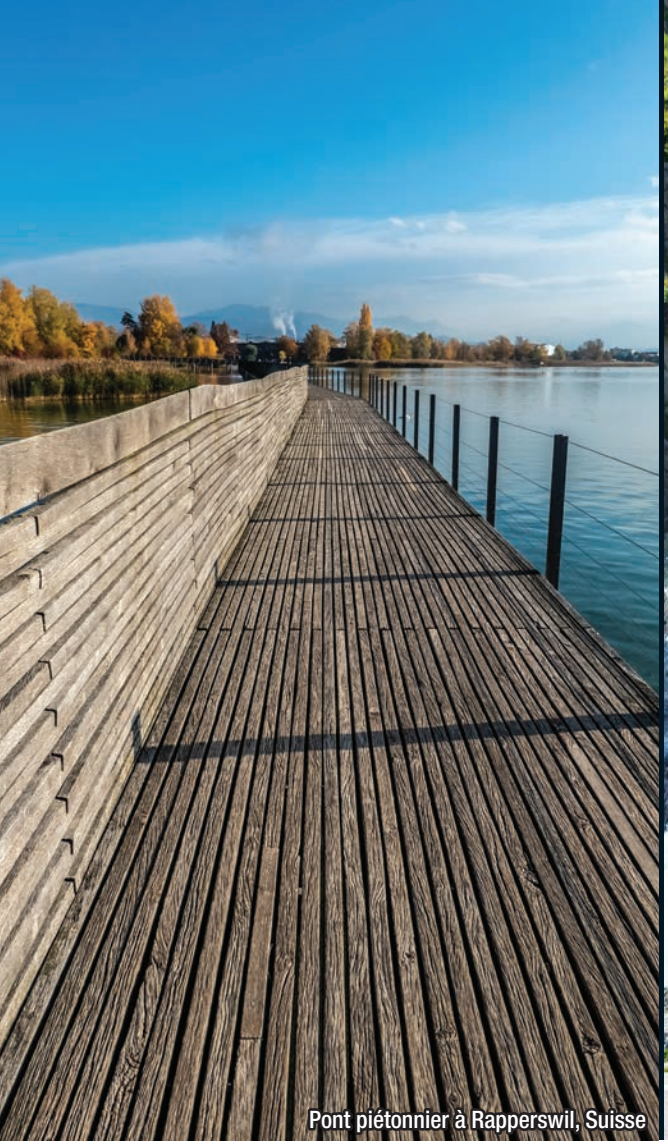
- *Pour parcourir trois pays en un seul itinéraire et se remplir les yeux de fabuleux paysages alpins. Pour dépenser tellement d'énergie en grimpant que l'on peut ensuite se récompenser avec de généreux plats du Tyrol.*

Inoubliable…

- *Franchir une trentaine de virages en épingle au cours de la montée du col de Bielerhöhe, longue mais fantastique.*
- *Apercevoir les montagnes qui enveloppent les vieux bâtiments colorés d'Innsbruck de chaque côté où le regard se tourne.*
- *Goûter le célèbre chocolat suisse dans la vieille ville de Zurich.*

Les **Alpes** à vélo, de **Zurich** à **Innsbruck**

Ce fabuleux itinéraire débute à Zurich, en Suisse, un important centre bancaire et financier mondial. En roulant au fil de plusieurs voies cyclables bordant de longs lacs, vous vous élèverez lentement jusqu'à la principauté de Liechtenstein, minuscule pays niché au cœur des sommets vertigineux des Alpes. Viendra ensuite l'ouest de l'Autriche – les *lands* du Vorarlberg et du Tyrol – et le magnifique col de Bielerhöhe, qui vous laissera des souvenirs impérissables. Votre aventure se terminera avec une longue descente vers la jolie Innsbruck, ville doublement olympique, posée au mitan d'une vallée alpine.



Pont piétonnier à Rapperswil, Suisse

Dans les environs de Walenstadt, Suisse

Itinéraire

20 à 70 km/jour | 335 km au total *Vélo de route*

Jours 1 et 2

Zurich (Suisse) – Rapperswil – Pfäffikon – Lachen 40 km

Ce ne sont pas les activités et attraits qui manquent à Zurich, la métropole suisse. Profitez de votre première journée pour savourer de la fondue au fromage et des saucisses, explorez la magnifique vieille ville à pied ou en bateau, admirez les vitraux de Chagall à l'église de Fraumünster, ou prenez le téléphérique vers le belvédère de Felsenegg pour tout embrasser du regard.

Le lendemain, suivez la rive nord du lac de Zurich par la voie cyclable 66. Les luxueuses villas de cette « Côte d'Or » feront progressivement place à la nature. Vous passerez Rapperswil, la ville des roses, et son château du XIII[e] s. Son centre-ville médiéval héberge également un pont piétonnier de bois et un couvent capucin fondé en 1606.

Par la voie cyclable 9, traversez ensuite le pont vers Pfäffikon, puis dirigez-vous vers Lachen par la piste 32.

Jour 3

Lachen – Weesen – Walenstadt 40 km

Roulez jusqu'à Weesen en suivant le canal de la Linth qui relie les lacs de Zurich et de Walenstadt. En longeant ensuite la rive sud de ce lac jusqu'à la commune également nommée Walenstadt, votre vue portera sur les majestueuses falaises des monts Churfirsten, sur la rive opposée.

Jour 4

Walenstadt – Sargans – Vaduz (Liechtenstein) – Feldkirch (Autriche) 55 km

En poursuivant sur la voie cyclable 9, vous arriverez dans la vallée de l'Alpenrhein (ou du Rhin alpin), qui forme la frontière entre la Suisse et la petite principauté du Liechtenstein.

Ce minuscule pays, d'une superficie de 160 km², le seul qui se situe entièrement dans les Alpes, compte à peine 40 000 habitants. Nichés dans les montagnes, ses cinq

Vaduz, Liechtenstein

Château de Sargans, Suisse

châteaux datant de plusieurs siècles peuvent être visités.

En continuant vers le nord, vous passerez la frontière autrichienne et arriverez dans la ville médiévale de Feldkirch.

Jour 5

Feldkirch – Bludenz – Sankt Gallennkirch – Gaschurn 50 km

Vous remonterez progressivement sur 600 m bordant la petite rivière Suggadinbach, dans le *land* (État) autrichien du Vorarlberg, en roulant sur une belle piste cyclable durant une bonne partie du trajet. Les nombreuses stations de ski que vous croiserez vous donneront certainement envie de revenir dans la région en hiver.

Le sixième plus petit pays du monde

Le Liechtenstein est véritablement un reliquat d'un monde ancien. Au début du XVIII[e] s., la famille Liechtenstein de Vienne a acheté en deux parties ce territoire peu convoité, blotti entre le Rhin et les Alpes, directement de l'empereur du Saint-Empire romain germanique, avec l'objectif d'obtenir ainsi un siège dans ce regroupement politique. Le pays devint indépendant en 1806, lorsque le Saint-Empire fut dissous, à la suite de l'invasion de Napoléon.

Le pays est tellement petit qu'au bureau touristique de Vaduz, la sympathique capitale de 5 500 habitants, on peut obtenir une carte dessinée représentant son territoire complet, incluant tous les attraits à visiter.

Jour 6

Gaschurn – Partenen – Col de Bielerhöhe 20 km

En seulement 20 km, vous devrez pédaler fort dans plus de 30 virages en épingle pour gagner 1 000 m d'altitude sur la route de haute montagne de la Silvretta, l'une des plus fabuleuses des Alpes. Le revêtement routier est d'excellente qualité, et la vue alterne entre les sommets recouverts de neige et les prairies vertes.

De chaque côté, les parois rocheuses pentues sont couvertes de conifères, mais de longues saillies dénudées laissent imaginer des avalanches hivernales. Vous croiserez

Innsbruck, Autriche

probablement quelques chevaux broutant tranquillement l'herbe alpine.

À 1 743 m, vous longerez l'étroit réservoir Vermunt, d'un bleu scintillant. Au sommet du col de Bielerhöhe, à plus de 2 000 m au-dessus du niveau de la mer, le Piz Buin domine le paysage au bout du réservoir Silvretta.

Jour 7

Col de Bielerhöhe – Königskapelle 70 km

En vous dirigeant vers Königskapelle, vous entrerez dans le fameux *land* du Tyrol dès vos premiers coups de pédale. Vous n'aurez qu'à vous laisser glisser le long de la vallée de Paznaun toute la journée, alors que vous roulerez du haut d'un impressionnant dénivelé de 1 400 m.

Jour 8

Königskapelle – Innsbruck 60 km

Sauf pour une montée en début de parcours, vous descendrez doucement vers la belle Innsbruck. Les montagnes enveloppent la ville olympique de tous côtés et certains édifices de son centre historique datent de plus de 500 ans.

Plusieurs funiculaires permettent de grimper pour mieux admirer la capitale du Tyrol, et vous en apprendrez davantage sur son histoire au château d'Ambras et au palais impérial Hofburg. Vous pourrez ensuite vous reposer au jardin Hofgarten et admirer l'architecture baroque colorée des immeubles de la rue Maria-Theresien.

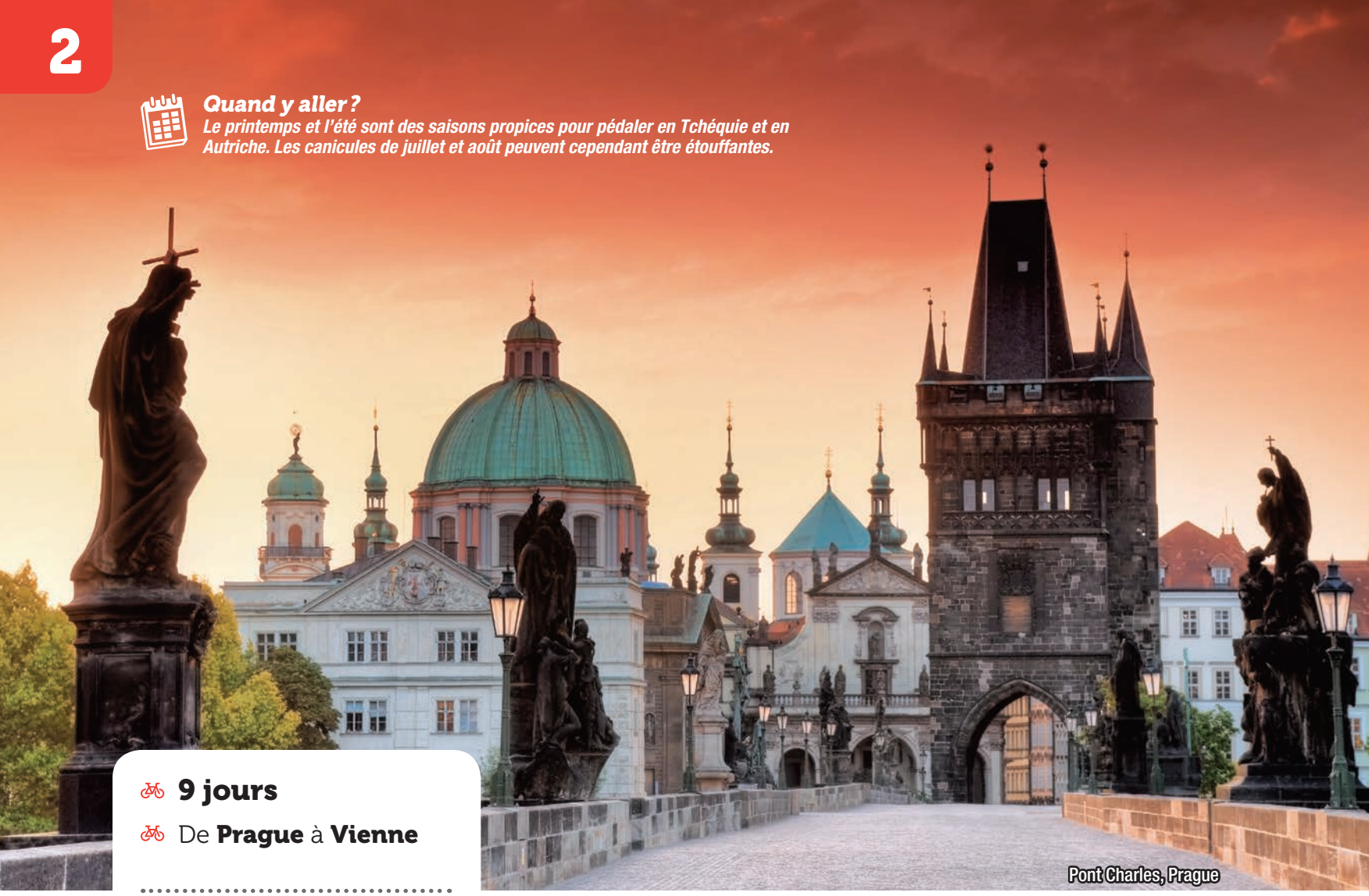
Nos conseils

Vous pouvez éviter la difficile montée du col de Bielerhöhe en prenant un train de Bludenz à St. Anton am Alberg. De là, vous pourrez enfourcher votre vélo pour vous rendre à Königskapelle.

La majorité des gens que vous rencontrerez ne parlent que l'allemand. Il peut être bon d'apprendre quelques mots utiles.

Il est interdit de camper en dehors des endroits officiels dans les régions que vous parcourrez. N'essayez pas de vous cacher, demandez plutôt aux habitants si vous pouvez poser votre tente sur leur propriété.

Quand y aller ?
Le printemps et l'été sont des saisons propices pour pédaler en Tchéquie et en Autriche. Les canicules de juillet et août peuvent cependant être étouffantes.



Pont Charles, Prague

9 jours

De **Prague** à **Vienne**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Un séjour de cyclotourisme sportif, mais accessible à ceux qui voudraient découvrir l'Europe centrale au rythme de coups de pédale.*

Inoubliable…

- *Visiter Prague et Vienne, deux capitales européennes riches en patrimoine bâti et culturel.*
- *Découvrir les villages médiévaux de la Bohême et leurs superbes places centrales.*
- *Rouler sur la portion autrichienne de la très belle piste cyclable qui longe le Danube.*

Au fil du **Danube** à vélo

Au cœur de l'Europe centrale, là où les frontières n'ont plus d'importance, pédalez sur les routes de la Bohême, dans le sud de la Tchéquie, pour rejoindre la vallée du Danube, au nord-est de l'Autriche. Ce parcours alterne entre des plateaux agricoles à perte de vue et de nombreux villages distinctifs que domine un clocher d'église à bulbe, typique de l'architecture baroque germanique. Clou du séjour : rouler une centaine de kilomètres sur l'une des pistes cyclables les plus agréables de l'Europe, celle qui longe le célèbre Danube, qu'a si bien évoqué le compositeur autrichien Strauss.

Aux abords de la rivière Vltava près de Prague

Český Krumlov

Itinéraire

70 à 85 km/jour | 505 km au total *Vélo de route ou vélo de cyclotourisme*

Jour 1

Prague (Tchéquie)

Splendeur de la Tchéquie, la ville de Prague est certainement l'une des plus belles capitales européennes. À pied, n'hésitez pas à explorer sa Vieille Ville (« Staré Město » en tchèque; interdite aux vélos), sa place centrale Venceslas, le château de Prague et l'emblématique pont Charles avec ses 30 statues photogéniques. Tentez de vous familiariser avec la langue tchèque et ses sonorités slaves, qui pourraient vous être utiles pour la suite de votre séjour.

Jours 2 et 3

Prague – Písek 135 km

Quittez la foule des voitures du centre-ville de Prague pour rejoindre les berges de la rivière Vltava, qui s'éloigne de la capitale en serpentant. Une piste cyclable bien conçue vous conduit dans le cœur agricole de la Tchéquie, tout en vallons ponctués de petits villages bien tranquilles. Le soir du troisième jour, vous arrivez à Písek, en Bohême du Sud, où vous pourrez vous attabler dans une microbrasserie pour déguster l'une des innombrables bières qui font la fierté du pays.

Jour 4

Písek – České Budějovice – Český Krumlov 75 km

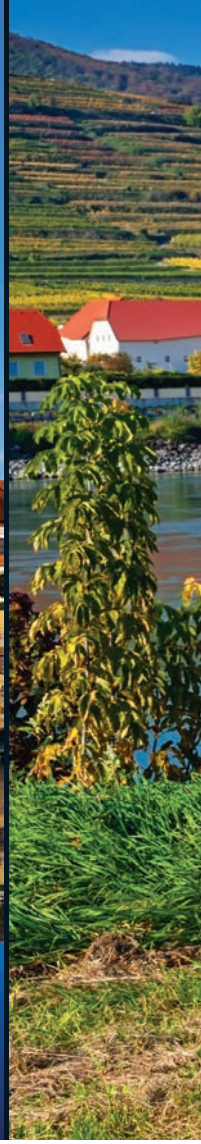
Aujourd'hui, partez à la découverte de deux merveilles du patrimoine national tchèque dans les villes de České Budějovice et Český Krumlov. La première présente l'une des plus belles places centrales médiévales de l'Europe, avec ses façades colorées, sa fontaine baroque et ses gargouilles de bronze qui dominent l'hôtel de ville. À 25 km au sud, terminez votre journée de pédalage devant l'impressionnant beffroi cylindrique du château de Český Krumlov, entièrement peint à la main.

Jour 5

Český Krumlov – Linz (Autriche) 80 km

Vous quittez aujourd'hui l'ancien royaume slave en empruntant de petites routes de

Abbaye baroque de Melk



campagne menant aux contreforts de l'ex-empire autrichien. Si les paysages vallonnés des deux pays se ressemblent, les villages, leurs habitants et les spécialités culinaires changent radicalement. C'est le cas à Linz, une ville dynamique à la pointe de la modernité européenne, qui vous offre votre première rencontre avec le fameux Danube.

Jours 6 et 7

Linz – Melk – Dürnstein 130 km

Ces deux prochaines journées se déroulent sur un agréable ruban d'asphalte qui longe le deuxième plus long fleuve de l'Europe. Les reliefs tchèques et les faux plats du nord de l'Autriche laissent place à un tracé linéaire sans difficulté, émaillé de superbes villages fluviaux. Melk, avec son abbaye baroque spectaculaire, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, constitue une étape à ne pas manquer, tout comme le village vinicole de Dürnstein.

Le Danube

Grande rivière mythique et voie fluviale historique, le Danube traverse ou longe, sur près de 3 000 km, une dizaine de pays du continent européen : l'Allemagne, où se trouve sa source, l'Autriche, la Slovaquie, la Hongrie, la Croatie, la Serbie, la Bulgarie, la Roumanie, la Moldavie et l'Ukraine, avant de se jeter dans la mer Noire. Il est protégé par une réserve de biosphère et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. On peut aujourd'hui suivre son cours à pied ou à vélo sur la piste aménagée sur ses berges, ou encore le suivre au fil de l'eau lors d'une croisière en péniche.

Jours 8 et 9

Dürnstein – Vienne 85 km

Pendant ces deux dernières journées en selle, vous continuez de suivre le Danube jusqu'au cœur de l'impressionnante capitale autrichienne, fief de la famille royale des Habsbourg qui, des siècles durant, a régné sur l'Empire austro-hongrois. Si l'entrée à vélo dans la banlieue de Vienne peut paraître chaotique, son centre-ville compte un vaste réseau cyclable très bien aménagé. Empruntez l'avenue circulaire du Ring, qui concentre les plus importants monuments de la ville, puis pédalez le long du canal fluvial ou encore, en direction du château de Schönbrunn, la magnifique résidence de l'impératrice Sissi.

Dans les environs de Dürnstein

Nos conseils

Continuer à suivre le Danube

Vous pouvez poursuivre ce périple de cyclotourisme le long du Danube jusqu'à la capitale hongroise Budapest, en passant par Bratislava, capitale de la Slovaquie. Il suffit de suivre les panneaux indiquant le tracé de l'EuroVelo 6 (voir l'itinéraire p. 54).

Trousse de réparation indispensable

En zone rurale, particulièrement en Tchéquie, les magasins de vélos n'abondent pas. Assurez-vous donc d'apporter une trousse de réparation bien garnie pour parer à toute éventualité.

Quand y aller ?
Dès les beaux jours, de mai à octobre. L'été, les températures peuvent toutefois être suffocantes dans le sud de la France.

Le canal du Midi dans les environs de Toulouse

6 jours

De **Toulouse** à **Sète**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Cet itinéraire relativement plat et sans difficulté se parcourt en trois à six jours, en fonction du rythme et des arrêts culturels que choisissent les cyclotouristes.*

Inoubliable…

- *S'arrêter pour observer le ballet des péniches en passant les 64 écluses du canal.*
- *Visiter la spectaculaire cité médiévale de Carcassonne, au 100e kilomètre du périple.*
- *Contempler l'impressionnante enfilade des neuf écluses de Fonseranes, à Bézier.*

Rouler à l'ombre des platanes du **canal du Midi**

Au cœur de l'Occitanie, le canal du Midi relie par voie d'eau Toulouse à la Méditerranée sur près de 250 km. Imaginé dès l'Empire romain puis réalisé sous le règne de Louis XIV, il est le plus ancien canal d'Europe encore en fonctionnement, et maintenant inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Parcourir à vélo sa Voie verte, aménagée sur les anciens chemins de halage, représente un voyage actif et culturel au cours duquel vous traverserez chaque jour bon nombre d'écluses et de villages historiques que relie cette agréable piste cyclable ombragée, sous une enfilade de platanes.

Béziers

Carcassonne

Nos conseils

Sans voiture, sans contrainte

Plusieurs boutiques proposent de louer des vélos à Toulouse et de les rendre à Carcassonne, Agde ou Sète, en option aller simple, sur le canal du Midi. Il suffit ensuite de prendre le train pour retourner facilement à son point de départ.

Dormir et manger le long du canal

On trouve de très nombreux lieux d'hébergement (campings, gîtes, maisons d'hôtes, hôtels), commerces et restaurants dans les villes et villages traversés. Au Somail, il existe même une curieuse péniche-épicerie où faire ses provisions sur l'eau.

Itinéraire

40 à 60 km/jour | 255 km au total — Vélo de cyclotourisme

Jours 1 et 2

Toulouse – Castelnaudary 60 km

Accordez-vous une journée pour explorer Toulouse, la quatrième ville de France et une métropole culturelle et universitaire dynamique.

Le lendemain, quittez la « ville rose » sous le couvert végétal d'immenses platanes séculaires. Admirez les nombreuses péniches qui voguent au fil du canal et les premiers ouvrages d'art remarquables (écluses, lavoirs, aqueducs) jusqu'au grand bassin de Castelnaudary.

Jour 3

Castelnaudary – Carcassonne 40 km

Laissez derrière vous la capitale du cassoulet pour reprendre le chemin de halage cyclable vers Carcassonne. Vous apercevrez de très loin les majestueux remparts de cette cité médiévale qui mérite une halte prolongée pour l'explorer.

Jour 4

Carcassonne – Trèbes – Homps – Le Somail 60 km

Quelques-uns des plus beaux attraits du canal vous attendent dorénavant, dont les ports fluviaux de Trèbes et de Homps, deux étonnants « ponts-canaux », ainsi que de nombreux villages vignerons adorables, comme Le Somail, blottis le long du canal du Midi.

Jour 5

Le Somail – Béziers 45 km

Pédalez aujourd'hui de surprise en surprise au fil des kilomètres. Franchissez d'abord le curieux tunnel de Malpas creusé dans la roche, puis découvrez l'impressionnante succession des neuf écluses de Fonseranes, un site unique à l'entrée de la ville de Béziers.

Jour 6

Béziers – Agde – Sète 50 km

Direction les plages de la Méditerranée en passant par la cité antique d'Agde et la Voie verte du Lido qui longe la mer jusqu'à Sète, la « Venise du Languedoc », si chère à Georges Brassens et Paul Valéry.

Quand y aller ?
Au printemps (mars à juin) et à l'automne (septembre et octobre) pour éviter les grosses chaleurs de l'été et les foules qui envahissent les sites touristiques.

La mer Adriatique dans les environs de Split

11 jours

De **Zadar** à **Dubrovnik**

Pour qui ? Pourquoi ?

Ce parcours côtier paradisiaque au fil du littoral croate s'adresse aux cyclistes qui n'ont peur ni des distances ni du dénivelé.

Inoubliable…

- *Rallier à vélo les villes historiques de Split et Dubrovnik.*
- *Explorer les îles de Brač, Hvar et Korčula, perles de la Dalmatie.*
- *Se rafraîchir dans de superbes criques après de longues montées éreintantes.*

Pédaler sous le soleil de la **côte Adriatique** en **Croatie**

De Zadar à Dubrovnik sur deux roues, en passant par plusieurs îles paradisiaques de la mer Adriatique, laissez-vous envoûter par les charmes du littoral croate, toujours ensoleillé. Cette traversée nord-sud vous fera emprunter la D8, l'une des plus belles routes côtières de l'Europe, qui relie de nombreux sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. Baignades, patrimoine culturel et historique inestimable, parc nature et découvertes culinaires complètent ce séjour dans un paradis cycliste encore méconnu.

Parc national de Krka

Zadar

Cathédrale Saint-Jacques, Šibenik

Itinéraire

30 à 85 km/jour | 695 km au total *Vélo de route ou vélo de cyclotourisme*

Jour 1

Zadar – Šibenik 75 km

Riche de plus de 3 000 ans d'histoire, la cité antique de Zadar, située sur le pourtour de la mer Adriatique, est le point de départ de votre périple en Dalmatie. Mettez le cap vers le sud en empruntant la superbe route D8 qui, tout du long, multiplie les points de vue sur la mer. Arrivez à Šibenik et sa vieille ville, que domine la cathédrale Saint-Jacques, inscrite au patrimoine de l'UNESCO.

Jour 2

Šibenik – Parc national de Krka – Šibenik 75 km

Belle boucle aujourd'hui via Dubravićе, Rupe, Brištane et Konjevrate à la découverte du parc national Krka et de ses cascades spectaculaires où il fait bon se rafraîchir avant de reprendre son vélo jusqu'à Šibenik. Passez la soirée sur la terrasse d'un bar à vin pour goûter les spécialités du terroir croate.

Superbe Dalmatie

S'étirant sur 350 km de littoral déchiqueté, la Dalmatie constitue la région côtière de la Croatie, et de loin la plus touristique. À elle seule, elle abrite cinq sites inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO (Šibenik, Trogir, Dubrovnik, Split et Hvar) ainsi que trois parcs nationaux et une myriade d'îles et d'îlots qui figurent régulièrement dans le palmarès des plus beaux paradis insulaires du monde. La race canine des dalmatiens provient bel et bien de cette région croate; ces chiens furent notamment utilisés comme messagers lors de la guerre des Balkans, au début du XX^{e} s.

Île de Brač

Jours 3 et 4

Šibenik – Rogoznica – Trogir – Split 90 km

Les deux prochaines journées vous font pédaler de port en port, avec le soleil comme fil conducteur, jusqu'au somptueux palais de Dioclétien, à Split. En chemin, vous pourrez faire étape à Rogoznica, un charmant village de plaisance, et à Trogir, la plus belle ville médiévale de la Dalmatie, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Jour 5

Split (50 min)
Île de Brač (50 min) **Split** 85 km

Virées insulaires à partir d'aujourd'hui sur quelques-unes des perles de la Dalmatie. L'île de Brač d'abord, avec son atmosphère de vacances à l'année. Une boucle de 85 km permet de l'explorer en une journée, du débarcadère de Supetar à la plage de Zlatni Rat, longue langue de sable bordée d'eau turquoise. Retour à Split en soirée.

Jours 6 et 7

Split (1h40) **Île de Hvar**
(35 min) **Drvenik** 100 km

Plus luxueuse et touristique des îles dalmates, Hvar invite à vivre deux beaux jours d'exploration à vélo au rythme de baignades dans des baies idylliques, de balades au milieu des champs de lavande et de bons repas de fruits de mer frais. C'est également l'occasion de faire une virée en catamaran ou en kayak de mer, histoire de se reposer les cuisses le temps d'une journée. Terminez votre séjour dans l'île en prenant le traversier de Sućuraj jusqu'à Drvenik.

Dubrovnik

Jours 8 et 9

Drvenik – Ploče (1h)
Presqu'île de Pelješac (20 min)
Île de Korčula 150 km

Pédalez le long de la côte jusqu'à Ploče, puis reprenez vos sauts de puce d'île en île en traversier jusqu'à la presqu'île de Pelješac, puis à la verdoyante Korčula. Se prononçant « Korchoula », ce paradis insulaire se tapisse de collines recouvertes de pinèdes et de vignes que sillonnent de belles routes sinueuses, mais roulables. Le lendemain, prenez votre temps pour parcourir l'île en long et en large à la découverte de ses criques d'eau turquoise et des belles plages de sa côte sud, sans oublier ses nombreux sites archéologiques et historiques.

Jours 10 et 11

Île de Korčula (20 min) **Presqu'île de Pelješac – Ston – Dubrovnik** 120 km

Ces deux dernières journées seront le clou du spectacle de votre périple. Prenant la direction de votre étape finale, Dubrovnik, vous traverserez au complet la presqu'île de Pelješac jusqu'au saisissant site de Ston, à son extrémité sud. Surnommée la grande muraille de Chine d'Europe, cette ancienne cité médiévale est ceinte de 5 km de murs de pierre monumentaux à parcourir à pied.

Plus que quelques kilomètres à rouler avant d'atteindre la perle de l'Adriatique, Dubrovnik, véritable musée à ciel ouvert. Dégourdissez-vous les jambes dans ses ruelles pavées qu'encadrent de beaux bâtiments rénovés à la suite de la guerre civile des années 1990. Et profitez du coucher du soleil depuis le haut des remparts pour contempler ses derniers rayons sur la belle Adriatique.

Nos conseils

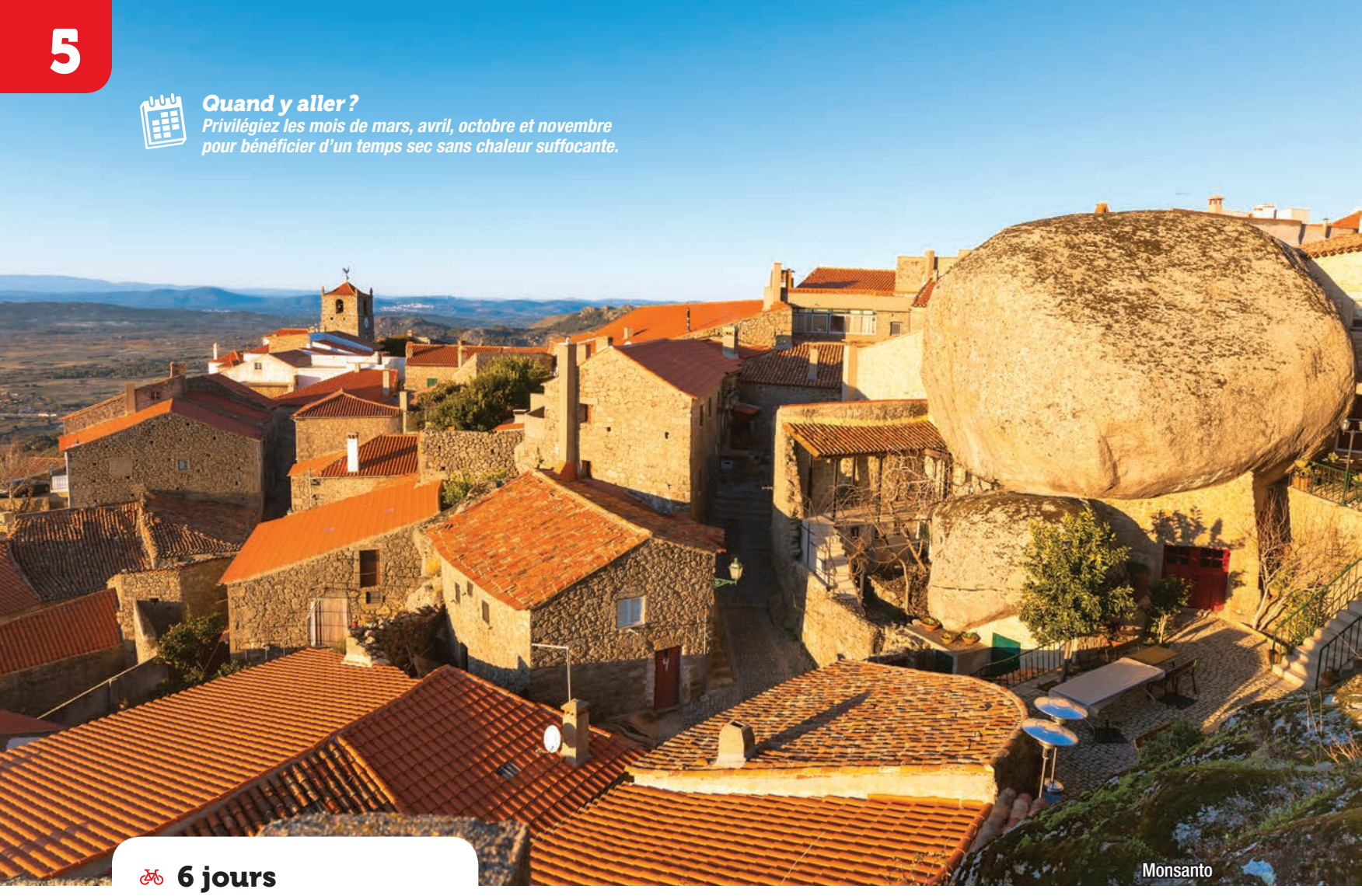
Trouver un hébergement

Compte tenu de l'engouement des touristes pour la côte Adriatique, vous devrez réserver votre hébergement, en basse comme en haute saison. Si les hôtels modernes avec vue sur la mer affichent des prix exorbitants, optez pour une chambre chez l'habitant (*sobe* en croate) ou les petits hôtels familiaux, souvent bon marché. Le site Web *www.dalmatia-bike.com* recense les lieux d'hébergement adaptés aux besoins des cyclistes.

Sur les îles à vélo

Il est possible de transporter son vélo sur la plupart des traversiers reliant les îles et le continent, mais pas tous. Par ailleurs, les places pour ces montures sont parfois soumises à un quota. Pensez donc à vérifier les règles et à réserver votre billet bien à l'avance.

Quand y aller ?
Privilégiez les mois de mars, avril, octobre et novembre pour bénéficier d'un temps sec sans chaleur suffocante.



Monsanto

6 jours

De **Marvão** à **Almeida**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Un séjour dépaysant pour les cyclistes de style « cross-country » qui aiment marier dénivelés techniques, défis d'endurance et découvertes culturelles.*

Inoubliable…

- *S'amuser dans les sentiers* single track *(pistes étroites) de la région de l'Alentejo.*
- *Faire étape dans le superbe village de Monsanto.*
- *Affronter les collines de la Serra da Malcata.*

Vélo de montagne dans l'arrière-pays portugais

Ce périple en vélo de montagne vous invite à suivre les anciennes voies romaines qui sillonnent la campagne portugaise, à la frontière de l'Espagne. Cette traversée du sud au nord de l'arrière-pays montagneux vous conduira à travers de magnifiques paysages granitiques ponctués d'immenses forêts de chênes, de marais grouillants de vie et de villages traditionnels, tous plus beaux les uns que les autres. Ne sous-estimez pas pour autant ce séjour exigeant, qui réserve de longues étapes quotidiennes, d'éprouvantes ascensions sur des chemins de poussière et plusieurs descentes techniques, mais ô combien gratifiantes.

Castelo de Vide

Portas do Rodão

Sentier *single track* près de Castelo de Vide

Itinéraire

45 à 90 km/jour | 380 km au total *Vélo de montagne ou vélo de* bikepacking

Jour 1

Marvão – Beirã – Castelo de Vide – Alpalhão 60 km

Située à 230 km à l'est de Lisbonne, la ville fortifiée de Marvão est le point de départ de ce séjour cycliste. Parcourez vos premiers kilomètres sur la route N359, une voie pavée encadrée de murets de granit édifiés au Moyen Âge. Passé Beirã et sa gare de train carrelée d'azulejos, vous traverserez le superbe village aux façades blanches de Castelo de Vide, sis au pied de son château médiéval. Après un arrêt pour vous sustenter de quelques spécialités portugaises, l'après-midi vous réserve quelques sections techniques sur des sentiers *single track* avant de poser votre vélo pour la nuit à Alpalhão, un village typique de la province rurale de l'Alentejo.

Jour 2

Alpalhão – Vale de Pousadas 60 km

Le dénivelé sera plus doux aujourd'hui, tandis que le sentier de randonnée GR40 rejoint la plaine du Tage et son fleuve majestueux. Le parcours zigzague de village en village, à travers des forêts de chênes et des bosquets d'oliviers. Coup de cœur en milieu de journée, depuis une portion de sentier en balcon, pour la vue à couper le souffle sur le Tage, qui a creusé son passage au travers d'un impressionnant canyon baptisé Portas do Rodão. Passez la nuit à proximité, à Vale de Pousadas.

Jour 3

Vale de Pousadas – Idanha-a-Velha – Monsanto 90 km

Longue journée, en partie sur des routes asphaltées (M1266, M554) traversant la campagne et des zones marécageuses qui abritent bon nombre de cigognes et de hérons. Une fois passée la bourgade historique d'Idanha-a-Velha, vous vous attaquerez, sur une portion du sentier GR12/E7, à votre plus impressionnante ascension jusqu'aux hauteurs du village de Monsanto, construit sur une colline de forme conique. Ce lieu unique, considéré comme le « village le plus portugais du Portugal », mérite une

Forteresse de Sabugal

Sierra de Gata

Sentier cyclable dans les environs d'Almeida

promenade à pied en fin de journée dans ses ruelles escarpées pour admirer de curieuses maisons de pierres encastrées dans de gigantesques rochers de granit.

Jour 4

Monsanto – Serra da Malcata/ Sierra de Gata (Espagne) – Alfaiates 65 km

Direction la Serra da Malcata aujourd'hui, un site d'exception pour la pratique du vélo de montagne, parmi les plus isolés du Portugal. Au cours d'une courte incursion en Espagne, dans le massif de la Sierra de Gata, 30 km de sentiers à flanc de massifs vous attendent avant une belle grimpette jusqu'au sommet de la Serra do Homem de Pedra, à 1 100 m d'altitude. Vous n'oublierez pas la descente qui suit, sur un sentier étroit, alors que vous atteignez bientôt l'étape du soir à Alfaiates.

À la découverte de la Lusitanie antique

Qu'est donc la Lusitanie? Il s'agit de l'ancien nom du Portugal, plus précisément d'une province romaine qui comprenait une grande partie du territoire portugais actuel, au sud du fleuve Douro, ainsi qu'une partie de l'Espagne frontalière. Fondée par le premier empereur romain Auguste, la Lusitanie fut au cœur de nombreux échanges commerciaux, d'où l'aménagement d'un grand nombre de voies pavées servant au transport des marchandises, encore praticables de nos jours, notamment à vélo. Par ailleurs, c'est de la Lusitanie que vient le terme lusophone (« qui parle le portugais »).

Jour 5

Alfaiates – Sabugal – Rapoula do Côa 45 km

Une journée plus courte, mais riche en plaisirs de pédalage, d'abord sous le couvert verdoyant des chênes, jusqu'à la forteresse de Sabugal, singulière avec ses cinq angles. Continuez à rouler au fil de la Grande Rota Vale do Côa (GRVC), où une alternance de courtes montées exigeantes et de sections techniques rapides vous mènent à Rapoula do Côa.

Almeida

Jour 6

Rapoula do Côa – Almeida 60 km

La dernière étape, qui borde une nouvelle fois la frontière espagnole et emprunte la GVRC, résume en quelque sorte le séjour. Au programme : agréables sentiers de poussière de roches blanches encadrés de murets, traversées de villages traditionnels en pierre, sections roulantes au milieu de paysages bucoliques. Et pour terminer, une arrivée spectaculaire à Almeida, ville fortifiée du XVIII[e] s., qui sera votre hôte pour cette dernière soirée en terre portugaise.

Nos conseils

Où dormir

On trouve bon nombre de petits hôtels, chambres d'hôte et campings dans le centre du Portugal, surtout à proximité des villages historiques. Toutefois, puisqu'il ne s'agit pas de la région la plus touristique du pays, vous devrez probablement réserver votre hébergement pour être sûr de trouver un toit pour la nuit.

D'autres destinations vélo au Portugal

Si la région côtière de l'Algarve, à l'extrême sud du pays, est très réputée parmi les cyclistes sur route, elle l'est tout autant pour les amateurs de vélo de montagne, qui apprécient ses sentiers sablonneux longeant les falaises de l'Atlantique. La région centrale, en particulier le parc naturel de la Serra da Estrela, et celle du nord, avec le parc national de Peneda-Gerês, se révèlent également être des destinations de rêve pour le vélo tout-terrain. Pour plus d'information sur les parcours cyclistes du pays : *www.portuguesetrails.com*

Quand y aller ?
De la mi-juin à la fin septembre, alors que les routes de montagne des Hautes Terres sont accessibles. Au cœur de la saison estivale, la température est plus clémente et les journées semblent se prolonger sans fin sous le soleil de minuit.

Dans les environs de Djúpivogur

25 jours

Boucle au départ de **Keflavík**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour les cyclistes intermédiaires à expérimentés prêts à se lancer dans une aventure colossale et à défier la puissance des éléments pour s'imprégner de la beauté majestueuse du territoire islandais.*

Inoubliable…

- *Découvrir une nature généreuse qui offre un lot d'émerveillement à chaque kilomètre.*
- *Gravir le redoutable col d'Öxi et ses pentes escarpées perdues dans la brume.*
- *Se détendre dans des bains thermaux naturels à l'heure dorée.*
- *Pédaler entre les glaciers dans le territoire lunaire des Hautes Terres.*

Le tour de l'**Islande** : aventure ultime en terre de glace et de feu

Les merveilles naturelles et la beauté désarmante de l'Islande font de cette île une destination d'aventure exceptionnelle. Découvrir cette terre de glace et de feu à vélo est une expérience gratifiante réservée aux cyclistes les plus téméraires. Soyez prêt à affronter les conditions extrêmes du climat subarctique et le caractère brut de la nature sauvage, mais aussi à être renversé par la majestueuse symphonie des éléments. Ce circuit parcourt l'ensemble du pays le long de sa route circulaire et sillonne les Hautes Terres, offrant un périple inoubliable à travers les fjords escarpés, les montagnes émeraude, les vallées sculptées par les glaciers, les champs de lave et les vastes déserts lunaires.

Chute Skógafoss

Vík

Glacier Vatnajökull

Itinéraire

50 à 100 km/jour | 1 605 km au total *Vélo tout-terrain*

Jours 1 à 4

Keflavík – Urriðafoss – Skógar – Vík 280 km

À partir de l'aéroport de Keflavík, prenez la route 44 en direction de la pointe sud-ouest de la péninsule et longez la côte via les routes secondaires, loin du trafic routier, avant de rejoindre la route circulaire (route 1) juste après Urriðafoss. En roulant vers Skógar, admirez les arcs-en-ciel enveloppés de brume au pied des vertigineuses chutes de Seljalandsfoss et Skógafoss, qui dévalent sur plus de 60 m le long de falaises déchiquetées.

Terminez cette étape à Vík, d'une beauté dramatique, malgré son essor touristique, avec ses plages de sable noir que surmontent des colonnes de basalte.

Jours 5 à 8

Vík – Skaftafell – Jökulsárlón – Höfn 275 km

Jusqu'au village de Höfn, les paysages époustouflants se succèdent, vous transportant au cœur d'un décor de vastes deltas de sable glaciaire, de lagunes aux reflets turquoise, de champs de lave côtiers, de cratères volcaniques multicolores et de fermes pittoresques dispersées au pied de montagnes accidentées. Dans cette région que domine le majestueux Vatnajökull, la plus grande calotte glaciaire du pays, de puissants vents de front pourraient vous ralentir considérablement.

Jours 9 à 11

Höfn – Djúpivogur – Egilsstaðir 185 km

Entre Höfn et Djúpivogur, la panoramique route 1 sillonne le sud-est de l'île à travers des fjords spectaculaires que surplombe l'impressionnant mont Búlandstindur. Gardez l'œil ouvert pour apercevoir un troupeau de rennes sauvages errant dans les landes oubliées ou à flanc de montagne.

Au creux du long fjord de Berufjörður, quittez la route circulaire pour rejoindre Egilsstaðir en passant par le redoutable col d'Öxi via la route 939. Cet étroit chemin de gravier vous réserve une section particulièrement corsée, s'élevant

Zone géothermique de Hveravellir

Reykjavík

jusqu'à une crête de 539 m dont de raides tronçons atteignent 17% d'inclinaison. Avec un peu de chance, votre montée épique vers le sommet sera couronnée d'un arc-en-ciel.

Jours 12 à 17

Egilsstaðir – Mývatn – Bárðardalur – Goðafoss – Akureyri – Tröllaskagi – Varmahlíð 445 km

Depuis Egilsstaðir, la route 1 bifurque à l'intérieur de la région du nord-est, offrant un aperçu de la beauté austère des Hautes Terres. Le paysage lunaire aux tons de gris est parsemé de collines, de petits lacs nés de la fonte des neiges et de rivières qui serpentent avant de disparaître dans des lits de gravier.

Rejoignez le secteur géothermique de Mývatn, joyau incontesté du nord de l'Islande, où vous découvrirez d'énormes pots de boue, d'étranges formations de lave, des fumerolles et des cratères volcaniques. Puis, en parcourant le champ de lave de Bárðardalur, vous serez renversé par la beauté céleste de la chute Goðafoss. Rendu à la ville d'Akureyri, quittez la route 1 pour suivre la pittoresque côte de la péninsule montagneuse de Tröllaskagi jusqu'à Varmahlíð.

Le lopapeysa *: pull traditionnel islandais*

Après plus d'un millénaire d'exposition au climat subarctique, la laine des moutons islandais se distingue par ses fibres aux propriétés thermorégulatrices et hydrofuges qui en font un matériel parfait pour toute activité de plein air. Ses fibres externes sont robustes, longues et résistantes à l'eau, alors que ses fibres internes sont fines, douces et isolantes, offrant une protection contre le froid. Pas étonnant que le *lopapeysa* ait la cote! Voilà un bon achat local pour vous garder au sec et au chaud tout au long de votre voyage.

Jours 18 à 21

Varmahlíð – Hveravellir – Arbudir – Geysir 220 km

Après Varmahlíð, prenez la route Kjölur (F35) pour vivre une aventure incomparable au cœur des Hautes Terres. Cette route de montagne qui traverse la région du nord au sud sur 200 km, atteignant son point le

Dans les environs d'Höfn

plus haut entre les impressionnants glaciers Langjökull et Hofsjökull, vous conduira aux recoins les plus isolés de l'île. À mi-chemin, Hveravellir, une zone géothermique réputée pour ses sources chaudes, apparaît à l'horizon tel un mirage. En pédalant au grand vent dans les vastes étendues désolées, vous vous croirez sur la lune. Se retrouver seul au monde dans une nature à l'état brut, en parcourant un territoire infiniment difficile tout autant que gratifiant : c'est aussi ça l'Islande à vélo!

Jours 22 à 25

Geysir – Parc national de Þingvellir – Reykjavík – Garður – Sandgerði – Keflavík 200 km

Sur le Cercle d'or, une route touristique comprenant trois sites célèbres (Gullfoss, Geysir et Þingvellir), les foules contrastent nettement avec le paysage esseulé des Hautes Terres, mais la splendeur des lieux demeure indéniable. À Geysir, attendez quelques minutes pour voir jaillir du grand geyser un impressionnant panache de 30 m avant de disparaître dans son énorme trou. Plus loin, le parc national de Þingvellir est serti dans la beauté éclatante d'une immense vallée de rift fissurée où dévalent de jolies cascades.

Un arrêt d'une journée s'impose à Reykjavík pour vous imprégner de l'atmosphère unique de la capitale et découvrir une savoureuse cuisine nordique. Puis, à quelques kilomètres de l'aéroport de Keflavík, les charmants hameaux de Garður et Sandgerði se prêtent à l'observation des baleines et à la chasse aux aurores boréales (septembre à avril).

Nos conseils

Rouler en autonomie complète

Les villes de certaines régions de l'Islande sont très dispersées et vous croiserez plus de moutons que d'habitants. Partez en autonomie complète en transportant votre équipement de camping, votre trousse de réparation et de la nourriture pour quelques jours. Les rivières et ruisseaux présents partout vous permettront de vous ravitailler en eau de source d'une pureté exceptionnelle.

Conditions extrêmes

La météo change parfois brusquement en Islande, entraînant une réduction de la visibilité, une augmentation rapide des vents et d'importantes précipitations. Attendez-vous à des vents constants de 20 km/h avec de violentes rafales pouvant atteindre 100 km/h, à du froid, de la pluie, de la grêle et même de la neige. Soyez équipé en conséquence et adaptez votre itinéraire en prévoyant quelques jours supplémentaires au besoin.

Trafic automobile

Le trafic est intense sur de grandes parties de la route circulaire de l'île, notamment dans le sud. Les routes étroites sont dépourvues d'une voie d'accotement. Assurez-vous d'être bien visible et faites preuve de prudence en tout temps.

Camping dans les Highlands

Quand y aller ?

Du début mai à la fin septembre. En mai et septembre, le temps est généralement plus sec et les midges *(moucherons piqueurs) beaucoup moins virulents qu'en été. Juin, juillet et août offrent toutefois des températures plus confortables, entre 15°C et 20°C en moyenne.*

9 jours

Boucle au départ d'**Inverness**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour les cyclistes expérimentés ayant un bon niveau de forme physique, d'endurance et d'enthousiasme, qui ont envie de se lancer dans une aventure gratifiante et de relever l'ultime défi cycliste écossais.*

Inoubliable…

- *Sillonner les splendides routes tortueuses entre mer et montagnes, de Ullapool jusqu'à Durness, dignes des plus exaltantes montagnes russes.*
- *Faire quelques arrêts gourmands pour se délecter de savoureux fruits de mer et de copieux déjeuners écossais.*
- *Admirer les paysages dramatiques de la côte nord, où des falaises sauvages surplombent de somptueuses plages de sable blanc.*

La **North Coast 500**, route côtière mythique du nord de l'**Écosse**

Traversant des paysages parmi les plus spectaculaires de l'Europe, la North Coast 500 (NC500) propose un itinéraire de plus de 800 km sur d'étroites routes sinueuses qui longent la côte sauvage dans l'extrême nord des Highlands écossais. Pas étonnant que certains l'appellent la Route 66 de l'Écosse! Difficile de parcourir ce tracé mythique sans ressentir le besoin de s'arrêter ici et là pour en profiter pleinement. Si le long parcours ponctué de montées abruptes n'est pas accessible à tous et comporte son lot de défis, vous serez assurément conquis par la beauté brute et saisissante du décor côtier, où la nature règne entre mer et montagnes.

Col de Bealach na Bà

Vache des Highlands

Inverness

Itinéraire

60 à 135 km/jour | 810 km au total

Vélo de route ou vélo tout-terrain

Jour 1

Inverness – Beauly – Muir of Ord – Contin – Garve – Achnasheen – Lochcarron 105 km

À partir d'Inverness, prenez la A862 vers l'ouest en passant par les charmants villages de Beauly et Muir of Ord. Juste après Contin, il est possible de contourner la route principale, plutôt dangereuse vu son fort achalandage, en empruntant le sentier forestier du parc de la Commission des forêts, à la condition que les pneus de votre monture soient adaptés au tout-terrain. À Garve, prenez la A832 jusqu'à Achnasheen, puis la A890, qui se transforme en magnifique route scénique jusqu'à Lochcarron.

Jour 2

Lochcarron – Torridon 80 km

Partez tôt et assurez-vous d'avoir fait le plein d'énergie pour vous attaquer au redoutable col de Bealach na Bà, une des ascensions cyclistes les plus difficiles du Royaume-Uni, connu pour ses pentes abruptes et ses virages serrés. Au sommet, prenez un moment pour admirer le chemin parcouru et profiter de la vue panoramique. Après cette montée ardue, la superbe descente jusqu'au niveau de la mer dans le joli village d'Applecross est un pur moment de grâce. Poursuivez le long de la côte jusqu'à Torridon.

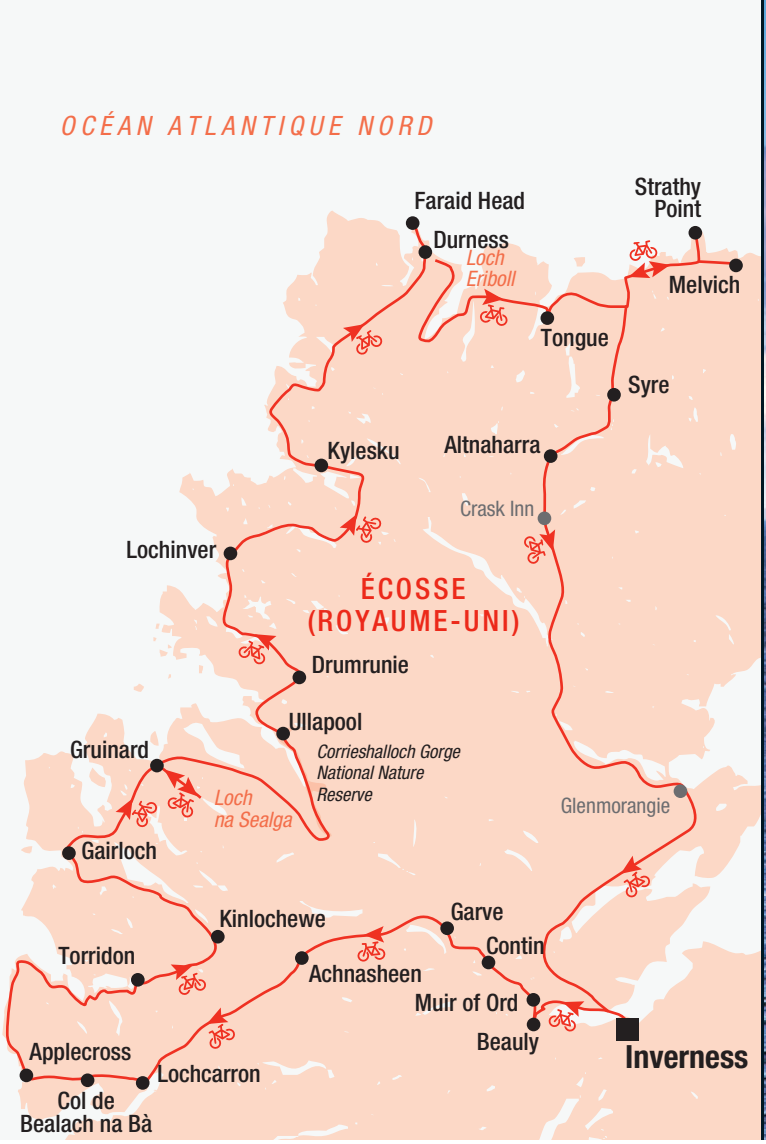
Jour 3

Torridon – Kinlochewe – Gairloch – Gruinard – Loch na Sealga 90 km

Depuis Torridon, suivez la A896 jusqu'à Kinlochewe, puis en direction nord-ouest vers le village de Gairloch. Vous serez charmé par la beauté bucolique du paysage typiquement écossais qui défile : montagnes escarpées, vieilles maisons blanchies à la chaux, troupeaux de moutons, vues chatoyantes sur les îles et les lochs. Arrêtez-vous à la plage de Gruinard, ou poursuivez pendant 10 km sur une piste hors route pour camper au Loch na Sealga.

Strathy Point

Pont de Kylesku



Le col de Bealach na Bà : une ascension à couper le souffle

Situé dans la péninsule d'Applecross, le col de Bealach na Bà est une route de montagne à voie unique, spectaculaire et sinueuse, culminant à 626 m au-dessus du niveau de la mer. Atteignant une pente de 20% à son point le plus raide, ce tronçon asphalté figure parmi les ascensions les plus corsées du Royaume-Uni. Si la montée vers le sommet s'avère périlleuse, surtout dans les derniers virages en épingle, elle promet une expérience hautement gratifiante et une vue panoramique exceptionnelle.

Jour 4

Loch na Sealga – Corrieshalloch Gorge National Nature Reserve – Ullapool 70 km

Regagnez la route A832 que vous suivrez jusqu'à la réserve naturelle de la gorge de Corrieshalloch, où vous aurez un point de vue saisissant sur les chutes de Measach. Prenez ensuite la A835 en direction nord jusqu'à Ullapool, un pittoresque village balnéaire niché à l'abri du Loch Broom. Savourez une bonne bière locale sur la terrasse du Arch Inn, un sympathique pub traditionnel qui fait honneur aux produits de la mer.

Jour 5

Ullapool – Drumrunie – Lochinver – Kylesku 90 km

Continuez sur la A835 jusqu'à Drumrunie, puis prenez la petite route secondaire non identifiée sur votre gauche en direction du village côtier de Lochinver, l'arrêt de prédilection des *foodies*. En quittant la NC500, vous découvrirez une route scénique peu fréquentée, révélant certains des paysages les plus époustouflants du parcours. Poursuivez sur la B869 qui s'accroche au littoral déchiqueté par la mer, serpentant autour des falaises rocheuses et des criques de sable blanc jusqu'à Kylesku.

Jour 6

Kylesku – Durness – Faraid Head 60 km

Passé l'emblématique pont de Kylesku, la route A894 dévoile un spectacle irréel de pics isolés aux parois de quartz rose qui s'élèvent au-dessus des lochs, capturant la beauté austère des Highlands comme nulle part ailleurs. Arrivé au village de Durness, rendez-vous jusqu'à Faraid Head pour camper sur les dunes de sable vierge au son des oiseaux marins, avec la perspective imprenable des eaux émeraude de la mer du Nord.

Ullapool

Jour 7

Faraid Head – Tongue – Strathy Point 90 km

Le long du littoral nord, la spectaculaire route côtière, très ventée et accidentée, offre un panorama où se succèdent les fjords, quelques plages oubliées et de longues péninsules. Après avoir contourné le Loch Eriboll, suivez la A838 jusqu'à Tongue et poursuivez sur la A836 jusqu'au phare de Strathy Point pour admirer le décor depuis les vertigineuses falaises.

Jour 8

Strathy Point – Melvich – Syre – Altnaharra 90 km

Pour éviter de revenir à Inverness via l'autoroute A9 dans le trafic routier intense, quittez la NC500 après le village de Melvich et empruntez la route A897 vers le sud pour poursuivre l'aventure au cœur des Highlands. Bifurquez vers l'ouest sur la B871 jusqu'à Syre, puis prenez la B873 en direction d'Altnaharra. Observez d'étonnantes formations rocheuses sur fond de collines et de montagnes majestueuses, puis savourez l'ultime liberté que procurent les vastes espaces déserts qui s'étendent à l'horizon.

Jour 9

Altnaharra – Inverness 135 km

Si cette dernière journée vous réserve encore quelques montées escarpées, elle vous promet aussi une longue descente exaltante sur plus de 60 km, entre Crask Inn et Glenmorangie. Aucun séjour en Écosse ne saurait être complet sans une dégustation de scotch, mais attendez de retrouver la vibrante capitale des Highlands pour lever votre verre et dire mission accomplie!

Nos conseils

Osez sortir des sentiers battus

La North Coast 500 est très fréquentée par les automobilistes, particulièrement en saison estivale. Pour vous permettre de rouler en toute tranquillité et d'éviter les zones de dense trafic routier, l'itinéraire proposé s'éloigne par moments de la route officielle.

Roulez dans le sens horaire

Bien que les conditions météo soient imprévisibles dans les Highlands, la plupart des cyclistes choisissent de suivre l'itinéraire dans le sens horaire pour éviter le vent de front dans les sections plus difficiles.

Options d'hébergement

Reconnue pour sa tradition de libre accès à la nature, l'Écosse est une destination où il est possible de camper où bon nous semble. Les aventuriers apprécieront l'immense liberté qu'offre le camping sauvage, alors que les plus douillets opteront pour la formule B&B.

Petites bestioles indésirables

Avant de s'aventurer dans les Highlands, il vaut mieux être muni d'un bon insectifuge et d'un filet de tête pour se protéger des *midges*. Prévoyez également un outil pour retirer les tiques, qui prolifèrent dans l'herbe longue et en milieu humide.

Mont-Saint-Michel

Quand y aller ?
De juin à septembre pour profiter le plus possible des plages. Les mois de mai et d'octobre seront cependant moins occupés et un peu moins chers.

6 jours

De **Caen** à **Saint-Malo**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour ceux qui aiment prendre le temps de découvrir lentement une région en la serpentant d'une piste cyclable à l'autre. Aucune expérience préalable de cyclotourisme n'est nécessaire pour se laisser guider par ces paysages marins et bucoliques.*

Inoubliable…

- *Découvrir l'histoire ancienne et moderne que cache presque chaque bâtiment de la région.*
- *Admirer le fabuleux Mont-Saint-Michel, avec l'horizon qui s'étire à l'infini en arrière-plan.*
- *Marcher à marée basse sur le sable fin au pied des remparts de la cité historique de Saint-Malo.*

Air marin et histoire en Normandie

Voici un itinéraire résolument tourné vers la mer, comme la Normandie qu'il traverse, en direction de la Bretagne. Vous roulerez le long de plages célèbres par lesquelles les libérateurs sont arrivés et d'où des conquérants et explorateurs sont partis. Vous prendrez toute la mesure du fascinant et très photogénique Mont-Saint-Michel, une merveille architecturale du Moyen Âge classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, et humerez l'air marin de Saint-Malo. La route vous mènera également à l'intérieur des terres, au cœur du bocage normand, où vous pourrez déguster le fameux calvados. Accessible à tous les cyclistes, ce circuit propose un véritable rendez-vous avec l'histoire, le patrimoine et la gastronomie normande.

Sur la plage de Courseulles-sur-Mer

Itinéraire

45 à 55 km/jour | 300 km au total *Vélo de route ou vélo hybride*

Jour 1

Caen – Ouistreham – Luc-sur-Mer – Courseulles-sur-Mer – Asnelles – Arromanches-les-Bains 50 km

Plusieurs musées et monuments valent la visite à Caen, notamment le Mémorial, dédié à l'histoire du XXe s., au débarquement de Normandie et à la promotion de la paix, ainsi que le château de Guillaume le Conquérant, qui abrite aujourd'hui le Musée de Normandie et le Musée des Beaux-Arts.

Quittez la ville en empruntant la véloroute Vélo Francette en direction du port d'Ouistreham, puis suivez la côte de Nacre vers l'ouest sur la Vélomaritime, le nom français de la voie cyclable EuroVelo 4. À Courseulles-sur-Mer, faites un saut au Centre Juno Beach, qui rend hommage aux quelque 45 000 Canadiens ayant perdu la vie sur les côtes de la Normandie durant la Seconde Guerre mondiale, dont 5 500 le fameux « jour J ».

Offrez-vous un plat de moules à Asnelles, puis poursuivez vers Arromanches-les-Bains, où le Musée du Débarquement invite à revivre les grands moments de la bataille de Normandie.

Jour 2

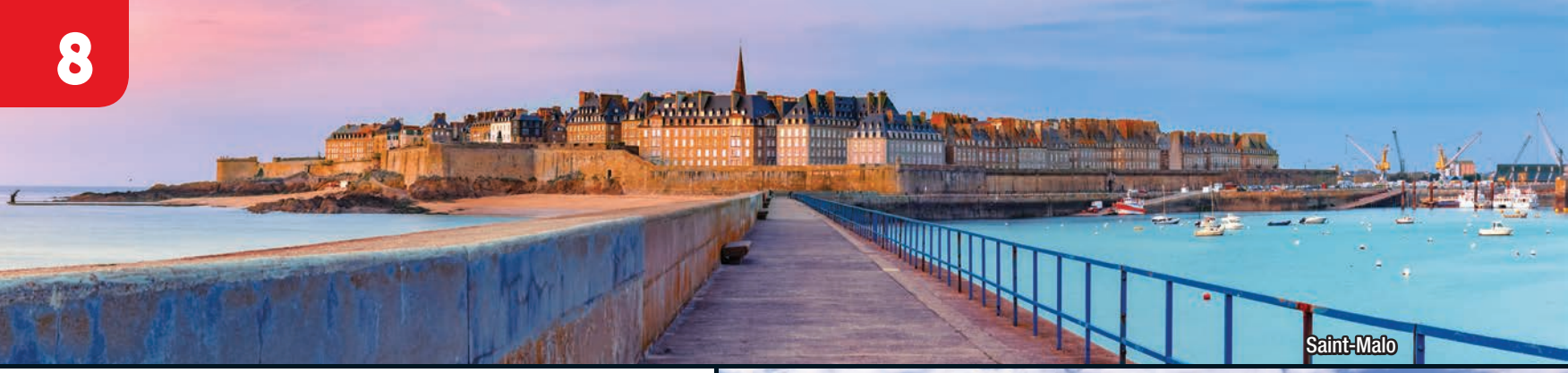
Arromanches-les-Bains – Bayeux – Tilly-sur-Seulles – Villers-Bocage 50 km

Dirigez-vous à l'intérieur des terres sur la Vélomaritime en direction de Bayeux, où se trouve le Musée de la Tapisserie. Il expose notamment une broderie du XIe s. longue de plus de 68 m, qui raconte l'histoire de l'invasion normande de l'Angleterre. Poursuivez sur de petites routes partagées jusqu'à Villers-Bocage.

Jour 3

Villers-Bocage – Viaduc de la Souleuvre – La Graverie – Vire 45 km

Au cœur du département du Calvados, admirez les chênes, frênes, châtaigniers et noisetiers du bocage normand. Les prés alternent avec des


Saint-Malo

Dans les environs de Beauvoir

cultures fourragères et des vergers de pommes destinées à la production du cidre et du fameux calvados.

Le viaduc de la Souleuvre, construit au XIXe s. sous la direction de Gustave Eiffel, est aujourd'hui réaménagé pour permettre plusieurs activités acrobatiques, dont le saut à l'élastique et la tyrolienne. À Vire, terminez votre journée en goûtant à la renommée andouille locale.

Jour 4

Vire – Sourdeval – Mortain-Bocage – Saint-Hilaire-du-Harcouët 50 km

Juste avant d'arriver à Mortain-Bocage, passez voir la Grande Cascade, haute d'une vingtaine de mètres, puis suivez la piste Véloscénie vers l'ouest. Plusieurs anciennes gares rythmeront la route vous menant à Saint-Hilaire-du-Harcouët.

Jour 5

Saint-Hilaire-du-Harcouët – Ducey – Courtils – Mont-Saint-Michel 50 km

La voie est bordée de vieilles maisons et de quelques petits commerces, alors que vous poursuivez votre chemin jusqu'au village fleuri de Ducey, où se trouve le château des Montgommery et un pont datant tous deux du XVIIe s.

En roulant en direction de la mer sur des petites routes partagées, vous profiterez de plusieurs points de vue sur l'impressionnante abbaye du Mont-Saint-Michel, qui trône sur son îlot rocheux. Vérifiez où vous pourrez garer votre vélo, selon la saison, pour aller admirer de plus près l'un des sites les plus visités de la France.

Jour 6

Mont-Saint-Michel – Beauvoir – Le Vivier-sur-Mer – Saint-Benoît-des-Ondes – Cancale – Saint-Coulomb – Saint-Malo 55 km

De retour sur la Vélomaritime, vous suivrez la côte d'Émeraude, où les eaux bleu-vert viennent chatouiller de vastes plages en demi-lune qui s'étalent au pied de falaises escarpées.

Admirez les installations de la culture des moules au Vivier-sur-Mer, le principal centre de la mytiliculture du nord de la Bretagne. L'après-midi, faites un arrêt au port de Cancale pour déguster une panoplie de fruits de mer, dont les fameuses huîtres locales.

Vous arriverez dans la cité des corsaires et de Jacques Cartier par la grande plage du Sillon. Découvrez le reste de la côte de Saint-Malo en explorant ses magnifiques remparts et en faisant une excursion en kayak de mer. À marée basse, aventurez-vous à pied vers les quelques îlots fortifiés qui se trouvent près de la vieille ville.

Cancale

Un rendez-vous avec l'Histoire

Au-delà des doux paysages marins et agricoles, cet itinéraire traverse également l'Histoire. D'abord peuplée de tribus celtes, la Normandie subit les invasions des Romains puis des Vikings. Les descendants de ces derniers bâtiront l'un des royaumes les plus puissants et organisés d'Europe, et ils envahiront même l'Angleterre en 1066, sous le règne de Guillaume le Conquérant.

La France conquiert le duché de Normandie au XIII[e] s.; pour apaiser les révoltes fréquentes des Normands, le roi Louis X leur confère certains droits et privilèges en promulguant la Charte aux Normands en 1315. Ce particularisme régional se poursuivra jusqu'à la Révolution, lorsque le territoire sera découpé en cinq départements et son droit coutumier aboli.

Le 6 juin 1944, les plages normandes sont le théâtre du considérable débarquement allié pour libérer l'Europe du nazisme. Plusieurs villes et villages sont ensuite rasés durant la bataille de Normandie. Aujourd'hui, aux quatre coins de la région, de nombreux musées permettent de revivre les grands pans de l'histoire de ce coin de pays.

Nos conseils

Avec autant de sites intéressants à visiter en chemin, n'hésitez pas à vous accorder quelques journées de repos ou à scinder les étapes de cet itinéraire en deux.

Les véloroutes de Normandie étant accessibles par train, il est possible de rejoindre les principales étapes depuis les grandes villes françaises.

La France présente un véritable quadrillage de routes tranquilles qui relient des villages rapprochés. Sans vous limiter aux pistes cyclables, laissez-vous guider par le hasard pour explorer où bon vous semble.

Quand y aller ?
De mai à septembre, alors que les précipitations sont généralement moins fréquentes. De la mi-juin à la mi-août, les midges *(moucherons piqueurs) prolifèrent et sont particulièrement virulents au crépuscule et par temps nuageux.*

Sur la Cairngorms Loop

7 jours

Boucle au départ d'**Aviemore**

Pour qui ? Pourquoi ?

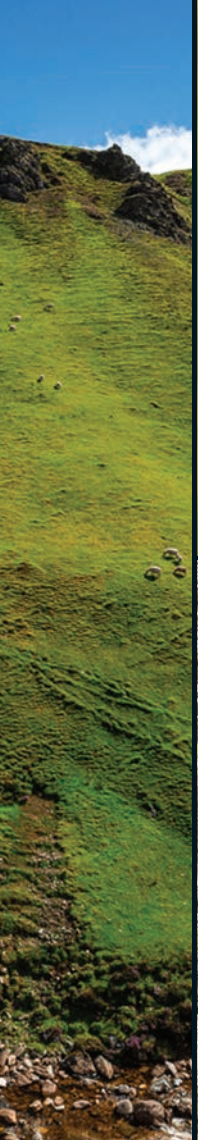
- *Pour les cyclistes chevronnés, les aventuriers aguerris et tous les passionnés de vélo de montagne qui ont soif de défi, de grands espaces et de sensations fortes… à la condition d'avoir le cœur et les mollets vaillants!*

Inoubliable…

- *Parcourir l'ancienne forêt calédonienne, sous le feuillage bleuté et aromatique des immenses pins sylvestres.*
- *Camper seul au monde en bordure de rivières sauvages offrant une vue imprenable sur les montagnes.*
- *Sillonner un sentier escarpé qui longe les spectaculaires collines verdoyantes de la vallée de Glen Tilt.*

À la conquête du **massif des Cairngorms** en **Écosse**

Au cœur du vaste territoire sauvage des Highlands écossais se déroule le sentier de vélo de montagne Cairngorms Loop, réputé tant pour sa difficulté technique que pour la splendeur de ses paysages. Composé de deux boucles sillonnant le parc national des Cairngorms, ce parcours vous réserve de longues montées dans la forêt calédonienne et d'immenses vallées au charme pittoresque, des descentes exaltantes sur d'étroites pistes accidentées, des traverses de rivières parfois corsées et quelques sections *hike-a-bike* plutôt épiques. Si le climat des montagnes s'avère souvent hostile, fouler le col des plus hauts sommets du Royaume-Uni vous procurera un sentiment d'accomplissement inégalé. De quoi défier les cyclistes les plus expérimentés!



Un cerf de la région

Dans les environs de Glen Derry

Braemar

Itinéraire

35 à 60 km/jour | 290 km au total

Vélo de montagne ou fatbike

Jour 1

Aviemore – Inverdruie – Tomintoul 40 km

Depuis Aviemore, rendez-vous au petit hameau rural d'Inverdruie et prenez la route B970 en direction nord-est, vers la somptueuse forêt d'Abernethy. Cette première section du sentier menant jusqu'au village de Tomintoul est sans aucun doute la plus facile du circuit. Quelques longues ascensions promettent de bien vous dégourdir les jambes, alors que le vaste paysage vous offre de magnifiques points de vue.

Jour 2

Tomintoul – Braemar 35 km

Cap vers le sud en direction de Braemar. Une large piste de gravier permet de naviguer avec aisance dans la vallée de Glen Builg, mais vous pourriez lutter contre un violent vent de front là où le vallon rétrécit. Conservez votre énergie, car vous vous trouverez rapidement au pied de l'imposant col de Bealach Dearg, où l'une des grimpes les plus corsées du parcours vous attend. Après cette raide ascension de plus de 300 m, vous remercierez la gravité tout au long de la sublime descente du chemin de sable qui sillonne la forêt d'Invercauld.

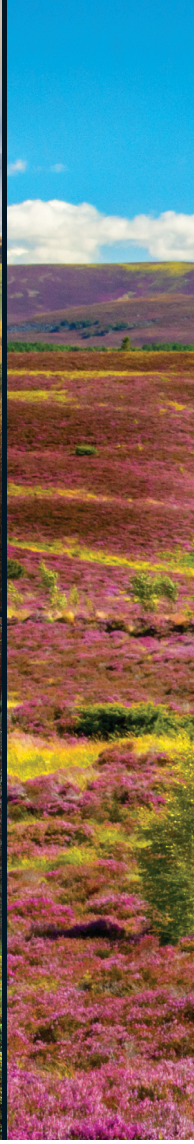
Jour 3

Braemar – Muir – Geldie Burn – *Bothy* Ruigh Aiteachain 40 km

À partir de Braemar, empruntez le chemin qui longe la rivière Dee jusqu'à Muir, là où la route la traverse pour rejoindre l'embouchure de Glen Derry. Alors que la forêt s'ouvre sur la vallée, vous pourriez apercevoir de grands troupeaux de cerfs. Après le pont White Bridge, poursuivez sur le sentier vers Geldie Burn, en direction de la rivière Feshie, où vous devrez franchir un terrain plutôt marécageux en *hike-a-bike* (terme qui fait référence aux sections non cyclables du sentier où il faut transporter ou pousser son vélo à pied). Le *bothy* Ruigh Aiteachain est l'endroit idéal pour passer la nuit au sec et au chaud.

Blair Atholl

Une piste dans la vallée boisée de Glen Derry



Jour 4

Bothy Ruigh Aiteachain – Feshiebridge – *Bothy* Ryvoan 35 km

Après avoir franchi la rugissante rivière Feshie, la route descend paisiblement jusqu'à Feshiebridge. Prenez ensuite le chemin vers l'est en direction du lac Morlich, situé au cœur du parc forestier de Glenmore. Un peu plus loin, à proximité des eaux émeraude du lac Uaine, le *bothy* Ryvoan s'avère un excellent point d'arrêt pour vous reposer avant de traverser la section la plus exposée des Highlands et de vous attaquer au col de Bynack More.

Dormir dans un bothy *écossais*

Situés au milieu de nulle part dans les régions éloignées de l'Écosse, les *bothies* sont des refuges au confort spartiate, librement accessibles à tous. Après une longue journée dans les Highlands, les randonneurs s'y retrouvent pour se réchauffer au bord du feu et casser la croûte à la lueur de quelques bouts de chandelles. Notez qu'aucune réservation n'est possible et qu'ils sont très populaires parmi les Écossais le week-end et les jours fériés. Pour plus d'information, consultez le site Web de la Mountain Bothies Association *(www.mountainbothies.org.uk)*.

Jour 5

Bothy Ryvoan – Col de Bynack More – Fords of Avon – Col de Lairig an Laoigh – Bynack Lodge 35 km

Il vaut mieux partir tôt pour entamer cette journée intense qui vous mènera au point culminant de la boucle des Cairngorms. Le majestueux col de Bynack More, souvent bordé de neige, vous réserve une montée redoutable sur un dénivelé de plus de 500 m. Du haut du plateau, la vue est à couper le souffle. De Fords of Avon jusqu'au col de Lairig an Laoigh, le terrain est très rocheux. Attendez-vous à pousser et à progresser lentement. La piste s'améliore durant la descente dans la vallée boisée de Glen Derry. Poursuivez votre route jusqu'aux ruines de Bynack Lodge, à gué de la rivière Geldie Burn. Un site de camping sauvage absolument féerique!

Bothy écossais

Jour 6

Bynack Lodge – Chutes de Tarf – Blair Atholl – Dalnacardoch Lodge – Col de Gaick 60 km

Continuez vers le sud sur le sentier qui traverse le décor époustouflant de la vallée de Glen Tilt. Jusqu'aux chutes de Tarf, l'étroite piste escarpée dévoile un panorama qui se rapproche du paradis sur terre. Une fois arrivé à Blair Atholl, longez l'autoroute A9 jusqu'à Dalnacardoch Lodge et reprenez le sentier en direction nord vers le lac Bhrodainn. Autour du col de Gaick, le terrain verdoyant est idéal pour établir votre campement à proximité d'un cours d'eau.

Jour 7

Col de Gaick – Drumguish – Feshiebridge – Aviemore 45 km

Passé le col de Gaick, une grande partie de la descente dans la vallée de Glen Tromie se passe sur une paisible route de gravier. Vous rejoindrez rapidement le village de Drumguish et les sentiers forestiers vers Feshiebridge. De là, prenez la route B970 pour retourner à Aviemore et allez célébrer votre aventure autour d'un festin bien mérité au Old Bridge Inn, un sympathique gastropub situé au bord de la rivière Spey.

Nos conseils

Jamais sans votre GPS

Comme le sentier n'est pas balisé et qu'il peut s'avérer difficile de naviguer dans certaines sections par mauvais temps, l'utilisation d'une unité GPS fiable est fortement recommandée. Téléchargez la route : *https://ridewithgps.com/routes/29237850*

Ravitaillement stratégique

Plusieurs points de ravitaillement sont stratégiquement situés le long du parcours, permettant de planifier votre aventure pour voyager léger. Vous pourrez faire le plein de nourriture et de biens essentiels à Aviemore, Braemar et Blair Atholl. Vous trouverez aussi des petits magasins à Tomintoul et Glenmore, mais leurs heures d'ouverture sont plus limitées.

Les aléas de Dame Nature

Un vieux proverbe dit qu'en Écosse, il y a quatre saisons dans la même journée. Dans les Highlands, la météo est tout à fait imprévisible et les conditions peuvent vite devenir inhospitalières. Préparez-vous donc à faire face à des intempéries, peu importe la saison. Prévoyez également un répulsif efficace et un filet de tête pour vous protéger des essaims de *midges*.

Quand y aller ?
La période estivale, de juin à septembre, est idéale pour profiter à la fois d'une belle météo et de la disponibilité de services comme les campings. Cependant, il est possible de parcourir l'EuroVelo 6 toute l'année.

Passau

11 jours

De **Passau (Allemagne)** à **Budapest (Hongrie)**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Cet itinéraire cyclable à travers l'Europe est idéal pour s'initier à un premier voyage à vélo de longue distance : un parcours peu accidenté, sur une route sécuritaire, à la découverte de destinations culturelles riches et dépaysantes.*

Inoubliable…

- *Découvrir de grandes villes qui ont marqué l'histoire de l'Europe : Vienne, Bratislava, Budapest.*
- *Observer 30 ans plus tard les séquelles du rideau de fer entre l'Europe de l'Est et l'Europe de l'Ouest.*
- *Traverser la sublime vallée de la Wachau.*

De l'Allemagne à la Hongrie sur la Véloroute des fleuves

Partez à la découverte du plus célèbre tronçon de ce joyau européen qu'est le Danube. Profitez de superbes aménagements au fil d'un itinéraire bien balisé qui vous permettra d'explorer quatre pays différents en onze jours seulement, des pays à la richesse culturelle et patrimoniale époustouflante. Le long du Danube, avec les montagnes presque toujours en toile de fond, les villes de Passau, Vienne, Bratislava et Budapest s'ouvrent à vous, vous invitant à remonter dans le temps et à fouler le sol des plus beaux empires de l'Europe.

Vallée de Wachau

Coude du Danube, Schlögen

Dans les environs de Passau

Itinéraire

20 à 90 km/jour | 600 km au total

Vélo de route ou vélo hybride

Jour 1

Passau (Allemagne) 20 km

Ville riche à l'architecture éclectique, située en Bavière, au confluent du Danube, de l'Inn et de l'Ilz, Passau est surnommée la Venise du Nord. Après avoir admiré ses magnifiques bâtiments en roulant dans ses rues historiques, vous pouvez vous offrir une vue d'ensemble en vous rendant au sommet de la citadelle Veste Oberhaus. L'attraction incontournable à Passau est toutefois l'observation du mélange des eaux des trois rivières qui y convergent, un phénomène facilement observable, car elles sont de couleurs bien distinctes : le Danube, pas si bleu en vérité, possède des eaux brunes, l'Inn des vertes et l'Ilz des noires. Ceux qui souhaitent ajouter une touche gourmande à leur séjour ne manqueront pas de goûter aux *spätzles* et aux *knödels*, deux plats typiques de la Bavière.

Jours 2 à 4

Passau – Schlögen (Autriche) – Linz – Mauthausen – Melk 190 km

Les pistes cyclables qui longent le Danube raviront tous les voyageurs à vélo avec la qualité de leur chaussée et leurs indications très claires. Depuis Passau, filez vers Schlögen où une petite marche s'impose pour aller admirer le célèbre coude du Danube. Poursuivez votre chemin à travers la vallée d'Engtal jusqu'à Linz, ville culturelle par excellence, qui mérite un arrêt pour visiter sa cathédrale et ses nombreux musées. Quelques kilomètres plus loin, le camp de concentration de Mauthausen est devenu un musée qui retrace la douloureuse histoire de l'Holocauste et rend un émouvant hommage à ses victimes. Reprenez la route jusqu'à Melk.

Jours 5 à 7

Melk – Vienne – Bratislava (Slovaquie) 160 km

Après une visite de l'abbaye de Melk, traversez la magnifique vallée viticole de Wachau, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO pour ses richesses architecturales et agricoles.

La véloroute permet d'entrer et de sortir de Vienne très rapidement. Capitale culturelle,

Vienne

politique et économique de l'Autriche, Vienne a aussi marqué l'histoire du monde avec ses personnalités remarquables, comme la puissante monarchie des Habsbourg, Amadeus Mozart et Sigmund Freud. Une journée d'exploration de la ville permet d'apprécier ses monuments phares, dont le palais impérial de la Hofburg, la cathédrale Saint-Étienne, le château de Schönbrunn et le Quartier des musées.

Continuez votre route sur la rive nord du Danube en roulant dans le verdoyant parc national Danube-Auen, puis rejoignez la rive sud pour entrer à Bratislava via la piste cyclable qui relie Wolfsthal à la capitale slovaque.

Jours 8 à 11

Bratislava – Győr (Hongrie) – Esztergom – Visegrád – Budapest 230 km

Peu connue, Bratislava enchante bien des voyageurs. À l'orée des Petites Carpates, cette vieille ville piétonne possède un cœur dynamique et un charme bien à elle. Et pour l'observer de haut, il n'y a qu'à grimper sur la colline qui abrite son château.

Changement de décor en Hongrie, alors que quelques kilomètres suffisent pour transformer les paysages et évoquer un parfum d'Europe de l'Est. En pédalant à travers les champs en direction de Győr, vous remarquerez des paysans qui travaillent à la faux et veillent à leur bétail, l'air de dire que la mondialisation est encore lointaine.

On reconnaît Esztergom à l'imposante silhouette de sa basilique colossale, la plus grande de l'Europe centrale. Elle donne le ton de cette ville historique, l'ancienne capitale de la Hongrie.

Finalement, après avoir traversé Visegrád, la perle du Danube s'offre à vous : Budapest. Profitez de votre dernière journée pour explorer cette ville bouillonnante, d'une richesse patrimoniale incroyable. Visitez le bâtiment du Parlement, le château de Buda, le bastion des Pêcheurs, ou encore le Musée historique de Budapest, et offrez-vous un après-midi de détente dans les bains thermaux Széchenyi. Célébrez la fin de votre aventure avec une soirée animée dans un des bars de la ville.

Parcours optionnel (1 300 km) : Ceux qui désirent prolonger leur odyssée peuvent suivre le tracé de l'EuroVelo 6 jusqu'à son terminus aux abords de la mer Noire. L'aventure se poursuivra alors à la découverte de la Croatie, la Serbie et la Bulgarie pour prendre fin dans la ville de Constanța, sur le delta du Danube, en Roumanie.

Parlement hongrois, Budapest

L'EuroVelo

Il y a plusieurs années déjà que La Fédération européenne des cyclistes *(https://ecf.com/projects/eurovelo)* a lancé l'initiative de l'EuroVelo pour coordonner un réseau de pistes cyclables d'envergure et créer un projet rassembleur qui favoriserait l'adhésion et la mobilisation des différents pays d'Europe. Rapidement, elle imagina 16 véloroutes, incitant l'implantation de nombreuses nouvelles pistes cyclables dans les territoires européens qui désiraient attirer les itinéraires officiels.

Terminé en 2010, l'EuroVelo 6, connu aussi sous le nom de Véloroute des fleuves, s'étend de Saint-Brevin-les-Pins en France à Constanţa en Roumanie. Ce parcours de 4 500 km longe trois grands fleuves de l'Europe : la Loire, le Rhin et le Danube.

Nos conseils

Où dormir

Campings et hôtels sont présents tout au long de la Véloroute des fleuves. Nous recommandons particulièrement les campings qui constituent des lieux de rassemblement des voyageurs à vélo. C'est là l'occasion de voir naître de belles amitiés!

Espace Schengen

Bon nombre de pays européens font partie de l'espace Schengen, du nom de l'accord qui permet la libre circulation entre les États membres. Il n'y a pas de contrôle aux frontières des quatre pays que traverse cet itinéraire, mais pensez aux formalités d'entrée si vous poursuivez votre voyage à l'extérieur de l'espace Schengen.

Chiens errants

L'Europe de l'Est est tristement connue dans le monde du cyclisme pour ses chiens errants. Prévoyez votre astuce pour les éloigner : eau, sifflet, bâton...

Brașov

Quand y aller ?

La route Transfăgărașan est ouverte seulement de la mi-juin à la mi-octobre. Priorisez un séjour en septembre pour éviter la dense circulation automobile de la haute saison et les fortes pluies de juin.

11 jours

Boucle au départ de **Bucarest**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour les voyageurs en bonne forme physique, car le relief roumain peut être exigeant. Pour vivre un moment d'exotisme dans les montagnes des Carpates et découvrir des coins méconnus de l'Europe.

Inoubliable...

- *Découvrir l'incroyable palais de Ceausescu au cœur de Bucarest, une ville en pleine effervescence.*
- *Pédaler à travers les Carpates et les grandes villes de la Roumanie.*
- *Visiter la terre natale du comte Dracula.*

À la découverte des **Carpates** en **Roumanie**

Loin des circuits touristiques de masse, l'Europe de l'Est est bien mal connue. En arpentant les terres roumaines à vélo, on découvre un pays riche en histoire, avec une identité forte et une culture parmi les plus traditionnelles de l'Europe. Un pays qui surprend souvent et qui charme à tout coup les voyageurs.

Au départ de la dynamique ville de Bucarest, prenez un bol d'air frais en arpentant les hauteurs des montagnes de la Transylvanie, terre de forêts et de légendes, visitez les plus belles villes des Carpates et parcourez l'une des plus belles routes du monde, la Transfăgărașan.

Palais de Ceausescu, Bucarest

Château de Bran

Paysage des Carpates

Itinéraire

50 à 75 km/jour | 510 km au total *Vélo de route*

Jour 1

Bucarest

Capitale à plusieurs vitesses, Bucarest semble changer à toute allure, bien que certains de ses bâtiments restent figés dans l'Histoire. C'est le cas de l'immense palais présidentiel bâti en 1984, sous le règne de Ceausescu, symbole de la folie des grandeurs du dictateur, mais aussi de la richesse patrimoniale du pays, et dont la visite est incontournable. Puis, il y a la ville, une mosaïque de richesses éparses. Tous les visiteurs aiment le quartier dynamique de Lipscani et s'arrêtent à son bar Caru' cu Bere. Pour sa part, le Musée national d'histoire offre une belle introduction au passé du pays avant de partir à la découverte de la « vraie » Roumanie.

Jours 2 et 3

Bucarest (3h) Braşov – Bran – Braşov 60 km

Plusieurs trains partent chaque jour de la gare Bucureşti Nord en direction de Braşov. Ils vous déposeront à quelques tours de roue du centre de cette ville remarquable de la Transylvanie. Dominée par les Carpates, Braşov est connue pour ses remparts médiévaux, son église Noire de style gothique et sa citadelle, qui ouvre un splendide panorama à 360° sur la cité. Vous serez aussi charmé par ses maisons colorées, ses églises orthodoxes et ses cafés animés.

Le lendemain, offrez-vous une escapade aller-retour (60 km) au départ de Braşov pour aller visiter le célèbre château médiéval de Bran. Inspiré en partie par le personnage de Dracula, il dégage un petit frisson de légende.

Jours 4 et 5

Braşov – Făgăraş – Sighişoara 130 km

Quittez Braşov en suivant la route 68 en direction de Făgăraş. Les paysages alternent entre champs, petits cols (700 m) et forêts de sapins, mais ce sont les rencontres que vous ferez qui transformeront votre voyage en une expérience exceptionnelle. Au fil du chemin, vous croisez çà et là de petits autels et des églises orthodoxes, jusqu'à votre arrivée à Sighişoara. Surnommée la ville aux sept clochers, cette communauté aux airs médiévaux est reconnue pour sa citadelle aux façades colorées et son centre historique, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Dans les environs de Sibiu

Jours 6 et 7

Sighişoara – Biertan – Bârghiş – Sibiu 120 km

Quittez Sighişoara par la route 14 et bifurquez sur la route 141B à la hauteur du sympathique village de Şaroş pe Târnave pour emprunter un chemin moins fréquenté. Son tracé suit la rivière Vale, et la ville de Biertan et son église fortifiée vous offriront une pause méritée avant de poursuivre cette ascension de 700 m qui se termine un peu après le village de Richiş. Continuez sur cette route sinueuse à travers campagnes fleuries et champs de blé, puis bifurquez sur la route 106 un peu après le village de Bârghiş pour prendre la direction de Sibiu.

Fondée au XII[e] s., Sibiu s'est rapidement imposée comme une étape commerciale indispensable entre l'Orient et l'Occident. Elle a su garder son charme et son patrimoine médiéval, et se distingue par les petits « yeux » visibles sur les toits de ses bâtiments. Ses deux attractions les plus célèbres sont le pont des Mensonges et le Musée de la civilisation populaire traditionnelle (ASTRA), qui invite les visiteurs à faire un bond dans le passé.

Le mythe de Dracula

Selon la tradition populaire roumaine, une mauvaise personne pouvait ressurgir parmi les morts pour venir hanter ses proches. Les villageois se protégeaient de ces créatures appelées *strigoi* (« vampire » en roumain) avec des barrières de sel, des tresses d'ail et de l'eau bénite. Inspiré par cette croyance et par l'histoire sanglante du prince Vlad Tepes, surnommé l'Empaleur, l'auteur britannique d'origine irlandaise Bram Stoker a écrit en 1897 le roman *Dracula*, l'origine du célèbre personnage mythique moderne.

Jours 8 à 10

Sibiu – Transfăgărașan – Pitești 200 km

Quittez Sibiu par la route 6, puis prenez la route 1 pour rejoindre la Transfăgărașan

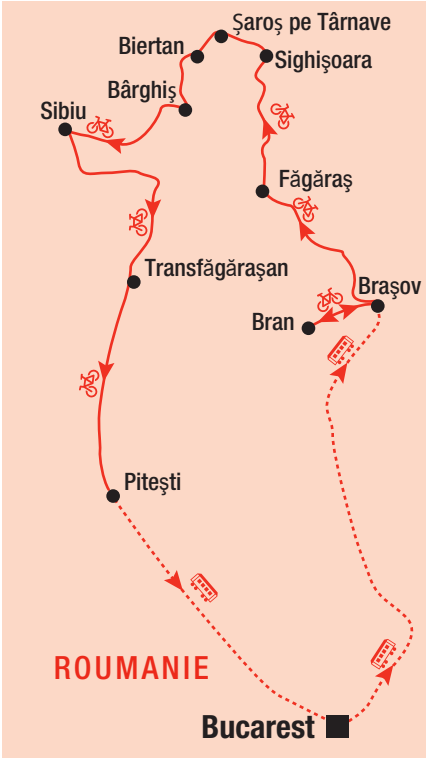
Transfăgărașan

(route 7C) un peu plus à l'est. Parmi les plus belles de Roumanie, cette route présente un défi de taille aux cyclistes, avec son col à plus de 2 000 m, ses innombrables lacets et ses panoramas à couper le souffle sur les montagnes environnantes. Vous pourrez passer vos nuits dans les villages et refuges qui ponctuent le parcours. Une fois au point culminant de la route, il ne vous restera plus qu'à descendre en direction de Pitești.

Jour 11

Pitești (1h45) **Bucarest**

Des trains quotidiens permettent de retourner à Bucarest.



Nos conseils

Quoi emporter?

Munissez-vous d'une bonne carte, car il n'est pas évident de se diriger dans un pays dont on ne connaît pas la langue. D'ailleurs, un guide de conversation roumain peut être très utile pour tisser des liens avec les gens que vous rencontrerez. La météo étant variable, prévoyez également des vêtements chauds et une tenue de pluie.

Faire du vélo en Roumanie

En Roumanie, la voiture est reine. Peu importe les conditions, soyez toujours attentif à la circulation.

Chiens errants

Bien que les chiens errants soient moins nombreux dans les Carpates, ils sont tout de même présents dans toute la Roumanie. Prévoyez un moyen de vous en protéger : sifflet, eau, bâton, etc.

Prendre le train en Roumanie

S'il est généralement facile de prendre le train avec son vélo en Roumanie, cela dépend du bon vouloir du contrôleur. Idéalement, prévoyez de transporter votre vélo dans un sac spécial pour qu'il soit plus discret.

Quand y aller ?
De mai à septembre pour profiter de la période estivale et des campings. Le climat tempéré de la région permet cependant de la parcourir confortablement tout au long de l'année (il faut alors prévoir un hébergement en gîte ou en hôtel).

Sur la Vélodyssée près de Lacanau-Océan

10 jours

De **Bordeaux** à **Nantes**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Ce sublime parcours le long de l'Atlantique est accessible à tous, y compris aux familles. Il emprunte de nombreuses pistes avec peu de dénivelé, réservées aux cyclistes, et donne accès à plusieurs sites touristiques et activités variées.*

Inoubliable…

- *Découvrir des sites maritimes historiques comme le phare de Cordouan et le fort Boyard, et des vestiges de bunkers de la Seconde Guerre mondiale.*
- *Visiter les villes portuaires de Rochefort et La Rochelle.*
- *Vivre l'incroyable traversée du passage du Gois sur l'île de Noirmoutier.*

Sur la **Vélodyssée**, de **Bordeaux** à **Nantes**

Sur ce parcours patrimonial, partez à la découverte des villes portuaires qui ont fait l'histoire de l'Europe et de l'Amérique, visitez les bunkers abandonnés de la Seconde Guerre mondiale et reposez-vous dans des villes thermales au passé prestigieux. Mais surtout, profitez de la Vélodyssée pour filer en toute liberté en jouissant d'un fabuleux point de vue continu sur l'Atlantique. De Bordeaux à Nantes, savourez une multitude de territoires et d'identités au cours de cette aventure tout en douceur à la rencontre d'un peuple et d'un océan.

Phare de Cordouan

La place de la Bourse et le Miroir d'Eau, Bordeaux

Cabanes de pêcheurs, La Palmyre

Itinéraire

60 à 80 km/jour | 720 km au total — *Vélo de route ou vélo hybride*

Jour 1

Bordeaux – Sainte-Hélène – Lacanau-Océan 70 km

Au départ de la gare Saint-Jean à Bordeaux, rejoignez les rives de la Gironde et roulez jusqu'au célèbre Miroir d'Eau. De là, baladez-vous dans le centre-ville historique de la place de la Bourse à la porte Cailhau, en passant par la cathédrale Saint-André et la place Fernand Lafargue. Dirigez-vous ensuite vers le lac de Bordeaux au nord avant de mettre le cap à l'ouest en direction de l'océan, d'abord par la départementale 5, puis par la départementale 6 à partir de Sainte-Hélène, jusqu'au centre de Lacanau-Océan. Vous venez de rejoindre l'itinéraire cyclable de la Vélodyssée.

Jours 2 et 3

Lacanau-Océan – Carcans – Montalivet-les-Bains – Soulac-sur-Mer – Le Verdon (20 min) Royan 100 km

Jusqu'à l'estuaire de la Gironde, le paysage oscille maintenant entre forêt de pins des Landes et dunes de sable, presque toujours avec un point de vue sur l'Atlantique. Prenez le traversier entre Le Verdon et Royan pour franchir le fleuve. Depuis quelque temps déjà, un phare qui semble perdu dans l'horizon océanique aura sûrement accroché votre regard. C'est celui de Cordouan : mis en service en 1611, c'est le plus ancien phare de France encore en activité. Il est ouvert aux visites depuis la ville de Royan.

Jours 4 et 5

Royan – La Palmyre – Marennes – Rochefort – La Rochelle 130 km

Les immeubles bétonnés datant de la reconstruction qui a suivi la Seconde Guerre mondiale laissent encore les visiteurs de Royan perplexes. Ceux qui préfèrent la nature fileront vers La Palmyre pour découvrir son zoo, sa presqu'île et ses plages parsemées de carrelets, d'atypiques cabanes de pêcheurs construites sur pilotis. Un peu plus loin, du côté de Marennes, s'étend l'estuaire de la Seudre et son bassin ostréicole. Vient ensuite

Marais poitevin

EuroVelo et Vélodyssée

Grand chantier en cours de construction, l'EuroVelo est un ambitieux projet d'aménagement de 16 pistes cyclables transeuropéennes. L'EuroVelo 1 parcourt l'ensemble de la côte Atlantique, du cap Nord en Norvège jusqu'à Sagres au Portugal, en passant par les îles du Royaume-Uni et de l'Irlande. La Vélodyssée, le nom de la partie française de cet itinéraire, offre 1 200 km de pistes cyclables reliant Hendaye à Roscoff.

Dans les environs de Soulac-sur-Mer

la superbe ville de Rochefort, classée «Ville d'art et d'histoire» pour son passé maritime prestigieux. L'arsenal maritime et la visite de la maison de l'écrivain Pierre Loti font partie de ses attraits immanquables. Terminez cette étape en poursuivant votre chemin à travers les marais charentais pour rejoindre La Rochelle.

Jours 6 à 8

La Rochelle – Marais poitevin – Les Sables-d'Olonne – Île de Noirmoutier 220 km

Tout comme Rochefort, La Rochelle mérite d'être explorée. Prenez le temps de parcourir la promenade Léo Ferré, qui longe le bord de mer jusqu'au vieux port et ses célèbres tours. Prenez une glace chez Ernest, qui concocte les meilleures en ville, avant de continuer votre route vers le Marais poitevin, près de Niort, un autre arrêt à ne pas manquer pour découvrir un écrin de nature unique, avec des airs de Venise. Continuez votre route sur le littoral vendéen jusqu'aux Sables-d'Olonne puis à l'île de Noirmoutier.

Détour facultatif : le tour de l'île de Ré 100 km

Depuis La Rochelle, il est facile d'emprunter le pont à vélo pour aller visiter cette célèbre petite île charmante aux villages pittoresques parsemés de minuscules maisons blanches décorées de roses trémières. Grâce à ses routes très sécuritaires pour les vélos, vous pourrez apprécier ses plages, son ambiance paisible et le panorama de ses marais salants artisanaux, et vous rendre jusqu'à sa pointe, où se trouve le phare des Baleines. L'idéal est de passer au moins une nuit sur l'île pour en profiter pleinement.

Jours 9 et 10

Île de Noirmoutier – Nantes 100 km

Ses plages et ses marais salants font de l'île de Noirmoutier une destination en soi. Mais l'expérience la plus incroyable à vivre ici survient à l'arrivée et au départ de la traversée du passage du Gois, une chaussée submersible, accessible uniquement à marée basse, qui relie l'île à la commune de Beauvoir-sur-Mer. Ne manquez pas votre heure!

Enfin, terminez votre périple en prenant la direction de Nantes à travers terres et marais. De là, vous pourrez choisir de poursuivre votre aventure en explorant les pistes cyclables de la Loire (voir p. 70).

Île de Ré

Nos conseils

Se préparer

Le site Internet de la Vélodyssée *(www.lavelodyssee.com)* est un bon outil pour préparer son voyage de cyclotourisme. Il propose notamment des suggestions d'itinéraires et de guides, des indications des travaux en cours et des informations sur l'hébergement, les services de transport de bagages et la location de vélos et d'accessoires.

Quoi emporter

Très accessible et bien desservi pour l'hébergement en camping ou en hôtel, cet itinéraire comporte peu ou pas de difficultés spécifiques. N'oubliez simplement pas votre matériel pour profiter au maximum de l'océan, notamment votre maillot de bain, vos lunettes de soleil et de la crème solaire. Les mordus prévoiront aussi un vélo adapté pour transporter leur planche de surf, mais le plus simple est d'en louer une sur place pour la journée si les belles vagues de l'Atlantique vous paraissent irrésistibles!

Quand y aller ?
Les meilleurs mois pour un séjour dans le Piémont sont mai et septembre. Les journées sont très chaudes au cœur de l'été. L'automne est généralement plus touristique et cher, puisque c'est la haute saison du vin et des truffes.

Turin

8 jours

Boucle au départ de **Turin**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour les gastronomes autant que pour les amateurs de jolis paysages. Situé dans le nord-ouest de l'Italie, le Piémont est l'une des régions vinicoles les plus prestigieuses du monde. Ses chemins admirablement ondulés et lisses à souhait sont parfaits pour une aventure à vélo.

Inoubliable…

- *S'extasier devant l'horizon urbain de Turin, avec son Mole Antonelliana surmonté d'une haute flèche et les majestueuses Alpes enneigées en toile de fond.*
- *Contempler La Morra, sise sur son pic, avec ses maisons aux tuiles rouges qui brillent au soleil devant un ciel céruléen et des champs verdoyants à perte de vue.*
- *Savourer de fabuleux vins au cœur des petits vignobles familiaux qui les produisent.*

Entre vignes et châteaux dans le Piémont

Le nom de la région du Piémont vient de son emplacement au pied des Alpes italiennes. Au cœur de la fertile vallée du fleuve Pô, vous circulerez entre d'innombrables vergers et vignobles dans un paysage découpé en mosaïques géométriques colorées. Partout à l'horizon se dressent les hautes cimes des Alpes et les rondelettes collines de la chaîne des Apennins. De dégustations culinaires – chocolats, truffes, fromages, vins – en visites de châteaux médiévaux, vous pédalerez sur de calmes routes secondaires offrant des vues imprenables.

Collines des Langhe

Château de Rivalta

Itinéraire

40 à 65 km/jour | 305 km au total *Vélo de route*

Jours 1 et 2

Turin

Consacrez deux jours à la découverte de la belle Turin, qui fut la capitale de plusieurs royaumes, dont celui de l'Italie de 1861 à 1865. Anciennement une synagogue, le Mole Antonelliana accueille aujourd'hui le Musée national du cinéma. Attrait incontournable, son édifice de 167 m est pourvu d'un ascenseur panoramique qui ouvre une vue inoubliable sur la cité étalée au pied des Alpes. Ne manquez pas le Musée égyptologique (deuxième plus importante collection au monde) et le Musée National de l'Automobile de Turin, qui rappelle le rôle important joué par la ville dans le développement de cette industrie. Le blanc Palazzo Reale, le vaste Parco del Valentino et les places animées du centre historique valent tous une visite aussi.

Jour 3

Turin – Rivoli – Rivalta – Piossasco – Pignerol 50 km

Par de longues pistes cyclables puis des routes secondaires, vous quitterez Turin en direction de Rivoli. Son château du IX[e] s. héberge l'un des musées d'art contemporain les plus prestigieux du pays. Quelques kilomètres plus loin, vous passerez devant le château de Rivalta au cœur de son village médiéval. Vous suivrez ensuite des petites routes tranquilles pour arriver à Pignerol (Pinerolo), qui tire son nom du mot latin pour « petite pinède ».

Jour 4

Pignerol – Bricherasio – Bibiana – Barge – Paesana – Sanfront – Saluces 50 km

Vous glisserez doucement vers le sud sur d'agréables chemins oscillant entre vergers et vignes. Une bonne montée de 400 m vous attend entre Barge et Paesana, avec de beaux lacets et plusieurs points de vue. Vous n'aurez ensuite qu'à vous laisser descendre jusqu'à Saluces, une commune toute pierreuse nichée au cœur de la vallée du Pô.

Jour 5

Saluces – Manta – Costigliole Saluzzo – Fossano – Bene Vagienna – Narzole – Cherasco – Bra 65 km

Commencez aujourd'hui par contempler plusieurs châteaux, de Manta à Costigliole

Château de Guarene

Un parc à Turin

Changements d'administration

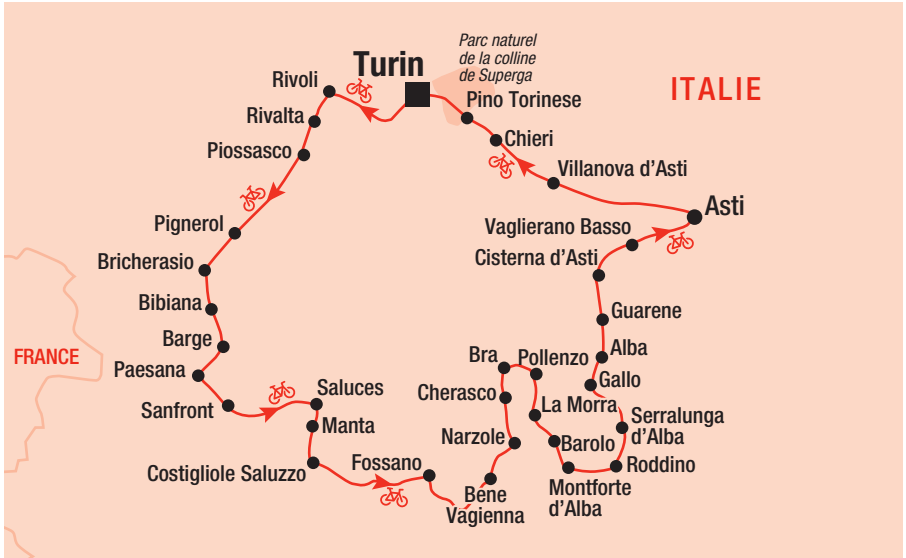
Porte d'accès de l'Italie située au pied des Alpes, le Piémont a de tout temps été convoité par de nombreuses puissances.

D'abord peuplée par des tribus gauloises, la région est prise dès le IIe s. av. J.-C. par les Romains, qui fondent notamment Turin, Asti et Alba. Les Goths et les Byzantins en prendront ensuite successivement le contrôle, avant l'arrivée des Lombards au VIe s. Ceux-ci domineront les deux-tiers de l'Italie et laisseront leur nom à la région de la Lombardie, dont Milan est le chef-lieu.

Les terres du Piémont seront intégrées au grand royaume de Charlemagne au Moyen Âge, mais les Savoie s'y installeront progressivement, grâce à des mariages stratégiques. Les Français y feront incursion au XVIe s., mais c'est Napoléon qui marchera plus franchement dans les traces de Charlemagne en annexant le Piémont à son empire. Les Savoie y reviendront, cette fois pour former le royaume unifié de Piémont-Sardaigne. Toute l'Italie s'unifiera enfin en 1861, avec Turin pour première capitale.

De nos jours, ce sont plutôt des armées de touristes que le Piémont accueille chaque année à la haute saison!

Saluzzo. Pour remonter encore plus loin dans le temps, arrêtez-vous ensuite aux ruines romaines d'Augusta Bagiennorum, près de Bene Vagienna. Vous atteindrez enfin la ville de Bra, berceau du mouvement *Slow Food*. Ne manquez pas de goûter à la *salsiccia di Bra*, une saucisse locale de veau et de gras de porc, généralement dégustée crue avec du jus de citron.



Jour 6

Bra – Pollenzo – La Morra – Barolo – Montforte d'Alba – Roddino – Serralunga d'Alba – Gallo – Alba 45 km

Pollenzo possède l'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche (Université des sciences gastronomiques) et un château qui fut autrefois l'une des résidences de la famille royale de Savoie.

Au sommet d'un pic offrant une vue imprenable sur les collines des Langhe, vous trouverez la petite commune de La Morra. Vous êtes ici dans une région qui produit des vins depuis fort longtemps réputés : on risquait jadis de se faire trancher la main ou même pendre si l'on était pris à couper une vigne du précieux cépage nebbiolo. Le prochain village, Barolo, est le lieu de production du vin éponyme qui bénéficie d'une dénomina-

La Morra

tion d'origine contrôlée et garantie. Plusieurs vignerons seront fiers de vous accueillir pour une dégustation.

En poursuivant au cœur des paysages à couper le souffle des Langhe, vous monterez vers Roddino, puis filerez entre les chênes et les vignes jusqu'à Alba. Vous trouverez là une autre des merveilles gastronomiques du Piémont : les fameuses truffes blanches. Si vous êtes de passage en octobre, vous pourrez assister au plus ancien marché mondial de ce champignon recherché, la Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba.

Jour 7

Alba – Guarene – Cisterna d'Asti – Vaglierano Basso – Asti 40 km

Vous roulerez aujourd'hui dans la région du Roero, dont les territoires viticoles sont classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous grimperez d'abord jusqu'au château de Guarene, puis à celui de Cisterna d'Asti, qui accueille un musée d'art et d'artisanat. Passez la nuit à Asti, célèbre pour son vin mousseux. Faites un tour dans son centre historique où s'élèvent des tours, une cathédrale gothique et des édifices d'architecture romane.

Jour 8

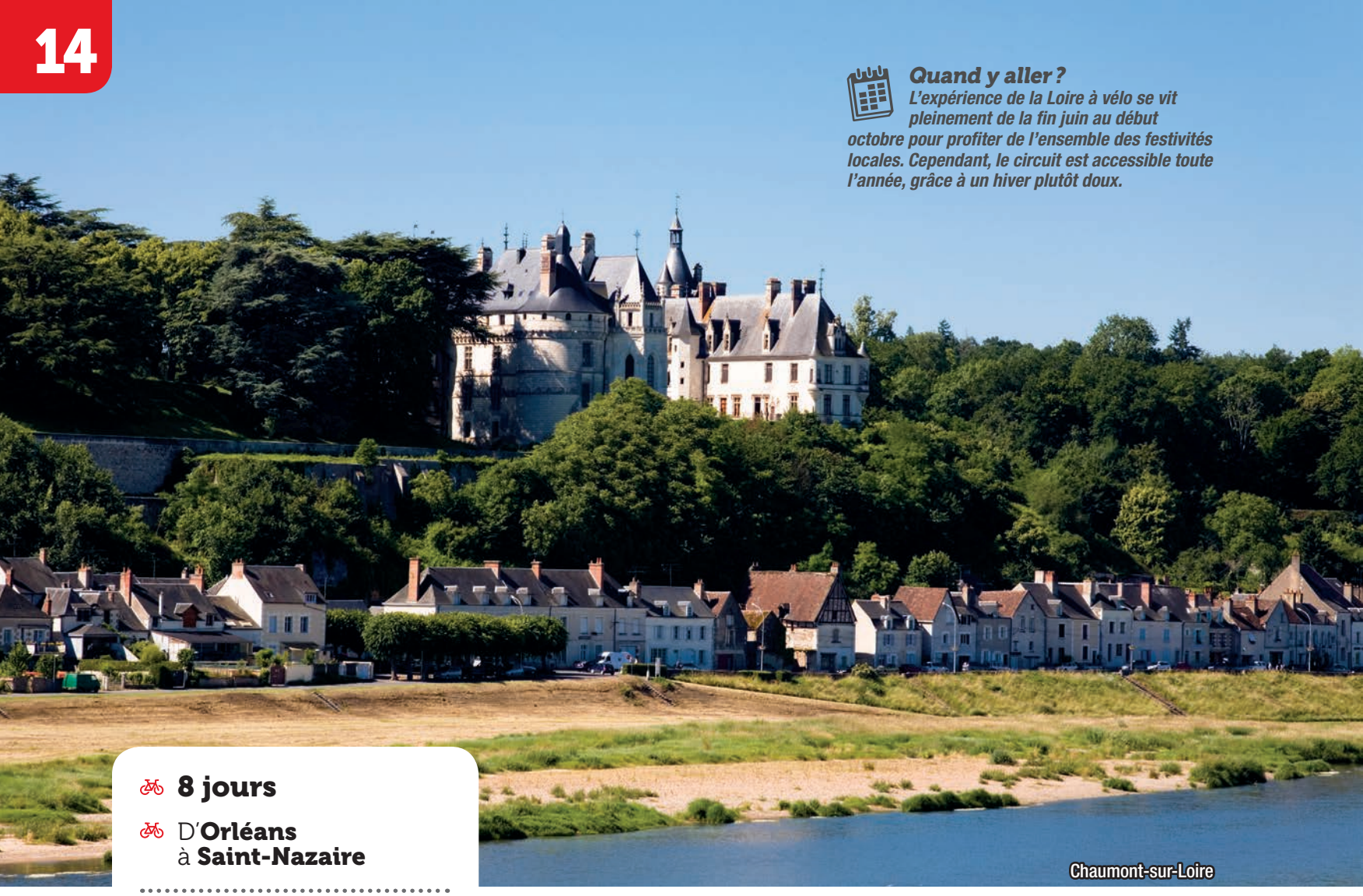
Asti – Villanova d'Asti – Chieri – Pino Torinese – Parc naturel de la colline de Superga – Turin 55 km

En roulant sur des routes secondaires, vous regagnerez la capitale piémontaise en passant par sa cour arrière : le Parc naturel de la colline de Superga et sa superbe basilique de style rococo.

Nos conseils

La grande majorité des vignobles du Piémont sont de petites exploitations familiales. Il est préférable de réserver ses visites au moins quelques jours à l'avance, ou encore de s'adresser à une agence locale qui saura vous guider vers les meilleurs endroits.

Pour mieux comprendre la riche histoire viticole de la région, arrêtez-vous au Musée œnologique de Barolo. Communément appelé le WiMu, ce musée interactif est situé dans le château Falletti (XI[e] s.).



Chaumont-sur-Loire

Quand y aller ?

L'expérience de la Loire à vélo se vit pleinement de la fin juin au début octobre pour profiter de l'ensemble des festivités locales. Cependant, le circuit est accessible toute l'année, grâce à un hiver plutôt doux.

8 jours

D'**Orléans** à **Saint-Nazaire**

Pour qui ? Pourquoi ?

L'itinéraire de la vallée de la Loire est parfait pour un premier voyage cyclotouriste, car il comprend presque 100% de pistes cyclables réservées, peu de dénivelés et des infrastructures adaptées aux voyageurs à vélo. C'est aussi un parcours idéal pour une aventure en famille.

Inoubliable…

- *L'architecture variée aperçue en chemin, des villes médiévales aux châteaux de la Renaissance en passant par de nouveaux centres urbains.*
- *Le parcours Estuaire de Saint-Nazaire à Nantes, avec 31 œuvres artistiques accessibles en tout temps.*
- *Le Festival International des Jardins de Chaumont-sur-Loire pour les amoureux de botanique.*

La vallée de la Loire
entre art et histoire

D'abord sauvage, la vallée de la Loire est devenue riche et coquette, ornée des châteaux des rois de France et célébrée pour ses nombreux sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. Avec un temps d'avance, elle a pris des airs écolos il y a déjà une trentaine d'années en se dotant d'une touche bien spéciale : un long itinéraire cyclable parmi les mieux conçus du pays. On comprend pourquoi des millions de visiteurs viennent du monde entier chaque année parcourir la région. Incontournable, la vallée de la Loire offre au cyclotouriste une aventure à la fois urbaine et naturelle, dynamique et paisible.

Amboise

Piste « La Loire à vélo »

Festival International des Jardins de Chaumont-sur-Loire

Itinéraire

35 à 75 km/jour | 450 km au total *Hybride*

Jours 1 et 2

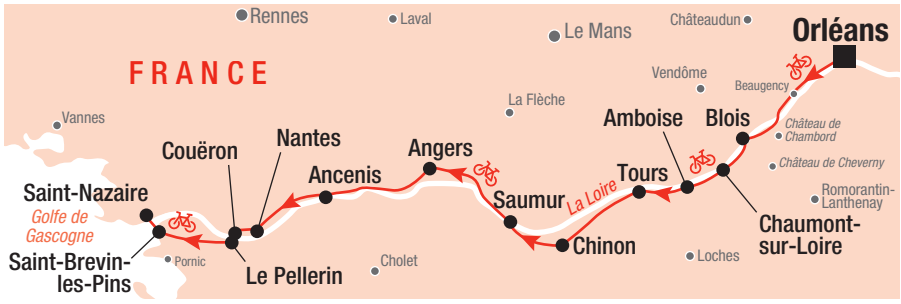
Orléans – Blois – Chaumont-sur-Loire – Amboise – Tours 150 km

Prévoyez quelques heures pour prendre le pouls d'Orléans en allant visiter la cathédrale Sainte-Croix ou le musée des Beaux-Arts, ou simplement en déambulant à vélo dans les rues de la célèbre ville de Jeanne d'Arc. Rejoignez ensuite le quai du Roi en direction ouest. La Loire s'offre déjà à vous. Suivez le parcours balisé qui vous guidera jusqu'à Blois, son château et sa Maison de la magie. Un peu plus loin, ne manquez pas le Festival International des Jardins de Chaumont-sur-Loire (fin avril à début novembre) pour une escapade enchantée en pleine nature. Ceux qui préfèrent l'ingénierie s'arrêteront au château du Clos Lucé à Amboise pour aller voir l'exposition dédiée à Léonard de Vinci, qui mourut là en 1519. Puis, vous entrez en terre viticole en arrivant à la ville de Tours, avec son centre-ville médiéval aux maisons à colombage.

Jours 3 à 5

Tours – Chinon – Saumur – Angers – Ancenis 200 km

La route continue sur les bords de Loire où les paysages alternent entre vignobles, vallons et



France

L'éléphant des Machines de l'île, Nantes

Pont de Saint-Nazaire

La Maison dans la Loire, Couëron

vues imprenables sur des châteaux. Entre Chinon et Saumur, l'occasion est trop belle pour ne pas visiter un ou plusieurs vignobles, en apprendre plus sur la fabrication du vin et même savourer quelques crus. Vous traverserez également d'étonnants sites troglodytes où vous pourrez admirer des habitations creusées à même la roche des falaises.

Pourquoi tant de châteaux sur la Loire?

Durant la guerre de Cent Ans (1337-1453), la vallée de la Loire était une zone d'affrontements entre Français et Anglais. De nombreux châteaux défensifs et des fortifications y furent érigés. Aux XV^e^ et XVI^e^ s., au cœur de la Renaissance, les nobles transformèrent ces châteaux en vastes demeures

On dénombre aujourd'hui quelque 3 000 châteaux le long des berges de la Loire. Une centaine sont ouverts au public et 22 sont classés « sites majeurs de la vallée de la Loire ».

Notre itinéraire passe ensuite au sud de la ville d'Angers. Cependant, si vous appréciez l'architecture médiévale, faites le détour pour savourer la vieille ville, son imposant château ou encore, le musée des Beaux-Arts qui retrace l'histoire du lieu depuis l'époque gallo-romaine. Sinon, continuez votre route à travers les paysages pittoresques de la vallée de la Loire jusqu'à Ancenis.

Jours 6 à 8

Ancenis – Nantes – Couëron (5 min) **Le Pellerin – Saint-Brevin-les-Pins – Saint-Nazaire** **100 km**

Ancienne capitale ducale de Bretagne, Nantes est aujourd'hui l'une des villes les plus dynamiques de France. Pour une visite de ses sites incontournables, partez du château des ducs de Bretagne, puis dirigez-

Saumur

vous vers la cathédrale gothique de Saint-Pierre-et-Saint-Paul. Plus au sud, poursuivez vers l'île de Nantes pour découvrir l'univers fantastique de la compagnie des Machines de l'île et son emblématique éléphant de 12 m de haut. En regagnant la rive nord de la Loire, ne manquez pas de faire un arrêt au musée du célèbre écrivain Jules Verne.

En sortant de Nantes, la Loire prend des airs marins; l'estuaire et le bord de mer approchent. Vous suivez le parcours Estuaire, où les rives du fleuve se parent d'œuvres d'art étonnantes, comme *La Maison dans la Loire* à Couëron, *Le Jardin étoilé* à Paimbœuf ou encore, *Le Serpent de Mer* à Saint-Brevin-les-Pins. Laissez-vous surprendre par un bateau fondu ou des animaux insolites placés au hasard de la route.

Pour rester sur l'itinéraire balisé de la Loire à vélo, montez à bord du bac qui relie Couëron à Le Pellerin sur la rive sud. Avant de terminer votre aventure, vous devrez traverser l'immense pont de Saint-Nazaire, accessible à vélo mais déconseillé : il n'offre pas de voie réservée et le vent fait vaciller les vélos. Privilégiez le service de navette en minibus offert gratuitement aux cyclistes pour rejoindre Saint-Nazaire.

Continuer sa route : Ceux qui désirent poursuivre leur périple pourront partir explorer la Bretagne depuis Nantes ou Saint-Nazaire. Autre option, si vous avez effectué cet itinéraire en sens inverse : depuis Orléans, suivez le célèbre parcours EuroVelo 6 (voir p. 54) qui vous mènera jusqu'en Roumanie, le long des grands fleuves d'Europe.

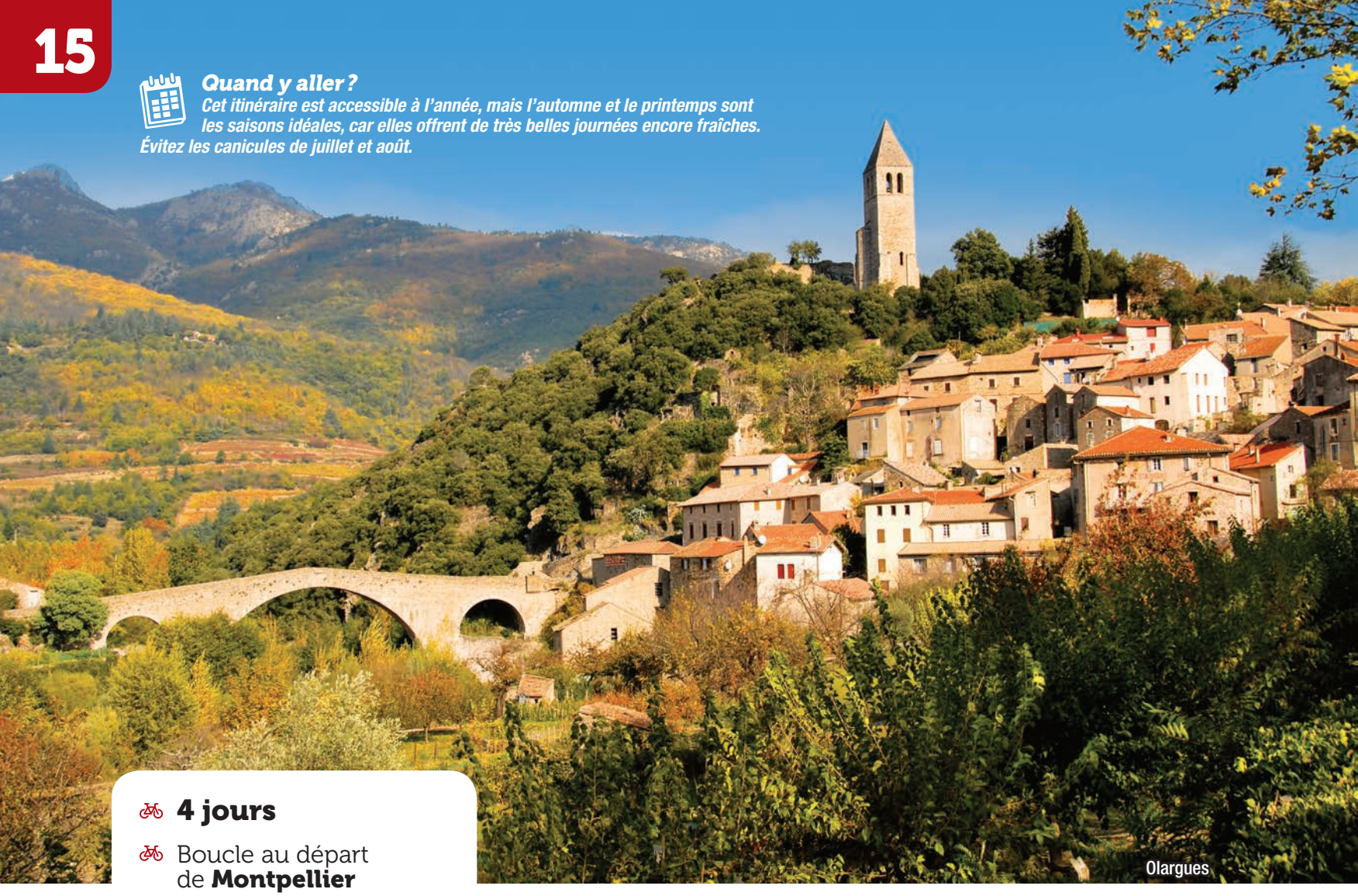
Nos conseils

Comment se préparer?

Aucun matériel spécifique à prévoir pour cet itinéraire qui peut se parcourir dans les deux sens, mais qui présente un dénivelé négatif d'est en ouest. On trouve aisément de nombreuses cartes et guides, tout comme des services de location de vélo et de transports de bagages. Le site *www.loireavelo.fr* est une bonne source d'information pour les dénicher.

Quels châteaux visiter?

Parmi les châteaux à visiter dans la région, en voici quelques-uns à ne pas manquer, qui sont situés sur ou à proximité de l'itinéraire proposé : le château de Chaumont-sur-Loire durant le Festival International des Jardins, l'illustre château de Chambord et son escalier « magique » à double révolution, le château de Cheverny qui inspira à Hergé celui de Moulinsart, le château du Clos Lucé où Léonard de Vinci vécut les dernières années, ou encore le château de Sully-sur-Loire qui semble flotter sur le fleuve.



Olargues

Quand y aller ?

Cet itinéraire est accessible à l'année, mais l'automne et le printemps sont les saisons idéales, car elles offrent de très belles journées encore fraîches. Évitez les canicules de juillet et août.

4 jours

Boucle au départ de **Montpellier**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour les cyclistes en bonne forme physique, car le parcours comprend quelques montées dans l'arrière-pays.*

Inoubliable…

- *Savourer les produits du terroir viticole de Saint-Chinian.*
- *Se promener parmi les curiosités géologiques du cirque de Mourèze.*
- *Parcourir les terres rouges de la vallée du Salagou.*
- *Embrasser d'un coup d'œil le panorama sur la Méditerranée et les Pyrénées.*

L'**Hérault** à vélo, dans l'air du **Midi**

De la Méditerranée aux portes des Cévennes, encadré par la Camargue et les Pyrénées, le département de l'Hérault contient une richesse incroyable de paysages inoubliables, de sites patrimoniaux et de trésors naturels. Au départ de Montpellier, ce parcours de quatre jours présente un superbe échantillon de la région et de ses sites emblématiques. Les sportifs pourront mettre leurs jambes au défi avec une journée supplémentaire au cœur du Parc naturel régional des Grands Causses, au départ de Saint-Guilhem-le-Désert, pour découvrir le cirque de Navacelles, un environnement naturel remarquable, classé parmi les Grands Sites de France.

Ancienne fabrique de draps, Villeneuvette

Près de Cournonterral

Nos conseils

La chaleur

Privilégiez des vêtements adaptés au soleil, évitez de rouler aux heures chaudes et prévoyez une bonne réserve d'eau.

Se préparer

Une très bonne carte est offerte gratuitement dans tous les offices de tourisme de la région, et des campings et hôtels sont présents sur l'ensemble du trajet.

Continuer sa route

Vous pourrez continuer votre chemin le long de la Méditerranée en direction de l'Espagne ou de l'Italie. D'autres souhaiteront peut-être emprunter le parcours cyclable de la ViaRhôna *(www.viarhona.com)* pour remonter jusqu'en Suisse.

Itinéraire

40 à 80 km/jour | 260 km au total — *Vélo de route*

Jour 1

Montpellier – Lavérune – Cournonterral – Pézenas 55 km

Visitez le centre historique de Montpellier et son jardin des Plantes avant de quitter la ville par la route de Lavérune. À Cournonterral, bifurquez dans les sentiers de garrigue, paysage typique de la région, pour rejoindre Pézenas.

Jour 2

Pézenas – Servian – Murviel-lès-Béziers – Cessenon-sur-Orb – Roquebrun – Mons – Olargues 70 km

Alors que vous entrez sur le terroir viticole du Saint-Chinian, Cessenon-sur-Orb vous charmera avec ses plages de rivière, ses vignes et ses points de vue sur le massif du Caroux. Remontez jusqu'à Mons, où une randonnée aux gorges d'Héric s'impose (10 km aller-retour). Enfin, arpentez Olargues, classé parmi les plus beaux villages de France.

Jour 3

Olargues – Bédarieux – Salasc – Mourèze – Villeneuvette – Clermont-l'Hérault – Saint-Jean-de-Fos – Saint-Guilhem-le-Désert 70 km

Au départ d'Olargues, suivez la voie verte Passa Païs en direction de Bédarieux. Parcourez ensuite la vallée du Salagou à la découverte du village de Salasc, de Mourèze et de son cirque géologique, ainsi que de Villeneuvette avec son ancienne fabrique de draps du XVII[e] s. Enfin, rejoignez la rivière Hérault au célèbre pont du Diable (XI[e] s.), à la sortie de Saint-Jean-de-Fos, puis le charmant village de Saint-Guilhem-le-Désert.

Jour 4

Saint-Guilhem-le-Désert – Puéchabon – Valflaunès – Saint-Mathieu-de-Tréviers – Prades-le-Lez – Montpellier 65 km

Avant de rentrer à Montpellier, rejoignez la ville de Valflaunès pour pédaler autour du pic Saint-Loup et de l'Hortus, les monts emblématiques de la région.

Canal de Damme, Bruges

Quand y aller ?
Les mois d'avril et mai sont idéaux pour profiter du spectacle des champs de tulipes en fleurs. Cependant, les températures restent très belles jusqu'en septembre et les pistes cyclables sont accessibles à l'année.

20 jours

De **Bruges (Belgique)** à **Copenhague (Danemark)**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Cet itinéraire aux dénivelés doux et aux pistes cyclables sécuritaires s'adresse à tous les types de cyclistes et conviendra aussi aux voyages en famille… à la condition que la pluie ne les rebute pas.*

Inoubliable…

- *Admirer les champs de tulipes en fleurs en traversant les Pays-Bas en avril et mai.*
- *Vivre l'heure de pointe à vélo à Copenhague et Amsterdam.*
- *Parcourir le littoral de la mer du Nord et apprécier son ambiance paisible et ses infrastructures cyclables uniques.*

Au royaume du vélo de Bruges à Copenhague

Perçus comme les eldorados du vélo, les Pays-Bas et le Danemark attirent chaque année de nombreux visiteurs qui souhaitent vivre l'expérience d'un monde cycliste. De Bruges à Copenhague en passant par Amsterdam et Hambourg, visitez des villes où le vélo est roi en arpentant un segment de la Véloroute de la mer du Nord, un fabuleux parcours qui sillonne les littoraux de huit pays sur plus de 7 000 km. Cette expérience unique changera à jamais votre regard sur les rues et pistes cyclables de chez vous.

Amsterdam

Itinéraire

70 à 90 km/jour | 1 250 km au total *Vélo de route*

Jours 1 à 4

Bruges (Belgique) – Breskens (Pays-Bas) (25 min) **Vlissingen – Middelbourg – Delft – La Haye – Leyde – Amsterdam** **250 km**

Laissez-vous charmer par les canaux et ruelles de Bruges avant de prendre la route pour rejoindre le littoral de la mer du Nord. Afin de vivre l'expérience belge par excellence, prenez une pause à Knokke-Le Zoute pour manger un cornet de frites en contemplant l'horizon.

Une fois la frontière des Pays-Bas franchie, vous serez frappé par la présence incomparable de pistes cyclables : on pourrait traverser le pays sans partager une seule fois la route avec des voitures. À Breskens, prenez le traversier pour Vlissingen, sur la presqu'île de Zuid Beveland. Des ponts permettent d'accéder ensuite aux îles Schouwen et Overflakkee pour une immersion dans la campagne maritime de la Hollande où les pistes cyclables côtoient le bord de mer et les moulins à vent.

De retour sur le continent, continuez votre chemin le long du littoral jusqu'à Delft, ville célèbre pour sa faïence bleue et pour le peintre Johannes Vermeer qui y vécut. Puis, après La Haye et Leyde, vous arrivez enfin à la sublime Amsterdam, tantôt paisible, tantôt extravagante, où vous apprécierez flâner dans les rues au hasard des canaux et du flot incessant des vélos. Ne manquez pas de visiter le Stedelijk Museum et le Rijksmuseum, puis de profiter de la vue panoramique depuis la bibliothèque publique, l'Openbare Bibliotheek Amsterdam (OBA).

Jours 5 à 12

Amsterdam – Groningue – Nordenham (Allemagne) (15 min) **Bremerhaven – Hambourg** **600 km**

En rejoignant le Noordzeekanaal, vous retrouverez les pistes de l'EuroVelo 12 qui longent la mer à travers campagnes, marécages et champs de tulipes. De ports de pêche en villages pittoresques, passez la frontière allemande à Nieuwe Statenzijl. À Nordenham, prenez le traversier pour rejoindre Bremerhaven, une ville portuaire intimement

Kastellet, Copenhague

Cycle Snake, Copenhague

liée à la mer du Nord. Le musée maritime national (Deutsches Schiffahrtsmuseum) et la maison de l'immigration (Deutsches Auswandererhaus) ont bien des histoires à vous raconter à ce sujet.

Continuez sur la véloroute en suivant l'Elbe jusqu'à Hambourg. Deuxième plus grande ville d'Allemagne, elle se savoure en se baladant dans son port, sa vieille ville et aux abords de ses canaux, sans oublier de déguster une boisson chaude (ou fraîche, selon la température) dans l'un de ses nombreux cafés.

Une culture du vélo exemplaire

Durant les années 1970, les citoyens néerlandais et danois se sont mobilisés pour demander des villes à taille humaine afin de réduire les accidents automobiles mortels, des actions qui ont poussé les États à agir pour transformer l'espace public. Cette prise de conscience a mené à des « politiques vélo » gouvernementales qui ont permis de créer des environnements où il est plus facile, et moins cher, de se déplacer à pied ou à vélo qu'en voiture. Au fil des ans, ces aménagements ont fait naître une culture cycliste comme il n'en existe nulle part ailleurs.

Jours 13 à 18

Hambourg – Lübeck – Malente – Puttgarden (45 min) **Rødbyhavn (Danemark) – Maribo – Rødvig – Copenhague** 400 km

Quittez maintenant la Véloroute de la mer du Nord qui fait le tour de la péninsule danoise. Depuis Hambourg, suivez la rivière Alster en direction de la charmante ville de Lübeck, l'ancienne capitale hanséatique à l'architecture gothique. Très rapidement, vous croiserez votre premier enclos à mouton, une étape incontournable pour tout voyageur à vélo dans le nord de l'Europe puisque les pistes cyclables traversent souvent des champs où broute le bétail. Il

La rivière Alster près de Lübeck

s'agit simplement d'ouvrir la porte et de bien la refermer, puis d'esquiver les déjections sur la route. Petit à petit, le trajet vous rapproche de l'île de Fehmarn, dernière étape de votre périple allemand avant de prendre le traversier à Puttgarden pour vous rendre au Danemark.

Changement de pays, changement de langue. La ville de Rødbyhavn vous accueille au Danemark. Alors que vous vous éloignez du bord de mer, la paisible campagne danoise s'offre à vous avec ses petits villages pittoresques, comme Maribo, et son abbaye du XV^{e} s. Poussez encore jusqu'à Rødvig puis, récompense de tous vos efforts, vous voilà rendu à Copenhague, la capitale mondiale des villes cyclables!

Jours 19 et 20

Copenhague

Vivante, vibrante, Copenhague a tout pour plaire. Ses infrastructures cyclables incomparables, dont la piste aérienne le Cycle Snake et le Circle Bridge, doivent figurer dans la liste des incontournables de tout cycliste. En parcourant cette fascinante ville culturelle et historique, ne manquez pas de visiter le quartier atypique de Christiana, puis de longer le bord de l'eau jusqu'à la statue de *La Petite Sirène*, qui se trouve juste à côté de la citadelle de la ville, le Kastellet. Revenez ensuite vers le centre-ville en traversant les différents parcs de Copenhague.

Nos conseils

Les plats pays

Ce parcours comptant très peu de dénivelés aucun entraînement préalable particulier n'est requis.

Climat

Dans le nord de l'Europe, le climat est doux durant la période estivale, mais il faut s'attendre à de la pluie et des nuits fraîches. Pensez à emporter des vêtements chauds et une tenue imperméable pour plus de confort.

Hébergement et logistique

On trouve des campings tout au long de cet itinéraire. Pour bien vous préparer, des guides de la Véloroute de la mer du Nord (EuroVelo 12) sont disponibles sur le site Web de Cartovelo *(www.cartovelo.fr/eurovelo-12-velo-route-mer-du-nord-pxl-34.html)*.

Parc national du Triglav

Quand y aller ?
De mai à septembre. Les températures sont alors agréables, oscillant généralement entre 20 et 25 degrés, mais plus fraîches en montagne (de 10 à 15 degrés selon l'altitude).

11 jours

Boucle au départ de **Ljubljana**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour les cyclistes qui désirent vivre plusieurs expériences en un seul voyage. Le parcours passe de la vibrante capitale slovène aux montagnes, puis de la mer à des grottes profondes. Les courtes distances laissent du temps pour visiter et se reposer, mais préparez vos mollets pour de bonnes montées dans les Alpes juliennes, qui vous feront apprécier encore davantage le paysage.

Inoubliable…

- *Rencontrer les Slovènes, excessivement accueillants et fiers de leur pays.*
- *Tomber en amour avec les routes tranquilles d'un pays d'Europe beaucoup trop méconnu.*
- *Photographier l'étonnante diversité de paysages qu'affiche ce si petit territoire.*

Montagnes, mer et cavernes de **Slovénie**

Tout petit pays, autrefois partie intégrante de la Yougoslavie, la Slovénie est bien souvent oubliée ou négligée lors de vacances européennes. Et pourtant, son territoire a beaucoup à offrir : une douce côte riche en histoire, de hautes montagnes, d'immenses forêts et de profondes grottes, ainsi que des lacs et rivières aux eaux émeraude. De plus, les Slovènes sont gentils et accueillants, et leur contrée est quadrillée de pistes cyclables et de routes tranquilles. Que demander de plus pour un cyclovoyageur?

Île de Bled

Itinéraire

15 à 55 km/jour | 370 km au total *Vélo de route ou vélo hybride*

Jour 1

Ljubljana – Škofja Loka 20 km

Prévoyez l'avant-midi pour explorer la charmante capitale slovène. Vous pourrez notamment déambuler dans son centre-ville médiéval, où les automobiles sont interdites, admirer la vue imprenable sur les Alpes depuis son château du XIe s., ou siroter un café à l'une de ses nombreuses petites terrasses.

Après votre balade dans Ljubljana, rendez-vous à Škofja Loka, l'une des plus vieilles villes du pays, digne d'une carte postale.

Jour 2

Škofja Loka – Kranj – Radovljica – Bled 40 km

Empruntez les pistes cyclables menant à Kranj, puis à Radovljica, capitale photogénique de l'apiculture et du chocolat. Vous arriverez ensuite à Bled et son fantastique lac éponyme. La commune abrite entre autres la Vila Bled, l'ancienne résidence du président yougoslave Tito, aujourd'hui convertie en luxueux hôtel. Ne manquez pas de visiter l'île de Bled, au centre du lac, qui héberge une église du XVIIe s. et le plus ancien château du pays, dont la construction remonte au XIe s.

À environ 5 km au nord de Bled se trouve la gorge de Vintgar, longue de 1,6 km, facilement accessible à vélo.

Jour 3

Bled – Ribčev Laz 25 km

La route vous conduira ensuite à Ribčev Laz, au cœur des Alpes juliennes et du parc national du Triglav, puis aux abords du lac Bohinj, considéré par plusieurs comme le plus beau du pays.

À l'ouest du lac, près du village d'Ukanc, se trouve la chute de Savica, qui se jette dans des eaux émeraude du haut de ses 78 m. La région compte en outre quelques centaines de kilomètres de pistes de randonnée pédestre et de vélo de montagne si vous désirez prolonger votre séjour.

Ljubljana

Les grottes slovènes

On évalue à environ 10 000 le nombre de grottes slovènes, avec une centaine de nouvelles découvertes chaque année. Plus de 40% du territoire est formé de karst, un mot local désignant le plateau du même nom, soit un massif calcaire où l'eau a creusé des cavités.

Depuis longtemps joyau touristique du pays, la grotte de Postojna se visite à pied et en train. Elle est formée de 24 km de galeries, chambres et tunnels souterrains. On estime que plus de 38 millions de personnes l'auraient visitée au cours des derniers 200 ans; le courant électrique y fut même installé dès 1884 pour l'illuminer, soit avant même la capitale Ljubljana!

Les grottes de Škocjan sont quant à elles moins populaires, mais tout aussi grandioses. On y trouve notamment le plus grand canyon souterrain d'Europe, d'une profondeur de 146 m.

Jour 4

Ribčev Laz – Bohinjska Bistrica – Zgornja Sorica – Most na Soči 55 km

À partir de Bohinjska Bistrica, vous aurez le choix de traverser un grand col qui culmine à 1 300 m ou de faire le trajet en train (environ 1h) jusqu'à Most na Soči.

Gardez du temps à votre horaire et ajoutez même une journée si nécessaire pour visiter la région au nord de Most na Soči. La ville montagneuse de Kobarid et le pont Napoléon (1750) sur la rivière Soča (qui prend le nom Isonzo au-delà de la frontière italienne), ainsi que les gorges de Tolmin et la chute Kozjak sont autant d'endroits magnifiques à ne pas manquer.

Jour 5

Most na Soči – Kanal – Anhovo – Solkan – Nova Gorica 35 km

Sur la piste cyclable de la Haute-Adriatique, vous suivrez barrages, ponts et cascades le long de la rivière Soča. Peu après Kanal, le revêtement de la route se transforme en gravier solide, alors que vous quittez la montagne et commencez à humer l'air méditerranéen.

À Solkan, prenez le temps d'admirer le pont ferroviaire doté de la plus longue arche de pierre au monde, avant de terminer votre journée à la ville frontalière de Nova Gorica.

Jour 6

Nova Gorica – Vrtojba – Miren – Komen – Štanjel – Dutovlje – Sežana 50 km

La grimpée vers le haut plateau rocheux du Karst, sculpté par le vent, est ardue mais en vaut la peine. Vous profiterez à quelques reprises de vues à couper le souffle sur le golfe de Trieste. Vous partagerez la route avec les quelques automobilistes qui circulent entre les villages. Avec son château, la ville médiévale de Štanjel constitue un haut lieu touristique de la région.

Jour 7

Sežana – Trieste (Italie) 15 km

Cette courte journée de vélo vous mène du côté de l'Italie, où vous aurez le temps de visiter la charmante Trieste, au carrefour des cultures latine, slave et germanique. Parmi ses attraits incontournables figure la splendide Piazza dell'Unità d'Italia (XIX^{e} s.), la plus vaste place à façade maritime d'Europe.

Dans les environs de Ribčev Laz

Jour 8

Trieste (40 min) Piran (Slovénie) – Portoroz – Strunjan – Izola – Koper 15 km

Six traversiers partent chaque semaine vers la slovène Piran, fondée par les Romains, qui fit longtemps partie de la République de Venise. Puis, la piste cyclable Parenzana vous conduira le long de la Riviera slovène par des tunnels et ponts aménagés sur une ancienne voie ferrée. Vous passerez de vieilles mines de sel à Strunjan et retrouverez les influences vénitiennes à Koper.

Jour 9

Koper – Kozina – Grottes de Škocjan – Divača 35 km

Cheminant à nouveau vers l'est, vous remonterez progressivement le plateau sur une route peu fréquentée, ceinte de forêts. Arrêtez-vous aux grottes de Škocjan, parmi les plus impressionnantes du pays (voir encadré).

Jour 10

Divača – Grotte de Postojna – Postojna 30 km

Sur des routes peu passantes et bien entretenues, vous atteindrez rapidement la grotte de Postojna (voir encadré).

Jour 11

Postojna – Vrhnika – Ljubljana 50 km

Près de Postojna, voyez l'incroyable château de Predjama, construit au XIII[e] s., à même une falaise de 123 m. Terminez votre dernière journée avec une lente descente vers la capitale.

Nos conseils

N'hésitez pas à échanger avec les Slovènes, qui parlent généralement assez bien l'anglais. Généreux et accueillants, ils ne demandent qu'à vous faire découvrir leur pays.

Offrez-vous le loisir d'ajouter quelques jours à votre voyage pour faire des détours ici et là. Si le pays est petit, il abonde néanmoins en lieux photogéniques à explorer et en occasions de pratiquer d'autres activités de plein air. Le grand parc national du Triglav est particulièrement recommandé pour stimuler votre taux d'adrénaline (kayak, rafting, escalade, vélo de montagne, canyoning…).

Quand y aller ?
De mai à septembre pour profiter d'une météo agréable, et particulièrement en août et septembre pour éviter les précipitations.

Véloroute du Rhin

10 jours

Boucle au départ de **Strasbourg**

Pour qui ? Pourquoi ?

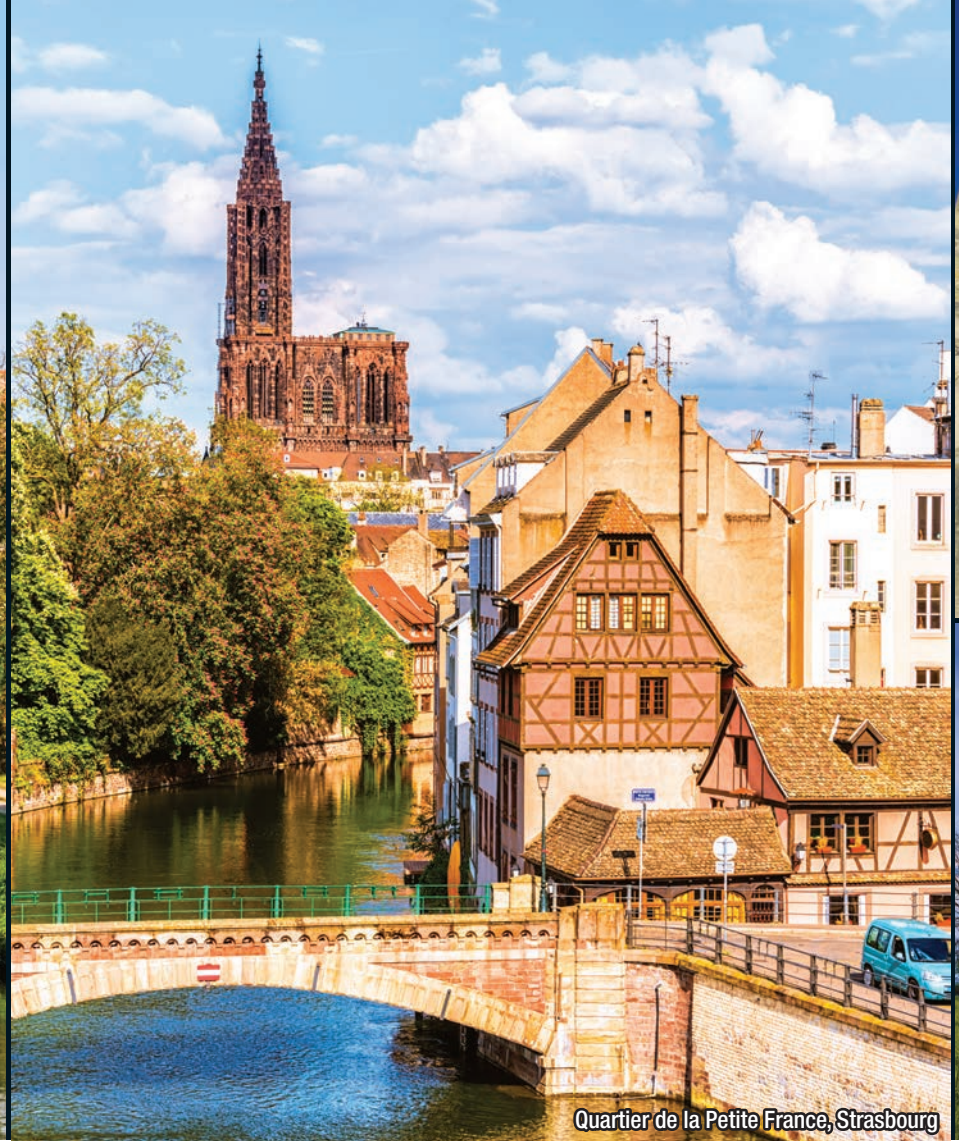
- *Pour les cyclotouristes qui désirent explorer tranquillement des paysages doux et verdoyants, découvrir l'architecture allemande en territoire français, s'arrêter dans de bons vignobles et profiter d'un accueil généreux.*

Inoubliable…

- *Admirer de magnifiques maisons séculaires à colombages.*
- *Rouler sur des chemins de campagne presque déserts et sur une abondance de pistes cyclables.*
- *Parcourir la région tout en relief des Vosges, où d'antiques châteaux s'élèvent au-dessus des forêts.*

Cultures française et allemande et plaisirs viticoles en Alsace

Avec un réseau de 2 500 km de pistes cyclables— dont trois routes EuroVelo— et 2 millions de cyclotouristes par année, l'Alsace se targue d'être la région cyclable la plus fréquentée de la France. Située à la frontière de l'Allemagne et de la Suisse, elle partage la culture et l'histoire de ces deux pays. S'y promener à vélo, c'est non seulement suivre des canaux, parcourir des vignobles et franchir des montagnes, mais aussi remonter dans le temps. Les gens y sont accueillants, les chemins bien entretenus et les attraits nombreux. On comprend dès les premiers coups de pédale pourquoi tant de cyclistes viennent y rouler vite… ou lentement.



Quartier de la Petite France, Strasbourg

Tour des Sorcières, Rouffach

Camping dans les environs de Strasbourg

Itinéraire

45 à 65 km/jour | 565 km au total

Vélo de route ou vélo hybride

Jour 1

Strasbourg – Marckolsheim 50 km

Le départ se fait de Strasbourg, capitale de l'Alsace, à la frontière historique et culturelle de la France et l'Allemagne. Ne manquez pas de visiter la Grande Île, la cathédrale Notre-Dame et le photogénique quartier avoisinant de la Petite France. De juin à septembre, des illuminations sont projetées sur la cathédrale, la place du Château et les ponts couverts de la Petite France.

En quittant l'agglomération, prenez la Véloroute du Rhin (EuroVelo 15) qui longe le canal du Rhône au Rhin vers le sud. Pavée sur presque toute sa longueur, cette piste tranquille est bordée de cafés, souvent situés près des petites écluses. Ce canal long et droit, creusé de main d'homme, s'étale aussi à quelques centaines de mètres de villages où vous trouverez gîte et ravitaillement en chemin.

Jour 2

Marckolsheim – Bantzenheim – Mulhouse 65 km

Poursuivez vers le sud; à partir de Kunheim, vous serez agréablement surpris d'apercevoir des granges et des animaux de ferme, parfois même au cœur des villages. À Bantzenheim, faites un arrêt à la Grange à bécanes, le musée rhénan de la moto qui expose plus de 90 modèles anciens. Poursuivez ensuite vers l'ouest en direction de Mulhouse, qui accueille la Cité de l'automobile et la Cité du train, deux musées qui proposent également de remonter le temps avec leurs dizaines de modèles de véhicules antiques.

Jour 3

Mulhouse – Ungersheim – Rouffach – Eguisheim – Colmar 50 km

À une quinzaine de kilomètres de Mulhouse, dans la commune d'Ungersheim, l'Écomusée d'Alsace est incontournable pour découvrir le savoir-faire artisanal traditionnel de la région. Puis, à partir de Rouffach, où vous pourrez voir la tour des Sorcières (XIII[e] s.), pédalez sur la Véloroute du Vignoble d'Alsace (EuroVelo 5) et longez le versant oriental du massif des Vosges. Ce tracé emprunte d'anciennes voies ferrées, des routes romaines et

Château du Haut-Koenigsbourg

Un territoire franco-allemand

Capitale de la région historique d'Alsace, Strasbourg change quatre fois de nationalité entre 1870 et 1945, suivant que les victoires militaires sont françaises ou allemandes. Aujourd'hui, cette ville située sur le Rhin, le fleuve qui marque la frontière entre la France et l'Allemagne, est officiellement française. Mais son architecture, sa culture, sa gastronomie et son histoire rappellent constamment ses liens germaniques, notamment dans le quartier allemand de la Neustadt (« nouvelle ville »), construit à la fin du XIX^{e} s.

Dans les environs d'Ungersheim

plusieurs chemins parcourant les vignes des nombreuses communes viticoles traversées.

Avec ses maisons à colombages, ses remparts et son château des Comtes, Eguisheim est l'un des plus beaux villages de la France. Plus loin, la ville de Colmar vous enchantera avec ses petites rues, ses canaux et ses nombreux musées, dont le merveilleux musée Unterlinden aménagé dans un ancien couvent.

Jour 4

Colmar – Kaysersberg – Ribeauvillé – Orschwiller – Scherwiller – Barr – Obernai 65 km

Alors que vous poursuivez vers le nord, le charme historique de Kaysersberg vaut le petit détour pour s'y rendre. D'Orschwiller, vous pourrez ensuite décider de grimper les 450 m menant au majestueux château du Haut-Koenigsbourg (XII^{e} s.), l'un des monuments les plus visités d'Alsace. À Scherwiller, vous observerez les ruines du château fort de l'Ortenbourg, construit en granit blanc au cours du XIII^{e} s. À Barr, passez devant la magnifique mairie qui date de la Renaissance. Terminez votre journée devant le beffroi d'Obernai, dernier vestige d'une chapelle du XIII^{e} s. et symbole de la ville.

Jour 5

Obernai – Rosheim – Molsheim – Wasselonne – Marmoutier – Saverne 45 km

La brasserie Kronenbourg, fondée en 1664, se trouve juste au nord d'Obernai, alors que la ville de Molsheim accueille le siège social des automobiles Bugatti et le sympathique musée de la Chartreuse.

À Saverne, l'impressionnant château des Rohan abrite les musées municipaux, un poste de police et même une auberge jeunesse.

Jour 6

Saverne – Hochfelden – Pfaffenhoffen – Ingwiller – La Petite-Pierre 60 km

L'itinéraire vous mène ensuite sur un parcours en demi-cercle qui passe dans des villages pittoresques. Au croisement de deux chemins celtiques, le village de Pfaffenhoffen se distingue notamment en tant que… mot français comportant le plus grand nombre de « f »! À Ingwiller, vous entrerez dans le parc naturel régional des Vosges du Nord.

Jour 7

La Petite-Pierre – Diemeringen – Montbronn – Baerenthal – Zinswiller – Niederbronn-les-Bains 65 km

À travers quelques collines de « l'Alsace bossue » et plusieurs petits villages mignons, tous rappro-

Colmar

chés les uns des autres, la route se poursuit à travers le parc régional jusqu'à Niederbronn-les-Bains, une commune déjà connue à l'époque romaine pour ses sources thermales.

Jour 8

Niederbronn-les-Bains – Woerth – Lembach – Fischbach bei Dahn (Allemagne) – Bundenthal – Wissembourg (France) 60 km

Après avoir passé quelques petits cols au nord de Lembach, vous pourrez explorer le château fort de Fleckenstein, construit au XII[e] s. sur un piton de grès rose. Vous ferez ensuite une petite incursion dans la forêt du Mundat, en territoire allemand, avant de revenir vers Wissembourg et la France.

Jour 9

Wissembourg – Niederlauterbach – Seltz – Soufflenheim – Haguenau 60 km

Vous passerez votre journée à pédaler entre la forêt de Haguenau et le Rhin, dans un paysage de plaines et de prés.

Jour 10

Haguenau – Rohrwiller – Offendorf – Strasbourg 45 km

À partir d'Offendorf, la Véloroute du Rhin vous ramènera paisiblement à Strasbourg à la fin de cette dernière journée au relief assez plat.

En parlant aux Alsaciens au cours de votre séjour, il peut arriver d'apprendre qu'ils sont des descendants des plus de 100 000 « Malgré-nous », ces enrôlés de force dans l'armée allemande durant la Seconde Guerre mondiale.

Nos conseils

Les distances quotidiennes ne sont pas longues et incitent à s'arrêter souvent. Les routes sont jalonnées de terrasses, vignobles, cafés, musées et autres attractions où vous pouvez profiter du paysage et du moment présent.

Parlez aux gens. Les Alsaciens adorent partager leur culture et leur histoire avec les visiteurs.

N'hésitez pas à varier un peu votre itinéraire. Presque chaque route débouche sur un village qui saura vous séduire. Les meilleures aventures sont souvent improvisées.

Phare du Cap de Formentor

Quand y aller ?
D'avril à juin ou de septembre à novembre. L'été est extrêmement chaud et les touristes envahissent alors l'île. L'hiver plus frais, surtout dans les hauteurs, s'avère tout de même fort envisageable pour un voyage cycliste.

9 jours

Boucle au départ de **Palma de Majorque**

Pour qui ? Pourquoi ?

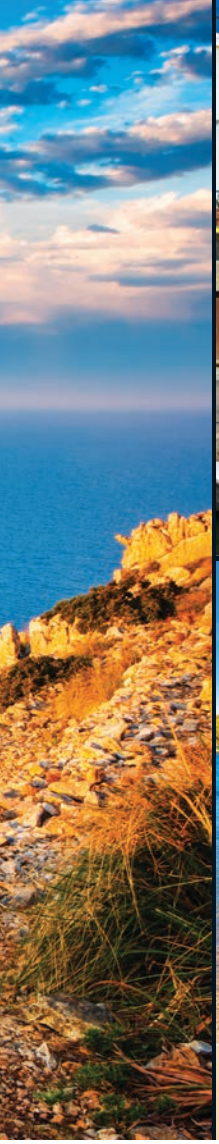
Pour profiter d'un climat parfait, de routes au revêtement soyeux et d'un terrain diversifié. Des plages aux cols en passant par les longues lignes droites reliant de pittoresques villages, Majorque est depuis des décennies la Mecque du cyclisme de route.

Inoubliable…

- *Rouler sur des chemins impeccables qu'on jurerait aménagés expressément pour le vélo.*
- *Se laisser impressionner par l'utilisation omniprésente de pierres partout dans l'île, des demeures au réseau routier en passant par l'immense cathédrale de La Seu, à Palma.*
- *S'arrêter à de nombreuses plages aux eaux lumineuses et limpides.*

Entre mer et roc à **Majorque**

Des routes lisses, des villages charmants, une population accueillante et une topographie variée : l'île de Majorque, en Espagne, a tout pour envoûter les cyclistes de route un tant soit peu expérimentés. Au cours de cette boucle insulaire, vous découvrirez d'abord la vieille capitale et ses attraits historiques avant de vous diriger vers le sud et ses criques aux eaux turquoise transparentes. Vous remonterez ensuite vers l'est, puis vers le nord, où vous explorerez le cap de Formentor, entre ciel et mer. Enfin, vous bifurquerez vers l'ouest pour grimper encore plus haut dans la Serra de Tramuntana, mettant vos mollets au défi pour profiter d'incroyables points de vue.



Portocolom

Parc naturel de Cala Mondragó

Palma de Majorque

Itinéraire

40 à 70 km/jour | 410 km au total *Vélo de route*

Jours 1 et 2

Palma de Majorque – Ca'n Pastilla – S'Arenal – Cap Blanc – Sa Ràpita – Colònia de Sant Jordi 70 km

Dédiez votre première journée dans l'île à la visite de Palma : ne manquez pas la Plaza Mayor, au cœur de la vieille ville, ainsi que le palais royal de l'Almudaina, la haute cathédrale de La Seu et le château de Bellver (« belle vue »), caractérisé par sa structure circulaire, érigé au XIVe s.

Le lendemain, longez la baie de Palma vers le sud de l'île pour rejoindre l'ancien port de pêche de Colònia de Sant Jordi, qu'encadrent de longues et splendides plages.

Jour 3

Colònia de Sant Jordi – Ses Salines – Santanyí – Parc naturel de Cala Mondragó – Portocolom – Porto Cristo 60 km

Dirigez-vous vers le village de Ses Salines – reconnu bien sûr pour sa production de sel – et prenez une pause à la terrasse d'un de ses nombreux cafés. Passé Santanyí, vous arriverez au cœur du parc naturel de Cala Mondragó, l'un des joyaux de l'île, avec ses plages de sable blanc que caressent des eaux azur. Après les bateaux de bois et les maisons de pierres de Portocolom, vous pousserez jusqu'à la petite station balnéaire de Porto Cristo sous le regard curieux des vaches et des moutons. De là, vous pourrez visiter les grottes du Drach et leur lac souterrain, l'un des plus grands de l'Europe.

Jour 4

Porto Cristo – Son Carrió – Sant Llorenç des Cardassar – Petra – Maria de la Salut – Santa Margalida – Can Picafort 60 km

Vous quitterez aujourd'hui le littoral pour explorer l'intérieur des terres en passant par plusieurs villages aux places centrales ornementées de terrasses. Les routes offrent peu d'accotement, mais les automobilistes sont courtois et avenants envers les hordes de cyclistes qui profitent des beautés de l'île. Vous retrouverez la mer en arrivant à la jolie station balnéaire de Can Picafort.

La route vers Puig Major

Valldemossa

Des îles historiques

Située au large de Valence et Barcelone, en Espagne, Majorque est la plus grande des îles qui forment l'archipel des Baléares, lequel compte également les îles de Minorque, Formentera et la célèbre Ibiza, reconnue pour son ambiance festive.

L'archipel est habité depuis environ 5 000 ans av. J.-C. D'abord dominé par Carthage, il fera partie de l'Empire romain pendant plusieurs siècles. Les Baléares seront ensuite conquises par les Vandales, les Byzantins, puis les Maures musulmans, comme une bonne partie de la péninsule ibérique. Lorsque le royaume espagnol d'Aragon eut pris Majorque, la grande mosquée de Palma fut détruite pour faire place à l'imposante cathédrale de La Seu, construite à compter de 1229; l'église a toutefois conservé le même plan, c'est-à-dire qu'elle est orientée vers La Mecque plutôt que vers l'est.

Le cyclisme connaît également une longue histoire à Majorque. Dès 1903, l'un des premiers vélodromes du monde fut inauguré à Palma. Puis, en 1913, une première course autour de l'île s'y déroula sur cinq jours.

Jours 5 et 6

Can Picafort – Alcúdia – Port de Pollença – Cap de Formentor – Port de Pollença 50 km

En longeant la côte nord, vous traverserez le parc naturel de S'Albufera où le bitume est un point de rencontre populaire pour s'entraîner au sprint et au contre-la-montre. Dans le magnifique village d'Alcúdia, vous pourrez observer des remparts du XIIIe s., des ruelles pittoresques et plusieurs maisons historiques. Suivez ensuite la rive de la baie de Pollença jusqu'à la ville portuaire du même nom.

Consacrez la journée du lendemain à l'aller-retour de 40 km jusqu'au cap de Formentor en roulant sur une route fabuleuse qui s'étire entre la mer et le roc. Au bout, vous trouverez le phare datant de 1857 qui surplombe une falaise de 210 m de haut.

Jour 7

Port de Pollença – Pollença – Lluc – Cúber – Fornalutx – Sóller – Port de Sóller 65 km

Le dénivelé le plus important de l'île se trouve sur sa face nord-ouest, dans la Serra de Tramuntana. C'est un peu après Pollença que vos mollets commenceront à s'échauffer. Vous atteindrez le point le plus élevé du jour au réservoir artificiel de Cúber, qui alimente une partie de l'île en eau.

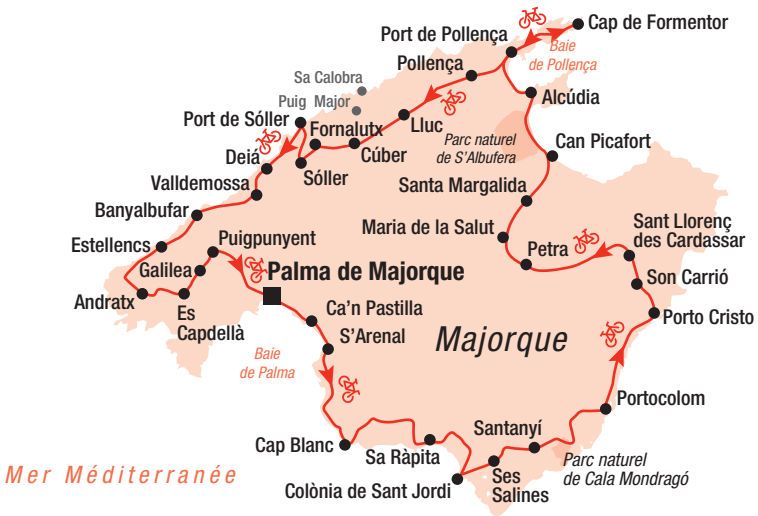
Arrêtez-vous en chemin au monastère de Lluc, érigé aux XVIIe et XVIIIe s. Suivra une descente exaltante, mais ne laissez pas la gravité vous faire rater Fornalutx, souvent élu plus beau village d'Espagne. Vous arriverez ensuite à la ville de Sóller, blottie dans une luxuriante vallée parsemée de vergers d'orangers et de citronniers. Son église de Sant Bartomeu (XVIe s.) est l'une des plus jolies de l'île. Poursuivez jusqu'à la communauté de Port de Sóller sur la côte.

Jour 8

Port de Sóller – Deiá – Valldemossa – Banyalbufar – Estellencs – Andratx 65 km

Les séduisants villages qui jalonnent la route vous feront oublier les pentes. Deiá surplombe la mer de son promontoire rocheux, Valldemossa la fleurie s'entoure d'oliviers et d'amandiers, alors que le décor de Banyalbufar affiche des cultures en terrasses. Avant de terminer votre journée avec la descente jusqu'à Andratx, arrêtez-vous pour déguster un gâteau aux amandes à Estellencs, la plus petite commune de l'île, avec moins de 400 habitants.

Port de Sóller



Jour 9

Andratx – Es Capdellà – Galilea – Puigpunyent – Palma de Majorque 40 km

Après avoir monté quelques centaines de mètres et traversé d'autres petits villages nichés dans les montagnes, vous compléterez cet itinéraire en boucle en redescendant vers la capitale.

Nos conseils

Le cyclisme est si populaire à Majorque qu'il n'est pas nécessaire d'y apporter son vélo. Pour un court séjour, la location d'une bonne monture reviendra moins cher que le coût de transporter la sienne en avion.

En plus de l'itinéraire autour de l'île, plusieurs montées suivies de retours par le même chemin en descente sont populaires parmi les professionnels à l'entraînement, tout comme parmi les amateurs. C'est le cas des routes menant à Sa Calobra et Puig Major, ainsi qu'au fameux cap de Formentor.

Comme vous devrez traverser quelques tunnels dans les montagnes, des lampes de vélo avant et arrière sont un bon ajout pour assurer votre sécurité.

Quand y aller ?
Au printemps (avril à juin) et à l'automne (septembre et octobre), pour éviter les chaleurs accablantes et les nombreux touristes de l'été

Florence

8 jours

Boucle au départ de **Florence**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour ceux qui roulent pour manger! Les pâtes, pizzas et vins rythmeront votre route d'une vallée à l'autre. Aussi, pour le plaisir de circuler sur des chemins secondaires, certains datant de l'époque romaine, nombreux et bien roulés.*

Inoubliable…

- *Traverser les vieilles murailles des petites villes fortifiées qui jalonnent le parcours.*
- *Prendre le temps de savourer un long repas sous le soleil du midi à la terrasse d'un petit restaurant.*
- *Ne pas réussir à choisir sa cathédrale préférée : celle de Florence, avec son majestueux dôme octogonal, ou celle de Sienne, avec ses fabuleuses marqueteries de marbre.*

Pédaler au rythme des
vallons de la Toscane

Berceau de la Renaissance européenne, la Toscane offre un délicieux mélange d'architecture médiévale, de cuisine raffinée et de doux paysages ondulant sous la brise. En à peine quelques centaines de kilomètres, passez de la sublime cathédrale de Florence à la ville qui a vu naître Leonardo da Vinci, puis de la mythique tour penchée de Pise à certains des vignobles les plus réputés du monde. Sur votre chemin, les hauts cyprès côtoient les oliviers qui croissent au cœur des vallons et les villages fortifiés battent la cadence des journées tandis que vous pédalez sur un bitume lisse.

Lac Massaciuccoli

Pise

Dans les environs de Vinci

Itinéraire

35 à 65 km/jour | 350 km au total *Vélo de route*

Jours 1 à 3

Florence – Ginestra Florentina – Samminiatello – Pontorme – Spicchio-Sovigliana – Vinci – Le Baccane – Cintolese – Montecatini Terme 70 km

Accordez une journée ou deux à l'exploration de Florence, la capitale de la Toscane et l'un des hauts lieux culturels et historiques de la planète. L'immense cathédrale, le campanile gothique, le palais Vecchio, le musée des Offices (voir encadré « Nos conseils ») et la statue du *David* de Michelangelo à la Galleria dell'Accademia ne sont que quelques-uns des incontournables.

Vous quitterez Florence par une succession de *vias*. Rapidement, la végétation frôlera la route, alors que vous suivrez des voies secondaires pour atteindre Vinci, plantée sur les collines du Montalbano. Deux musées y sont consacrés au plus célèbre natif des lieux : Leonardo da Vinci. En pédalant une vingtaine de kilomètres vers le nord-ouest, vous atteindrez la petite station thermale de Montecatini Terme. Le funiculaire qui la lie à la commune de Montecatini Alto, mis en service dès 1898, est le plus ancien du monde.

Jour 4

Montecatini Terme – Montecarlo – Lucques – Lac Massaciuccoli – Pise 65 km

Avec des plantations de céréales et de pommes de terre d'un côté, des vignobles et oliveraies de l'autre, vous roulerez d'abord vers le village médiéval de Montecarlo. Puis vous passerez les murailles de la ville millénaire fortifiée de Lucques. Reposez-vous un instant sur sa Piazza dell'Anfiteatro, construite en forme d'ellipse sur les ruines d'un amphithéâtre romain.

Continuez ensuite vers le lac Massaciuccoli, aux abords duquel vivait le compositeur Puccini, puis bifurquez vers le sud pour rejoindre Pise et sa fameuse tour, qui penche depuis le début de sa construction, entamée en 1173.

Dans la région du Chianti

San Gimignano

Jour 5

Pise – Calcinaia – Pontedera – Perignano – Casciana Terme 55 km

Au départ de Pise, vous longerez le fleuve Arno jusqu'à Pontedera. Dans un plat paysage d'où vous verrez s'élever des collines au loin, vous croiserez des maisons aux toits de tuiles ocre entourées de hauts cyprès, des villages médiévaux et des champs d'oliviers et de pêchers. Terminez la journée dans l'un des spas de la station thermale de Casciana Terme.

Jour 6

Casciana Terme – Lajatico – Villamagna – Iano – Il Castagno – San Gimignano 60 km

L'horizon s'ouvrira des deux côtés de votre chemin à mesure que vous vous élèverez doucement jusqu'à une altitude de 540 m. Vous apercevrez les fameux vignobles toscans, joliment nichés sur des collines. Dans les villages, les petites fenêtres basses trahissent l'âge vénérable des résidences. Vous franchirez ensuite la double enceinte de murailles de San Gimignano, où le temps semble s'être arrêté. Plusieurs des bâtiments de son centre historique, dont de nombreuses

Terre de vignes

La Toscane est l'une des régions viticoles les plus réputées de la planète. Des vestiges ont démontré que les Étrusques y pratiquaient déjà la viticulture au VIII[e] s. av. J.-C. Un siècle plus tard, les vins toscans étaient déjà exportés en Gaule et dans le sud de l'Italie.

Aujourd'hui, une cinquantaine de dénominations d'origine contrôlée y sont répertoriées; dans la région du Chianti, entre Sienne et Florence, certaines des appellations viticoles remontent au début du XVIII[e] s. Le sol de la région, formé de dépôts de sable, de cailloux, d'argile et de grès, est en partie responsable du goût unique des vins rouges qui y sont produits. La présence de collines permet également aux vignes de bénéficier d'un ensoleillement généreux, un avantage chaleureux que partagent les nombreux cyclistes qui traversent cette belle région.

Campagne toscane

tours, remontent aux XIII[e] et XIV[e] s. et sont aujourd'hui classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Jour 7

San Gimignano – Colle di Val d'Elsa – Monteriggioni – Sienne 35 km

Le parcours ondulé vous mènera d'abord à Colle di Val d'Elsa, célèbre pour son importante production de cristallerie, puis jusqu'au bourg de Monteriggioni, que Dante Alighieri a mentionné dans sa *Divine Comédie*. Visible des alentours, la cité fut construite et fortifiée par Sienne au cours de ses guerres contre sa rivale Florence.

Vous suivrez ensuite la route SR2, jadis l'ancienne Via Cassia, une importante voie consulaire romaine qui reliait Rome à Florence. Cette petite journée de vélo vous laissera le temps de visiter le cœur historique de Sienne; ne ratez surtout pas la cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption, parmi les plus belles églises de l'Italie, et le Palazzo Pubblico, qui figure sur toutes les cartes postales de la ville.

Jour 8

Sienne – Castellina in Chianti – Panzano in Chianti – Greve in Chianti – Florence 65 km

C'est en traversant le vignoble du Chianti que vous remonterez vers les villages de Castellina et Panzano, après quoi vous glisserez jusqu'à Greve, capitale du vin et de l'olive, avant de regagner Florence.

Nos conseils

Prenez part à une visite organisée d'un vignoble pour en apprendre davantage sur l'immense tradition viticole toscane.

Prévoyez des jours de congé dans les villes pour les visiter à pied; muni d'un bon guide de voyage, c'est la meilleure façon d'en découvrir l'histoire, la culture et l'ambiance.

Si vous êtes amateur d'art, ne passez pas à côté du musée des Offices (Galleria degli Uffizi) à Florence, qui possède la plus importante collection de peintures italiennes au monde, ainsi que des chefs-d'œuvre de plusieurs grands maîtres européens.

Quand y aller ?
D'avril à novembre, avec une préférence pour avril, mai, octobre et novembre, plus confortables pour pédaler. Les mois de juin à septembre sont plus chauds, bien au-dessus de 30 degrés, mais vous pourrez alors vous arrêter plus souvent aux plages!

Parc national de Kuş Cenneti

15 jours

D'**Istanbul** à **Izmir**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour les amateurs de sable chaud et d'histoire, la côte égéenne turque étant un véritable berceau de civilisations antiques. En se promenant au sommet des falaises qui dominent des plages de sable fin puis à travers les oliviers et les pins des montagnes, on comprend sans peine pourquoi tant de gens ont voulu s'établir ici.

Inoubliable…

- *S'asseoir dans les sièges des amphithéâtres creusés à même le roc à Assos et à Pergame.*
- *Visiter la fascinante cité antique de Troie.*
- *Découvrir d'incroyables plages au détour des chemins qui longent la côte.*

Cités anciennes et plages cachées en Turquie

Traversant une partie de l'ouest de la Turquie, cet itinéraire vous invite à tomber sous le charme de la fantastique ville d'Istanbul, puis à voguer sur les eaux de la mer de Marmara avant de longer la magnifique côte égéenne jusqu'à Izmir, deuxième plus grand port du pays. Pour un coût bien moindre qu'en Europe, vous découvrirez des sites historiques datant de plusieurs millénaires et apprécierez la générosité d'un peuple accueillant. Les stations balnéaires se succéderont au fil des kilomètres pédalés, mais vous pourrez décider de vous arrêter à des plages reculées auxquelles seul l'heureux cycliste a accès.

Mosquée bleue, Istanbul

Itinéraire

40 à 60 km/jour | 595 km au total *Vélo de cyclotourisme ou vélo de route*

Jours 1 et 2

Istanbul (2h) Bandirma – Parc national de Kuş Cenneti – Bandirma 60 km

À la croisée de l'Europe et de l'Asie, Istanbul compte parmi les villes les plus fascinantes du monde. Consacrez la première journée de votre à séjour à visiter la basilique Sainte-Sophie, le palais de Topkapi, la Mosquée bleue et le Grand Bazar. Le marché des épices, le palais de Dolmabahçe, la tour de Galata, le Musée du Tapis et le Musée d'Art moderne sont autant d'autres endroits intéressants. En plus de ces attraits particuliers, chaque rue de cette cité multimillénaire renferme des trésors d'architecture, d'histoire et de saveurs.

Rendez-vous le lendemain au port de Yenikapi d'où un traversier confortable vous mènera à Bandirma, de l'autre côté de la mer de Marmara. De là, partez en excursion au parc national de Kuş Cenneti pour observer sa riche faune ailée, dont des pélicans, des hérons et des cormorans.

Jours 3 à 6

Bandirma – Biga – Çan – Çanakkale – Péninsule de Gallipoli – Çanakkale 175 km

Cette étape comprend quelques montées totalisant 1 400 m, dont la plus haute se trouve entre Çan et Çanakkale. Depuis cette ville, vous pourrez participer à une visite guidée d'une journée de la péninsule de Gallipoli, célèbre pour ses champs de bataille de la Première Guerre mondiale où périrent un demi-million de soldats.

Jours 7 et 8

Çanakkale – Troie – Ezine – Ayvacik 80 km

En longeant la côte, arrêtez-vous aux ruines de la cité antique de Troie, où l'on a découvert les vestiges de neuf villes

Cité antique d'Assos

Autres parcours, autres découvertes

En partance d'Erdek, près de Bandirma, vous pouvez allonger un peu ce parcours en faisant le tour de la péninsule de Kapidag. En moins de 100 km, vous verrez un nombre impressionnant de magnifiques plages isolées.

Une autre péninsule à découvrir à vélo ou à explorer en une journée est celle de Karaburun, près d'Izmir, où vous pouvez revenir ensuite en passant par Çesme.

En vous installant à Izmir pour quelques jours, vous pourriez faire plusieurs voyages d'une journée vers de fantastiques sites historiques ou naturels. À 75 km au sud, à Éphèse, se trouve une des anciennes sept merveilles du monde, le temple d'Artémis. À l'est, vous pouvez visiter les hallucinantes terrasses de calcaire blanc de Pamukkale.

Ancienne cité de Pergame

ensevelies datant d'entre 3 000 à 500 ans av. J.-C.

À la hauteur d'Ezine, l'île de Bozcaada, à la tournure grecque, est une destination détente populaire si vous voulez prolonger votre séjour dans le secteur.

Jours 9 à 11

Ayvacik – Assos – Altinoluk – Akçay – Iskele – Ayvalik 120 km

Une cité antique où Aristote a enseigné se trouve à Assos. Les rangées de sièges de son amphithéâtre creusé dans le roc, face à la mer, y existent encore. Le port d'Assos est l'un des plus pittoresques de la côte égéenne.

En poursuivant le long de la côte, vous passerez par une région d'oliveraies et quelques stations balnéaires, puis arriverez aux plages de sable immaculé d'Ayvalik, aux eaux calmes et transparentes. Vous verrez, là aussi, des traces de la culture grecque, notamment dans la peinture bleue des portes et fenêtres. L'endroit est un rendez-vous des plongeurs, particulièrement autour de la petite île de Kiz au large.

Jour 12

Ayvalik – Bergama 65 km

Au nord-est d'Ayvalik, une route secondaire peu fréquentée grimpe un col de 750 m jusqu'à Bergama, offrant de beaux points de vue en récompense. Vous pouvez aussi suivre les routes principales E87 puis D240 qui contournent la montagne. Tout juste au nord de Bergama se trouvent l'amphithéâtre et l'asclépiéion (un sanctuaire de guérison) de l'ancienne cité de Pergame. Ces lieux construits au VIIIe s. av. J.-C. révèlent également une incroyable vue à 360 degrés.

Jours 13 à 15

Bergama – Yenişakran – Foça (1h15) **Izmir** 95 km

Faites un petit détour le long de la côte vers la belle Foça, site de la cité millénaire de Phocée. Vous y trouverez notamment un château datant de l'époque où elle faisait partie de la République de Gênes. De là, vous pourrez prendre un autobus vers Izmir, la route pour y entrer étant passablement fréquentée.

Izmir, anciennement nommée Smyrne, est la troisième ville la plus peuplée de la Turquie, après Istanbul et Ankara. Fondée vers 3000 av. J.-C., elle fut occupée notamment par les Hittites, plusieurs nations grecques, les Perses, les Romains, les Huns, les Arabes et enfin, les Ottomans et les Turcs. Ses alentours sont tout indiqués pour des excursions d'un jour (voir encadré).

Dans les environs d'Ayvacik

Nos conseils

Le revêtement de plusieurs routes en Turquie semble fondre et se déformer au soleil. Des pneus plus larges sont à privilégier pour éviter de s'enliser trop profondément dans le bitume.

Les routes principales, qui possèdent le plus souvent de larges accotements et un revêtement lisse, ne sont pas très fréquentées à l'extérieur des grandes villes. Les routes secondaires sont plus tranquilles et pittoresques, mais aussi plus pentues.

Les stations-service sont généralement munies de lavabos extérieurs. Ce sont de bons endroits pour se ravitailler en eau et faire un brin de toilette, et même planter sa tente à proximité.

Les Turcs sont excessivement accueillants. N'hésitez pas à accepter les nombreuses invitations à boire le thé local, le *çay*!

Près de Canmore, Canada

Les Amériques

22 À l'assaut de la Côte Ouest américaine 102

23 Odyssée sauvage à travers la péninsule de Nicoya au Costa Rica 106

24 Contre vents et marées aux Îles de la Madeleine 110

25 *Bikepacking* au milieu des cactus géants en Arizona 112

26 L'Amérique du Nord sous les ailes des monarques 116

27 Plages, dunes et marais salants : Cape Cod sur deux roues 120

28 Sillonner Montréal à vélo 124

29 Sur les traces des pionniers à travers l'Ouest canadien 126

30 À deux roues sur la Costa Verde brésilienne 130

31 Les joies du vélo hivernal au Québec : initiation express au *fatbike* 134

32 Voyage entre nature et culture dans l'ouest de Cuba 136

33 Odyssée américaine de Chicago à Portland 140

34 À la découverte des curiosités géologiques du Yellowstone National Park 144

35 Boucles tropicales sur les îles de la Guadeloupe 146

36 Escapade côtière sur la péninsule d'Avalon à Terre-Neuve 150

37 Sur les traces des Mayas dans la péninsule du Yucatán 154

38 Le Québec au fil du Saint-Laurent 156

39 La grandiose Carretera Austral au Chili 160

40 New York : croquer la Grosse Pomme à vélo 164

41 Sur les traces des anciennes civilisations en Bolivie et au Pérou 166

Golden Gate Bridge, San Francisco

Quand y aller ?
Durant toute la saison estivale, mais évitez juillet et août si possible à cause du trafic automobile très dense.

24 jours

De **Portland (Oregon)** à **Los Angeles (Californie)**

Pour qui ? Pourquoi ?

Un itinéraire idéal pour les cyclistes expérimentés qui désirent s'initier au voyage au long cours ou se mettre au défi sur une superbe route, souvent en dents de scie. Mais surtout pour s'en mettre plein les yeux!

Inoubliable...

- *Savourer l'ambiance quasi mystique des côtes brumeuses de l'Oregon.*
- *Admirer des panoramas à couper le souffle entre océan, falaises et forêt de séquoias.*
- *Observer la faune marine aux abords de la route 1 : phoques, éléphants de mer, dauphins...*

À l'assaut de la
Côte Ouest américaine

La Côte Ouest américaine est devenue une destination incontournable pour les voyageurs à vélo en quête de panoramas à couper le souffle et d'aventures sur deux roues. Relevez le défi et partez découvrir l'univers marin de l'océan Pacifique, des brumes de l'Oregon à l'effervescence de la Californie. En chemin, tombez sous le charme de villes mythiques telles que Portland, San Francisco et Los Angeles, parcourez l'une des plus belles routes côtières du monde et explorez de splendides parcs nationaux et d'État.

Portland

Redwood National Park

Itinéraire

80 à 100 km/jour | 2 050 km au total *Vélo de route*

Jours 1 à 3

Portland – Lincoln City 150 km

Passez votre première journée sur la Côte Ouest à visiter Portland, surnommée la Capitale du vélo des États-Unis. Du jardin japonais au jardin de roses, respirez l'ambiance de la ville. Et si vous êtes présent lors d'un des événements Sunday Parkways, profitez de cette journée festive dédiée aux cyclistes.

Le lendemain, quittez Portand et suivez la route 18 vers l'ouest pour traverser la chaîne côtière de l'Oregon et rejoindre Lincoln City. La forêt dense est magnifique, mais préparez-vous déjà à grimper de belles côtes.

Jours 4 à 9

Lincoln City – Redwood National Park – Eureka 550 km

Entre soleil et brume, suivez la route 101 vers le sud et savourez les paysages du bord de mer, les petites villes de pêcheurs, le phare de Yaquina Head, ou encore la plage de Battle Rock et son superbe point de vue sur le Pacifique.

Une fois en Californie, la route 101 traverse le Redwood National Park. Cette forêt est parsemée de superbes séquoias à l'écorce de couleur ocre; parmi les plus hauts du monde, ces arbres peuvent atteindre jusqu'à 100 m

Historique de la route 1 en Californie

Les travaux sur la route 1 ont débuté en 1921, à la suite de la demande du Dr John Roberts qui réclamait depuis quelques années l'aménagement d'une voie rapide et sécuritaire pour répondre aux urgences. Le relief accidenté et les nombreuses criques qui parsèment son parcours ont compliqué la construction de cette route qui longe l'océan Pacifique. Elle se caractérise aujourd'hui autant par ses nombreux projets d'ingénierie ambitieux que par les fabuleux paysages qu'elle traverse. Intégrée au réseau routier d'État en 1939, sa portion sud porte le nom de Pacific Coast Highway.

Sausalito

Route 1, Pfeiffer Big Sur State Park

de hauteur. Pour une pause nature, demandez conseil à l'accueil touristique du parc qui saura vous orienter vers des campings d'arrière-pays, lesquels sont souvent gratuits.

Jours 10 à 16

Eureka – Sausalito – San Francisco 550km

Baladez-vous dans la ville d'Eureka pour admirer ses maisons victoriennes superbement restaurées. Ensuite, remettez le cap vers le sud. Après une dernière grande ascension de 600 m sur la route 101, la ville de Leggett marque la jonction pour rejoindre la route 1 qui longe l'océan jusqu'à San Francisco. Le tracé reste très exigeant, avec une dent de scie à chaque crique, mais l'effort est toujours récompensé par de superbes points de vue sur l'océan et des plaisirs gourmands, comme les crèmes glacées aux champignons sauvages (*candy cap mushrooms*) qui font fureur à Mendocino. Enfin, la ville de Sausalito offre des panoramas à couper le souffle sur San Francisco et le Golden Gate Bridge qui y mène.

Une fois traversé le Golden Gate Bridge, suivez la côte ouest pour profiter de l'océan, puis dirigez-vous vers le centre-ville à travers le Golden Gate Park. Ne manquez pas l'Alamo Square, flanqué des célèbres demeures victoriennes surnommées *Painted Ladies*, le Fisherman's Wharf avec son point de vue sur l'île d'Alcatraz, ou encore le Chinatown, l'un des plus grands quartiers chinois à l'extérieur de la Chine. Vous pourrez étirer votre plaisir en passant un ou deux jours de plus à San Francisco à pédaler au hasard des rues pour vous imprégner de l'ambiance décalée du quartier Haight-Ashbury, du quartier branché de SoMa (South of Market), ou encore du festif quartier gai de Castro. Les plus sportifs pourront se mettre au défi en allant grimper les monts Twin Peaks au cœur de la ville.

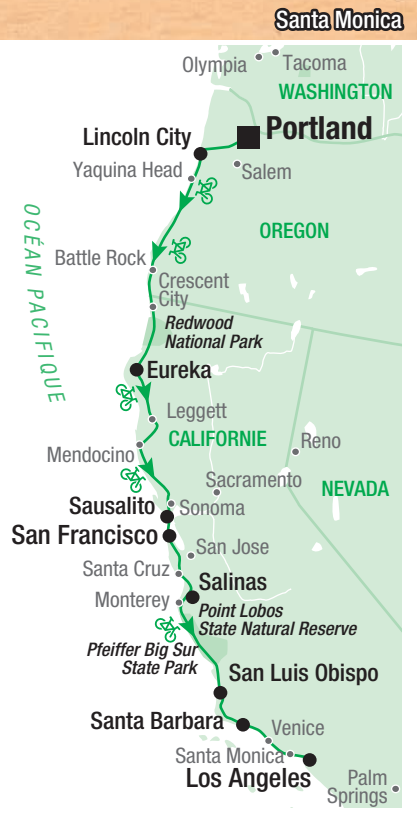
Jours 17 à 24

San Francisco – Salinas – Point Lobos State Natural Reserve – Pfeiffer Big Sur State Park – San Luis Obispo – Santa Barbara – Los Angeles 800 km

Entre embruns, falaises et séquoias, la route 1 vous réserve encore de magnifiques surprises alors que vous poursuivez votre chemin vers le sud. Une nouvelle ascension vous attend entre San Francisco et Salinas. Les amoureux de la littérature voudront s'arrêter à Salinas pour visiter le National Steinbeck Center, dédié au célèbre auteur

John Steinbeck, tandis que d'autres continueront leur route vers les richesses naturelles que sont la Point Lobos State Natural Reserve et le Pfeiffer Big Sur State Park. Visitez la ville de San Luis Obispo, fondée en 1772, l'une des plus anciennes communautés de la Californie, qui contraste avec les riches villas des célébrités qui habitent Santa Barbara, plus au sud. Enfin, longez le bord de mer et entrez dans Los Angeles en passant par Santa Monica, Venice et Playa del Rey.

S'il est facile d'atteindre Los Angeles depuis le bord de mer, ce l'est moins de parcourir la ville des Anges à vélo. Si vous désirez l'explorer, prenez part à une visite guidée, montez à bord d'un bus touristique « hop-on hop-off » ou louez une voiture.



Nos conseils

Orientation et logistique

Il s'agit d'un parcours très touristique qui abonde en infrastructures d'accueil et de ravitaillement. Cependant, les cartes de l'association Adventure Cycling *(www.adventurecycling.org)*, en version numérique ou papier, peuvent être pratiques pour planifier votre aventure.

Toujours dans le sens du vent

Rien de pire que de redoubler d'efforts pour aller encore moins vite que d'habitude! Ne vous faites pas avoir : parcourez cet itinéraire du nord au sud pour avoir toujours le vent dans le dos.

À prévoir dans ses sacoches

N'oubliez pas de prendre un masque, un tuba et votre maillot de bain pour profiter de l'océan que longe cet itinéraire. Une veste chaude, coupe-vent et déperlante, sera aussi indispensable pour affronter le brouillard et la fraîcheur entre Portland et San Francisco.

Astuce

Les bords de routes sont jonchés d'eucalyptus. Mettez-en chaque jour quelques feuilles dans votre sacoche à vêtements pour les parfumer.

Dans la jungle costaricienne

Quand y aller ?
Du début décembre à la fin avril, durant la saison sèche. De septembre à octobre, les fortes pluies provoquent la crue des rivières, ce qui rend certaines traversées dangereuses et détériore grandement l'état des routes.

10 jours

De **Liberia** à **Puntarenas**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour les cyclistes expérimentés et téméraires, adeptes de* bikepacking, *qui aiment explorer les chemins de terre montagneux et les routes sablonneuses. Pour vivre une aventure authentique au cœur d'une nature sauvage, hors des sentiers battus.*

Inoubliable…

- *Observer les singes hurleurs et les oiseaux exotiques en traversant le redoutable Monkey Trail.*
- *Nager en apnée avec les raies léopard dans les eaux turquoise idylliques de Playa Penca.*
- *Rouler sur les somptueuses plages sauvages ininterrompues de San Miguel jusqu'à Santa Teresa.*

Odyssée sauvage à travers la **péninsule de Nicoya** au Costa Rica

Difficile d'accès, la péninsule inexplorée de Nicoya recèle de sublimes plages préservées, des criques secrètes aux eaux turquoise, une végétation luxuriante et une faune sauvage exceptionnelle. Mais attention, ce coin de paradis se mérite! Le terrain accidenté de Nicoya vous réserve une aventure hors-route de 320 km durant laquelle vous devrez parcourir des pistes cahoteuses à travers la jungle, franchir des rivières à gué et gravir quelques crêtes escarpées pour accéder à des tronçons de plages offrant une vue imprenable sur le Pacifique. Soyez prêts à être couverts de poussière, mais surtout à découvrir les secrets les mieux gardés du Costa Rica.

Raie léopard

Playa Garza

Singes hurleurs

Itinéraire

20 à 50 km/jour | 325 km au total Fatbike

Jour 1

Liberia – Playa Penca 40 km

Depuis l'aéroport international Daniel Oduber Quirós, prenez la direction du Monkey Trail, une piste de terre accidentée réputée pour sa difficulté, qui relie Sardinal à Potrero. Après quelques montées impressionnantes et autant de descentes exaltantes, vous arriverez à Playa Penca. Le long de la pointe rocheuse entourant la baie, les eaux calmes et limpides sont idéales pour la plongée en apnée.

Jour 2

Playa Penca – Playa Grande 30 km

Direction sud, en passant par la charmante piste sablonneuse qui longe la plage entre Brasilito, Playa Conchal et Puerto Viejo. Empruntez ensuite la sinueuse route de montagne qui parcourt la côte Pacifique jusqu'à Playa Grande. Important lieu de nidification des tortues luths, cette plage protégée porte bien son nom, s'étendant sur 5 km jusqu'à l'estuaire de Tamarindo.

Jour 3

Playa Grande – Playa Junquillal 30 km

À l'extrémité sud de Playa Grande, un bateau vous fera traverser l'estuaire pour quelques dollars et vous déposera sur la plage de Tamarindo, prise d'assaut par les nombreux touristes. La route fait ensuite une incursion dans les terres avant de rejoindre progressivement la côte. En arrivant à Playa Junquillal, vous serez seul au monde sur l'immense plage déserte bordée de cocotiers.

Jour 4

Playa Junquillal – Playa Marbella 25 km

Au départ de Playa Junquillal, dirigez-vous d'abord vers l'est jusqu'au village de Paraíso, puis prenez la voie secondaire vers le sud pour rejoindre la poussiéreuse route 160 jusqu'à Marbella. Regagnez ensuite la côte et Playa Marbella, où vous pourrez profiter de l'ambiance décontractée du Tiki Hut, un resto-bar que fréquentent les surfeurs. Une douche est disponible à l'arrière du resto.

Jour 5

Playa Marbella – Playa Garza 35 km

À partir de Marbella, la route s'enfonce légèrement dans les terres avant de rejoindre

Figuier étrangleur

Playa Camaronal

La Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco : une escale incontournable

Première zone protégée du Costa Rica, la Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco englobe toute la pointe sud de la péninsule de Nicoya. Au bout du Sendero Sueco, un sentier qui traverse la forêt tropicale humide, vous découvrirez une sublime plage de sable et de galets adossée à une jungle verdoyante et abritée par deux caps déchiquetés qui s'élancent dans les eaux turquoise du Pacifique. Le bonheur de découvrir ce paradis sauvage immaculé justifie largement le détour jusqu'à l'extrémité de la péninsule. Comptez environ 2h de marche dans chaque sens.

Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco

Playa Ostional, une plage protégée où il est possible d'observer la migration en masse des tortues olivâtres en période de ponte. Dans la région de Nosara, roulez au son des vagues sur les plages sauvages qui s'enchaînent, reliées par d'étroites pistes qui serpentent les collines côtières. Terminez votre journée à Playa Garza.

Jour 6

Playa Garza – Playa Bejuco
50 km

Partez tôt et vérifiez l'horaire des marées en prévision de cette journée où vous devrez traverser plusieurs rivières. Après quelques kilomètres dans les collines, explorez les plages vierges de Playa Buena Vista jusqu'à Playa Camaronal, avant de vous attaquer à la montée du Cerro Bogantes, à Punta Islita. Profitez d'une rafraîchissante baignade et d'un repos bien mérité sur l'étendue sauvage de Playa Bejuco.

Jour 7

Playa Bejuco – Playa Santa Teresa **35 km**

Au sud de Playa Bejuco, roulez d'une plage à l'autre au son de longues déferlantes sur plus d'une trentaine de kilomètres. Jusqu'à Playa Manzanillo, vous découvrirez de vastes étendues de sable argenté, pratiquement désertes et propices à l'observation des oiseaux marins. Deux traverses importantes nécessitent de rester à l'affut des marées. À partir de Playa Hermosa, les plages deviennent vite bondées de surfeurs.

Playa Bejuco

Jour 8

Playa Santa Teresa – Playa Cabuya 20 km

Depuis Playa Santa Teresa, rendez-vous jusqu'à Malpaís et empruntez la cahoteuse route côtière qui traverse la pointe de la péninsule d'ouest en est. Cette piste accidentée franchit plusieurs rivières, de rudes portions de jungle et d'étroits cols escarpés. Arrivé à Playa Cabuya, faites un détour par la Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco pour vous offrir une randonnée pédestre dans un paysage de carte postale.

Jour 9

Playa Cabuya – Playa Quizales 25 km

Dans le bucolique village de Cabuya, admirez le plus grand figuier étrangleur du Costa Rica avant de remonter le long de la côte est de la péninsule, en direction de Montezuma. Depuis Playa Montezuma, la route montagneuse regagne les terres et vous réserve quelques montées ardues avant de rejoindre l'embouchure du golfe de Nicoya, dans la petite localité de Tango Mar. Un peu plus loin, vous aurez un coup de cœur assuré pour Playa Quizales!

Jour 10

Playa Quizales – Paquera (1h30) Puntarenas 35 km

Direction Paquera, en passant par les authentiques villages de pêcheurs qui entourent Playa Tambor et Playa Pochote. Avec un peu de chance, vous pourrez apercevoir des baleines au loin, dans les eaux protégées de la Bahía Ballena. À Paquera, prenez le traversier pour vous rendre jusqu'à Puntarenas. De là, vous pourrez reprendre la route vers Liberia en bus ou en taxi.

Nos conseils

Formule bikepacking

Voyager léger est la clé pour gagner en liberté et en mobilité hors des sentiers battus. Adoptez une attitude minimaliste, laissez tout le superflu de côté et délestez votre vélo au maximum. Idéalement, oubliez vos porte-bagages et optez pour le *bikepacking* (cyclotourisme léger, voir p. 115).

Camping sauvage

Pour vivre l'aventure au rythme de la *pura vida*, dormez sous les palmiers au son des vagues, dans la tranquillité des plages désertes de la péninsule. Le camping sauvage est permis partout, sauf dans les parcs nationaux et réserves naturelles protégées.

Attention aux marées

Certaines zones littorales critiques doivent absolument être traversées à marée basse, sans quoi vous devrez éviter la plage et faire un détour par la route. Vérifiez l'horaire des marées et planifiez votre itinéraire en conséquence (consultez le site *www.tideschart.com*). À marée haute ou lorsque les rivières sont inondées, gare aux crocodiles!

Île du Havre aux Maisons

Quand y aller ?
De la fin mai à la fin septembre, sachant que la route principale de l'archipel est très achalandée en juillet et août.

5 jours

Boucle au départ de **Cap-aux-Meules**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Un itinéraire accessible à tous qui permet de découvrir les îles l'une après l'autre, à son propre rythme. Idéal pour des vacances cyclosportives.*

Inoubliable…

- *Les arrêts baignade ou bain de soleil sur les nombreuses plages de l'archipel.*
- *Les ravitaillements en fromages, bières de microbrasseries et poissons fumés lors d'arrêts gourmands sur les différentes îles.*
- *L'air salin et les embruns de la mer à savourer depuis la selle de son vélo.*

Contre vents et marées aux Îles de la Madeleine

Constitué d'une douzaine d'îles formant un croissant dans le golfe du Saint-Laurent, l'archipel des Îles de la Madeleine est un paradis insulaire à découvrir au rythme du pédalier. Six de ses îles sont reliées par d'étroites dunes de sable que la route 199 parcourt d'une extrémité (île du Havre Aubert) à l'autre (île de la Grande Entrée), sur une centaine de kilomètres. Cheveux aux vents, roulez le regard tourné vers la mer et les impressionnantes falaises rouges qui s'y jettent sur des kilomètres de baies et de plages.

Plage de Dune du Nord

En direction de l'île de la Pointe aux Loups

Nos conseils

Plat mais pourtant exigeant

Ne vous fiez pas toujours au peu de dénivelé que présentent les îles. Les parcours sont très plats, mais souvent très venteux dans un sens comme dans l'autre. Et franchir un tronçon de 30 km avec le vent de face peut facilement prendre une journée à vélo.

La liberté à vélo

Plusieurs boutiques de vélo, toutes à Cap-aux-Meules, proposent de louer une monture sur place (porte-bagages et sacoches sur demande). D'autre part, un service de transport collectif, qu'assurent des minibus équipés de supports à vélo, permet de se déplacer aux quatre coins de l'archipel.

Itinéraire

30 à 60 km/jour | 220 km au total *Vélo de cyclotourisme*

Jour 1

Tour de l'île du Cap aux Meules 30 km

Commencez votre périple par l'île centrale de l'archipel. Cette boucle permet de relier ses trois principaux villages (Fatima, L'Étang-du-Nord et Cap-aux-Meules) en passant par la superbe plage de Dune du Nord et les falaises rouges de la Belle-Anse.

Jour 2

Île du Cap aux Meules – Île du Havre Aubert 50 km

Dirigez-vous vers l'île du sud par un étroit cordon de route qui longe l'immense plage de la Martinique. Amusez-vous à gravir les vallons du chemin du Bassin, ponctué de phares, de falaises et d'épinettes rabougries, avant de rejoindre le site patrimonial de La Grave, dans le village de Havre-Aubert.

Jour 3

Île du Havre Aubert – Île du Havre aux Maisons 40 km

Retour sur vos pas jusqu'à Cap-aux-Meules, le vent dans le dos cette fois, avant de continuer jusqu'aux paysages de carte postale de l'île du Havre aux Maisons. Fromagerie, fumoir et maisons colorées posées sur les collines gazonnées jalonnent le parcours.

Jour 4

Île du Havre aux Maisons – Île de la Pointe aux Loups – Grosse Île – Île de la Grande Entrée 40 km

Roulez aujourd'hui vers l'est, le long de la route principale qui relie les îles de Havre aux Maisons, de la Pointe aux Loups, de Grosse Île et de la Grande Entrée. Cette étape plus sauvage et isolée procure un sentiment de bout du monde.

Jour 5

Île de la Grande Entrée – Île du Cap aux Meules 60 km

Retour à l'île du Cap aux Meules par la route 199.

Quand y aller ?
D'octobre à avril, lorsque le temps est doux. Attention toutefois aux grands écarts de température entre la nuit (autour de 10 degrés) et le jour (environ 30 degrés).

Lake Pleasant Regional Park

6 jours
Boucle au départ de **Phoenix**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Un bel itinéraire dépaysant pour une première expérience de* bikepacking *en autonomie.*

Inoubliable…

- *Pédaler à travers les « forêts » de cactus géants sur le Maricopa Trail.*
- *Profiter de la sensation de liberté absolue et d'autonomie complète du* bikepacking.
- *S'émerveiller devant les levers et couchers du soleil sur le désert de Sonora.*

Bikepacking au milieu des cactus géants en **Arizona**

Imaginez-vous pédaler toute la journée dans un décor de Far West et planter votre tente au beau milieu des cactus, juste à temps pour contempler le soleil qui se couche sur le plus grand désert de l'Amérique du Nord. Ce parcours de *bikepacking* dépaysant invite les aventuriers dans l'âme à savourer six jours de liberté sur leur monture, équipée pour l'autonomie complète. À quelques encablures de Phoenix, explorez trois des meilleurs parcs régionaux de l'Arizona pour la pratique du vélo de montagne en itinérance.

Maricopa Trail

Itinéraire

30 à 85 km/jour | 305 km au total *Vélo de montagne*

Jour 1

Phoenix – Lake Pleasant Regional Park 70 km

Cette première journée sera la plus « urbaine » du séjour. Pour rejoindre le désert de Sonora, vous devez traverser la ville de Phoenix et ses banlieues nord, en direction du parc régional de Lake Pleasant. C'est l'occasion de faire le plein de provisions dans un supermarché et les derniers achats d'équipement pour assurer votre autonomie totale. Une fois sur les berges de l'impressionnant réservoir d'eau douce du Lake Pleasant, vous pourrez admirer votre premier coucher du soleil sur le désert d'Arizona depuis votre camping.

Jour 2

Lake Pleasant Regional Park – Cave Creek Regional Park 45 km

Quittez le Lake Pleasant Regional Park en suivant le Maricopa Trail, un sentier cyclable de 500 km qui encercle la région métropolitaine de Phoenix en passant par ses plus beaux parcs régionaux. Parfaitement aménagé et balisé, il représente un fil conducteur panoramique sur le désert de Sonora.

Vous suivrez ce tracé dans le sens des aiguilles d'une montre durant les prochains jours. Presque entièrement sablonneux, il vous mènera au camping du Cave Creek Regional Park au terme de la journée.

Jour 3

Cave Creek Regional Park 30 km

Situé au nord de Phoenix, ce parc régional est réputé parmi les cyclistes de la région pour les points de vue en hauteur exceptionnels qu'il offre sur le désert et sa biodiversité. Sur un parcours jumelant les sentiers Go John, Quartz et Slate, vous pourrez voir certains spécimens de saguaros parmi les plus photogéniques et vous familiariser avec d'autres formes de cactus tout aussi étonnantes. Le réseau de sentiers du parc permet de fermer plusieurs belles boucles comptant une trentaine de kilomètres. Retour au même camping en fin de journée.

Saguaro géant

Géocoucou

Jour 4

Cave Creek Regional Park – McDowell Sonoran Preserve – McDowell Mountain Regional Park 85 km

De retour sur le Maricopa Trail, vous mettez aujourd'hui le cap sur le McDowell Mountain Regional Park, à l'est de Phoenix. Les kilomètres s'accumulent rapidement sous votre monture jusqu'à la McDowell Sonoran Preserve, probablement l'une des destinations les plus prisées des habitants de Phoenix pour la pratique du vélo de montagne et de la randonnée. Les sentiers serpentent avec délice dans la véritable « forêt » de cactus qui tapissent les versants des collines à perte de vue. Vous pouvez raccourcir cette longue journée en quittant le Maricopa Trail pour couper à travers le nord de la banlieue de Scottsdale. Nuitée en camping dans le McDowell Mountain Regional Park.

Saguaros géants

Comptant parmi les plus grands cactus de la planète, les saguaros peuvent atteindre 15 m de hauteur et vivre jusqu'à 150 ans. On les surnomme candélabres en raison des « bras » qui poussent tout autour de leur tronc. Ils croissent exclusivement dans le désert de Sonora, la zone désertique la plus vaste de l'Amérique du Nord, qui s'étend de l'Arizona au nord du Mexique. Le saguaro pousse très lentement (son premier bras met 75 ans avant d'apparaître) et demeure très fragile; c'est pourquoi il est strictement protégé dans l'État de l'Arizona.

Jour 5

McDowell Mountain Regional Park 30 km

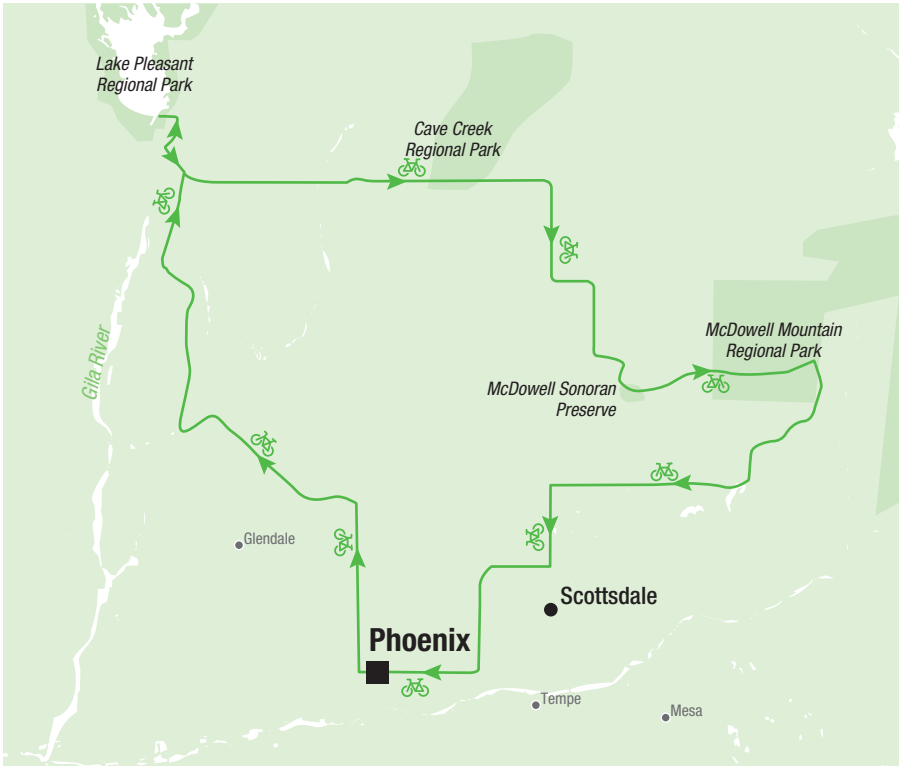
Amusez-vous de longues heures à déraper sur le sable du McDowell Mountain Regional Park, dans ses virages étroits encadrés de buissons épineux et sur le sentier escarpé menant au sommet de la montagne qui se pare de rouge flamboyant au coucher du soleil.

Jour 6

McDowell Mountain Regional Park – Phoenix 45 km

Retour à la civilisation par la très chic banlieue de Scottsdale, à l'est de Phoenix. En passant par certaines rues résidentielles tranquilles, il n'est pas rare de croiser d'étonnants géocoucous tout droit sortis d'un dessin animé. Il ne manquerait plus que d'apercevoir un coyote qui leur court après!

McDowell Mountain Regional Park



Nos conseils

Se lancer dans le bikepacking

Pour une première expérience de *bikepacking* (cyclotourisme léger), nous vous recommandons d'opter pour un vélo de montagne à simple suspension et à larges pneus, équipé de plusieurs sacoches (de guidon, de selle et de cadre). Côté matériel de camping, choisissez le plus léger et robuste, surtout la tente et le sac de couchage.

Gare aux épines de cactus et au manque d'eau

En Arizona, il est fortement conseillé d'équiper son vélo de pneus sans chambre à air (*tubeless*), ou de remplir ses pneus d'un liquide anticrevaison pour se prémunir contre les nombreuses épines qui jonchent les routes et les sentiers. Pour pallier le manque d'eau, apportez plusieurs gourdes à remplir à chaque source disponible.

Santuario Mariposa Monarca El Rosario

Quand y aller ?

De Québec : partez au début août pour suivre les monarques et arriver au Mexique à temps pour fêter le Día de los Muertos au début novembre. De México : entamez votre voyage à la mi-février pour admirer une partie des nuées de monarques en fin d'hibernation tandis que d'autres se sont déjà envolés vers le nord.

100 jours

De **Québec (Canada)** à **México (Mexique)**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour les cyclo-voyageurs expérimentés qui souhaitent découvrir l'Amérique du Nord sur un parcours de longue durée, sportif, et d'une grande diversité culturelle et naturelle.*

Inoubliable…

- *Observer la richesse de la faune migratoire du parc national de la Pointe-Pelée.*
- *Parcourir des villes parmi les plus belles du Mexique.*
- *Admirer les monarques qui voltigent par milliers autour de vous.*
- *Célébrer le Día de los Muertos dans l'effervescence mexicaine.*

L'Amérique du Nord **sous les ailes des monarques**

Au fil de sa migration légendaire, le papillon monarque invite les cyclistes à un fabuleux voyage. Et si suivre sa migration relève d'une utopie, c'est surtout une aventure unique à la portée des cyclotouristes aguerris qui désirent découvrir les paysages incroyables et la richesse culturelle de l'Amérique du Nord.

Depuis les berges du fleuve Saint-Laurent jusqu'à un Mexique authentique et accueillant, longez les Grands Lacs, explorez les profondeurs du sud des États-Unis, respirez les effluves du golfe du Mexique et dansez sur un air de jazz à La Nouvelle-Orléans.

Piste cyclable au bord du lac Ontario, Toronto

Parc national de la Pointe-Pelée

La Nouvelle-Orléans

Itinéraire

50 à 100 km/jour | 6 650 km au total *Vélo de cyclotourisme*

Jours 1 à 10

Québec (Canada) – Montréal – Kingston 650 km

Au départ de la capitale nationale, désignée *Ville amie des Monarques*, rejoignez la Route verte pour longer la rive nord du fleuve Saint-Laurent. Restez à l'affût, car les routes sont jonchées d'asclépiades, la plante habitat des chenilles de monarques.

À Montréal, faites un arrêt à l'Insectarium, le plus important musée entièrement consacré aux insectes en Amérique du Nord. Poursuivez ensuite votre chemin le long du canal de Lachine, puis du fleuve jusqu'à Kingston, en Ontario.

Jours 11 à 22

Kingston – Toronto – Parc national de la Pointe-Pelée (1h45) Sandusky (États-Unis) 900 km

Kingston marque l'endroit où le lac Ontario se décharge dans le fleuve Saint-Laurent. C'est également un bon pied à terre où poser son vélo pour explorer le parc national des Mille-Îles en canot.

Ensuite, le Great Lakes Waterfront Trail vous mènera jusqu'à Toronto où le Tommy Thompson Park Butterfly Festival célèbre le passage des monarques en août. Poursuivez ensuite jusqu'au parc national de la Pointe-Pelée, où les monarques se rassemblent et se reposent avant leur traversée du lac Érié. Quant aux cyclo-voyageurs, ils peuvent monter à bord du ferry qui relie Leamington et Pelee Island, puis Sandusky, en Ohio (États-Unis).

Jours 23 à 45

Sandusky – Mobile 1 700 km

À Sandusky, rejoignez l'Underground Railroad Bicycle Route. Cette véloroute traverse les États-Unis du nord au sud en empruntant des routes et pistes cyclables paisibles. Elle vous mènera à la découverte de villes et de sites qui ont marqué l'histoire du pays pendant la période de l'esclavage. Terminez cette étape à Mobile, en Alabama.

Jours 46 à 62

Mobile – La Nouvelle-Orléans – Austin 1 200 km

De Mobile, mettez le cap vers l'ouest en longeant le golfe du Mexique sur la Southern Tier Bicycle Route jusqu'à Austin, au Texas.

Monarques au Mexique

En Louisiane

Día de los Muertos

Monarques 101

En septembre, les papillons monarques du Canada s'envolent vers leurs sites d'hibernation au cœur du Mexique pour profiter d'un climat idéal. Au printemps, ce sont trois générations de ces super papillons, surnommés ainsi parce qu'ils peuvent vivre jusqu'à neuf mois, qui se succéderont pour retourner vers le nord.

La population des monarques a décliné de 90% en 20 ans; ce fait inquiétant a suscité une mobilisation citoyenne, scientifique et politique, et lancé le projet de la Véloroute des Monarques.

En chemin, ne manquez pas de vous arrêter à La Nouvelle-Orléans, en Louisiane, pour savourer cette ville historique bercée par le jazz, dont le métissage culturel fut façonné tour à tour par la main des Français, des Espagnols et des Américains.

En route vers le Texas, vous commencerez à voir apparaître des vallons; ils vous permettront de vous entraîner en prévision des dénivelés mexicains.

Jours 63 à 80

Austin – San Antonio – Laredo (Mexique) – Nuevo Laredo – Monterrey – San Luis Potosí 1 300 km

Cap sur le sud pour rejoindre l'unique ville désignée *Championne des monarques* : San Antonio. Après la traversée de la frontière du Mexique, à Laredo, le désert de Chihuahua offre des paysages somptueux, une nature fragile, de fortes tensions politiques et des chaleurs extrêmes. Prenez garde, cette destination est réservée aux voyageurs aguerris! Sinon, vous pouvez prendre l'autobus de Nuevo Laredo à Monterrey, puis jusqu'à San Luis Potosí. Quel que soit votre moyen de transport, ne manquez pas Monterrey et son passionnant Museo de Historia Mexicana.

Jours 81 à 88

San Luis Potosí – Dolores Hidalgo – Guanajuato – San Miguel de Allende – Santiago de Querétaro 400 km

C'est à San Luis Potosí que débute la route coloniale reliant plusieurs villes classées au patrimoine mondial de l'UNESCO et au réseau mexicain des *Pueblos Mágicos*. Parmi les immanquables : l'ancienne ville minière de Guanajuato, la révolutionnaire Dolores Hidalgo et l'antique San Miguel de Allende. Attention, au Mexique, les côtes sont longues et les dénivelés importants, et le deviendront de plus en plus avant d'atteindre les sanctuaires situés en haut des montagnes à la prochaine étape.

Parcours alternatif : pour un itinéraire plus « nature », ralliez Santiago de Querétaro par les montagnes de la Huasteca Potosina. Au menu : cols à gravir, forêt humide, cascades, rivières turquoise et possibilité de pratiquer une variété d'activités d'aventure.

Jours 89 à 100

Santiago de Querétaro – El Capulín – El Rosario – Cerro Pelón – Piedra Herrada – México 500 km

Plutôt solitaires jusque-là, les monarques commencent maintenant à se regrouper.

Désert de Chihuahua

Scrutez le ciel, vous pourriez en voir par milliers! En arrivant dans la région d'Angangueo, vous parviendrez au premier sanctuaire monarque, Santuario Mariposa Monarca El Capulín, puis au spectaculaire Santuario Mariposa Monarca El Rosario, aménagé au cœur de la forêt. Plus au sud, après Zitácuaro, une longue randonnée vous permettra d'accéder au Santuario Mariposa Monarca Cerro Pelón. Poursuivez ensuite jusqu'au village de Valle de Bravo, puis rejoignez le Santuario Mariposa Monarca Piedra Herrada sur la route de Los Saucos. Enfin, ralliez México en bus ou à vélo selon votre capacité à rouler dans le trafic automobile qui s'intensifie à l'approche de la capitale.

Nos conseils

Visiter les sanctuaires monarques

Vous devez payer un droit d'entrée et les services d'un guide local pour visiter les sanctuaires. L'argent ainsi recueilli contribue à la protection des papillons et participe au développement économique local, indispensable pour la préservation des sites.

Pour apercevoir des monarques, n'oubliez pas qu'ils sont en hibernation et ne volent qu'en présence du soleil. Sinon ils se reposent, réunis en grappes sur les arbres.

Où dormir

Au Canada et aux États-Unis, vous trouverez toujours un camping sur votre route; au Mexique, pour un prix similaire, vous trouverez plus facilement des hôtels.

Le réseau Warmshowers (*www.warmshowers.org*) vous permettra de dénicher des lieux d'hébergement où vous serez accueilli par des habitants passionnés de vélo.

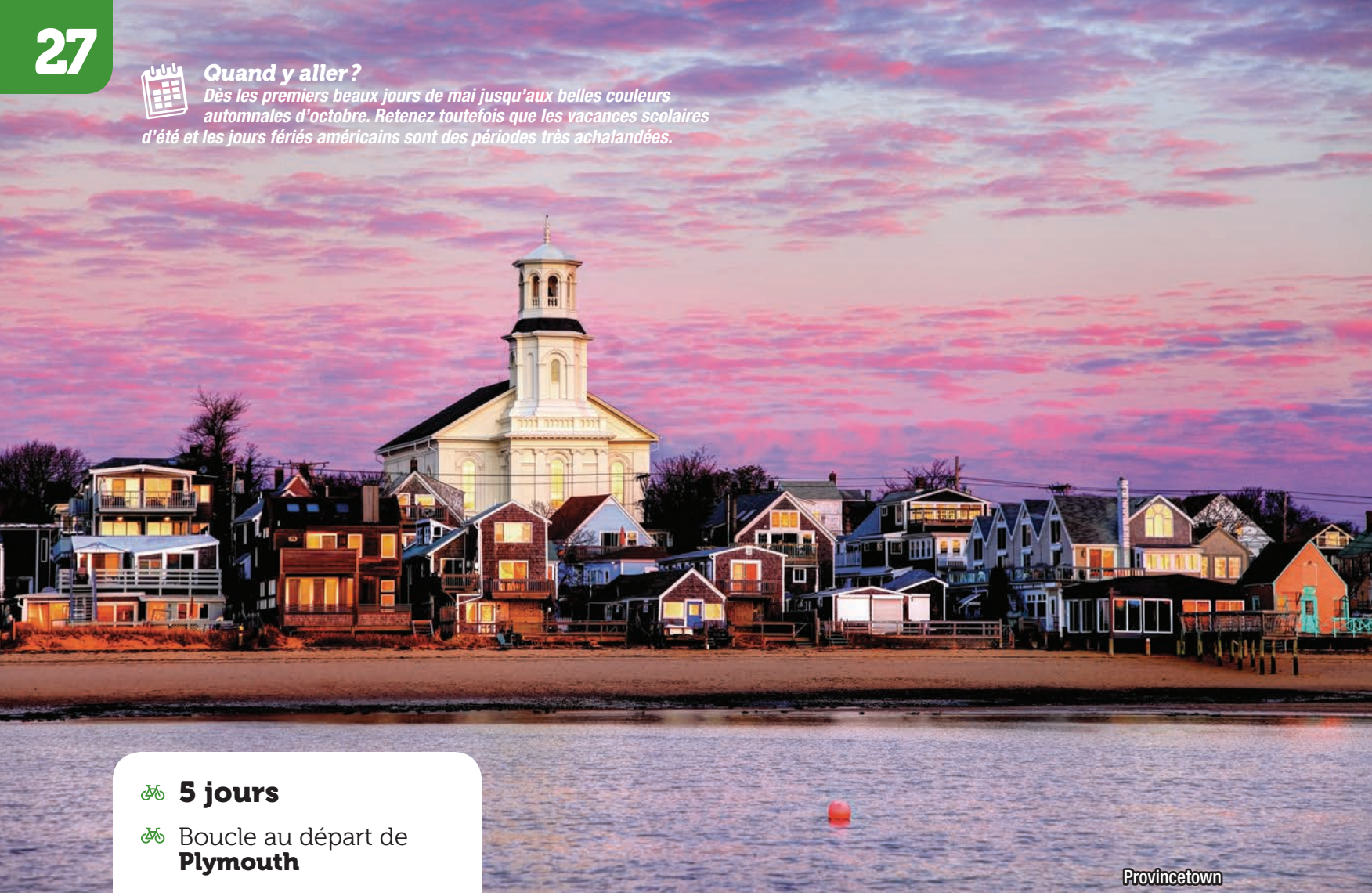
La sécurité

Le voyageur à vélo suscite la curiosité; profitez de cet atout pour recueillir des informations et faire de belles rencontres, mais évitez toute richesse apparente, quel que soit le pays traversé.

L'autobus

Rien de plus simple au Mexique que de prendre un autobus avec son vélo. Assurez-vous simplement qu'il dispose d'une soute à bagages et favorisez les bus de l'entreprise Primera Plus pour plus de facilité.

Quand y aller ?
Dès les premiers beaux jours de mai jusqu'aux belles couleurs automnales d'octobre. Retenez toutefois que les vacances scolaires d'été et les jours fériés américains sont des périodes très achalandées.



Provincetown

5 jours

Boucle au départ de **Plymouth**

Pour qui ? Pourquoi ?

Un parcours alternant entre routes (60%) et pistes cyclables (40%), très accessible pour un premier séjour de cyclotourisme. Une belle manière de (re)découvrir Cape Cod sans les contraintes associées à la voiture.

Inoubliable…

Arriver en traversier à Provincetown, la plus belle ville de Cape Cod.

Rouler parmi les hautes dunes de sable que traverse la piste cyclable des Cape Cod Province Lands.

Passer une journée à pédaler dans la charmante île de Martha's Vineyard.

Plages, dunes et marais salants : **Cape Cod** sur deux roues

Destination balnéaire par excellence de la côte Atlantique du Massachusetts, Cape Cod est également un agréable terrain de jeux pour les cyclistes, qui peuvent y rouler sur plus de 180 km de pistes. Pédalez le long des plages de sable blond du Cape Cod National Seashore, dans le dédale de dunes côtières des Province Lands, au cœur de la forêt profonde qui borde le Cape Cod Rail Trail ou encore, au beau milieu des marais salants du détroit de Nantucket. Un itinéraire cycliste aux airs de vacances, de la pointe nord jusqu'aux îles du sud de cette curieuse péninsule en forme de crochet.

Mashpee National Wildlife Refuge

Province Lands

Itinéraire

35 à 65 km/jour | 260 km au total *Vélo de route ou vélo de cyclotourisme*

Jour 1

Plymouth (1h30)
Provincetown – Province Lands – Truro – Wellfleet **35 km**

À Plymouth, montez avec votre vélo à bord du bateau qui traverse la baie de Cape Cod pour vous rendre à Provincetown. Explorez cette élégante destination balnéaire à l'atmosphère festive, bordée d'imposantes maisons de front de mer et sillonnée de petites rues commerçantes. Quittez la ville en empruntant la piste cyclable des Province Lands qui traverse d'impressionnantes dunes de sable. Ne manquez pas Herring Cove Beach, l'une des plus belles plages du Massachusetts, ni le très photogénique phare de Race Point. Mettez ensuite le cap sur Truro puis Wellfleet, votre étape du soir, par de petites routes secondaires.

Jour 2

Wellfleet – Hyannis **60 km**

Passez la journée au cœur du Cape Cod National Seashore en faisant quelques crochets au fil de la piste cyclable, pour des arrêts photo ou une baignade le long des kilomètres de plage de sable blond. Vous pouvez ensuite rejoindre la Cape Cod Rail Trail, une voie de chemin de fer du XIXe s. réhabilitée en piste cyclable sécuritaire, loin de la circulation automobile de la route principale de la péninsule. Vous traverserez de charmantes petites villes aux maisons victoriennes avant d'atteindre Hyannis, lieu de la résidence d'été de la famille présidentielle Kennedy.

Jour 3

Hyannis – Mashpee National Wildlife Refuge – Falmouth **45 km**

Prenez votre temps ce matin pour partir en excursion nautique au large de Hyannis ou arpenter le port à pied avant de monter en selle en direction du sud-ouest de la péninsule. Peu de pistes cyclables aujourd'hui, mais un parcours sur des routes secondaires qui passent dans plusieurs petites villes côtières paisibles. Baignée de marais salants, cette région abrite une flore et une faune riches que vous pourrez découvrir en traversant le Mashpee National Wildlife Refuge. Soirée et nuit à Falmouth, un agréable village balnéaire.

Edgartown

Jour 4

Falmouth – Woods Hole – (45 min) Oak Bluffs – Edgartown – Katama Beach – Vineyard Haven (45 min) Woods Hole – Falmouth 60 km

Journée insulaire sur l'une des plus belles îles de la Côte Est américaine. De Falmouth, l'agréable Cape Cod Shining Sea Bikeway vous mène à Woods Hole, point de départ du traversier pour Martha's Vineyard. Après une croisière panoramique de 45 min, pédalez d'Oak Bluffs à la charmante ville d'Edgartown sur une étroite langue de sable ponctuée de magnifiques points de vue sur le détroit de Nantucket. Faites un détour par la plage de Katama Beach avant de rejoindre Vineyard Haven pour une pause à la terrasse de l'un des nombreux restaurants du port. Reprenez-y le traversier pour Woods Hole, ou retournez à Oak Bluffs pour la traversée de retour.

Les Dents de la mer *à Cape Cod*

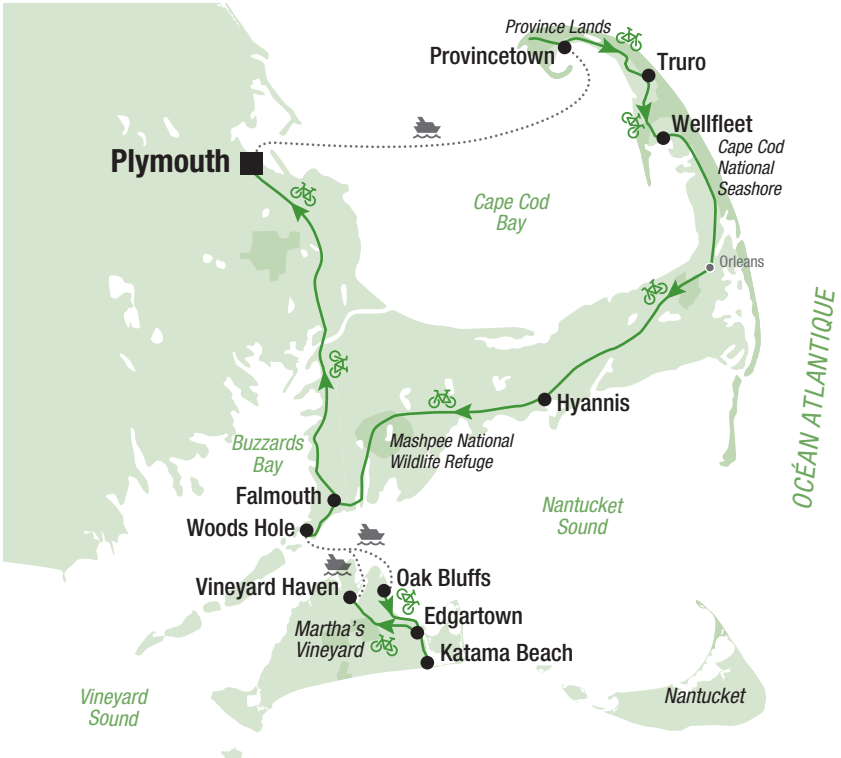
C'est dans la région de Cape Cod, sur l'île de Martha's Vineyard précisément, que Steven Spielberg a tourné *Les Dents de la mer*, sorti en 1975. À l'époque, les requins s'aventuraient rarement dans ce secteur. Or, depuis l'adoption d'une loi sur la protection des mammifères marins dans les années 1970, le nombre de phoques peuplant la zone a considérablement augmenté. Cette abondance de proies attire, année après année, un nombre croissant de requins blancs, eux aussi protégés dans l'État du Massachusetts, qui rôdent dans les eaux baignant la péninsule de Cape Cod. Une attaque mortelle est survenue en 2018 et trois plages ont été temporairement fermées en 2019 en raison de la présence de plusieurs squales au large. La prudence est donc de mise, sans pour autant tomber dans la panique.

Jour 5

Falmouth – Plymouth 60 km

Dernière étape pour retrouver votre point de départ à Plymouth. Une portion de cette journée se déroule sur la section nord de la Cape Cod Shining Sea Bikeway. Vous longerez en partie la baie de Buzzards, qui sépare Cape Cod du continent, en profitant de plusieurs points de vue sur de remarquables marais salants et des plages de sable blanc. Il est finalement temps de franchir le canal de Cape Cod pour quitter la péninsule et de rallier Plymouth par les routes secondaires.

Cape Cod Rail Trail



Nos conseils

Hébergement

À Cape Cod, les hôtels, *B&B* et chalets à louer peuvent être ridiculement chers en haute saison. Le camping est de loin le type d'hébergement le plus avantageux sur la péninsule.

On trouve des terrains à moins de 25$US dans plusieurs *state parks*, tandis que les campings privés en bordure de l'océan peuvent coûter près de 50$US la nuit pour une tente en plein été. Dans tous les cas, pensez à réserver tôt votre emplacement.

Quand y aller ?
De mai à octobre pour maximiser les chances de beau temps. Le printemps et l'automne sont magnifiques, avec des températures plus douces qu'en plein été.

Les îles Sainte-Hélène et Notre-Dame

3 jours

Différents parcours dans les **quartiers centraux** de **Montréal**

Pour qui ? Pourquoi ?

Une escapade urbaine active pour découvrir certains des plus beaux points de vue sur Montréal depuis la selle de son vélo.

Inoubliable…

Parcourir le réseau cyclable dense et sécuritaire de Montréal pour une visite express de ses grands attraits.

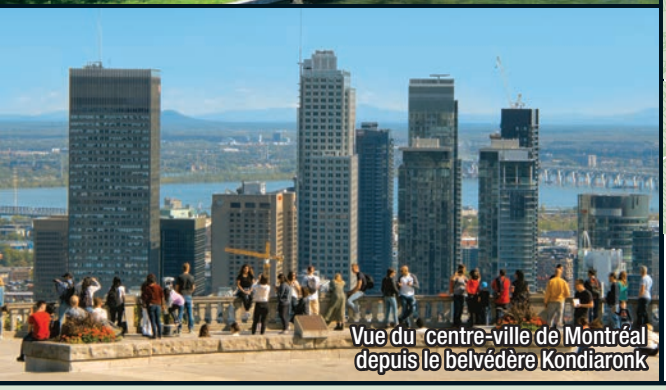
Profiter de l'omniprésence de la nature et de la végétation, autant dans les parcs que dans les quartiers plus résidentiels.

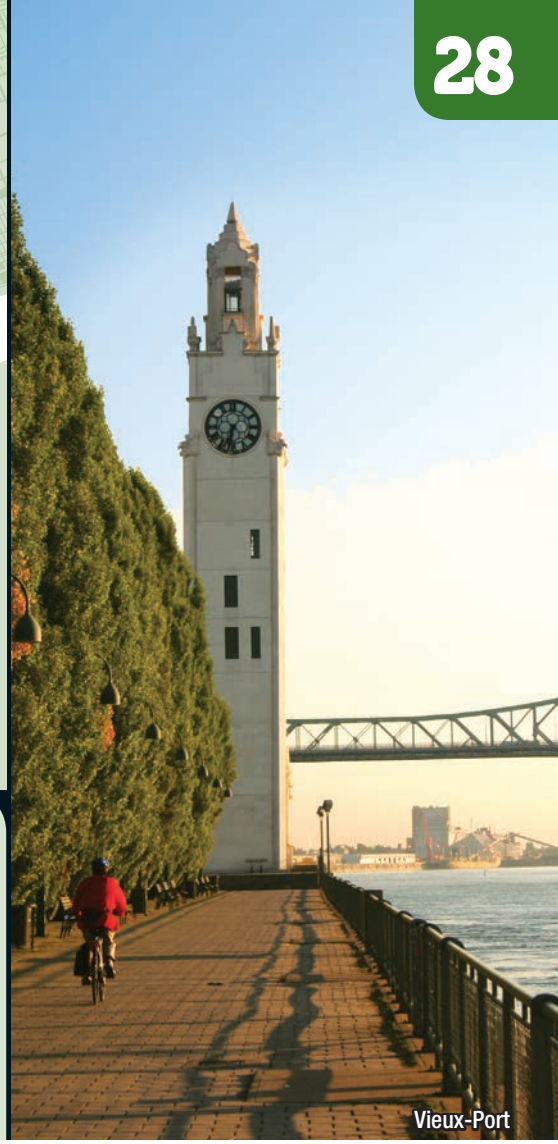
Contempler le fleuve et le centre-ville depuis le belvédère Kondiaronk du mont Royal.

Sillonner **Montréal** à vélo

Classée meilleure ville cyclable en Amérique du Nord à plusieurs palmarès, Montréal est une grande métropole canadienne qui a su garder un charme et une facilité de déplacement à l'européenne. Via son vaste réseau de pistes cyclables, explorez chaque jour l'un des quartiers singuliers qui la composent. Le dénominateur commun des trois parcours proposés ici reste le fleuve Saint-Laurent, à contempler le long de ses berges ou en hauteur, depuis le pont Jacques-Cartier ou le belvédère Kondiaronk du mont Royal.

Parc La Fontaine


Vue du centre-ville de Montréal depuis le belvédère Kondiaronk


Vieux-Port

Nos conseils

Louer un vélo, un jeu d'enfant

De nombreuses boutiques de Montréal louent des vélos, que ce soit au centre-ville, dans le Vieux-Port, sur le Plateau Mont-Royal, ou encore le long du canal de Lachine. On peut aussi emprunter un Bixi, vélo en libre-service, et payer ses déplacements à la minute.

Vélo dans le métro

Il est possible de transporter son vélo à bord du métro de Montréal (première voiture du train uniquement) du lundi au vendredi, de 10h à 15h et après 19h, ainsi que toute la journée les samedis, dimanches et jours fériés, sauf exception lors de certains événements.

Itinéraire

15 à 25 km/jour | 60 km au total — *Vélo hybride ou vélo de route*

Jour 1

Vieux-Port – Île Sainte-Hélène – Île Notre-Dame – Canal de Lachine – Vieux-Port 25 km

Au départ du Vieux-Port, dirigez-vous vers le pont Jacques-Cartier par les pistes de la rue Berri et du boulevard De Maisonneuve. Profitez du point de vue en hauteur sur le fleuve Saint-Laurent et le centre-ville de Montréal. Descendez sur l'île Sainte-Hélène, puis roulez jusqu'à l'île Notre-Dame pour faire un petit tour du circuit Gilles-Villeneuve, ouvert aux cyclistes, avant de rouler au beau milieu du fleuve sur l'estacade de la Voie maritime du Saint-Laurent. Retour dans le Vieux-Port via le canal de Lachine et le marché Atwater.

Jour 2

Parc La Fontaine – Parc du Mont-Royal – Parc Laurier 15 km

Journée entre ville et nature avec une tournée à vélo des plus beaux parcs des quartiers du Plateau Mont-Royal et d'Outremont. Après vous être baladé dans le parc La Fontaine, prenez la piste cyclable de la rue Rachel menant au pied du mont Royal. Empruntez le chemin Olmsted jusqu'au belvédère Kondiaronk, où vous profiterez d'une vue magnifique sur le centre-ville et le fleuve, puis poursuivez jusqu'au lac aux Castors. Redescendez de la montagne par le chemin Remembrance, puis le chemin de la Côte-des-Neiges jusqu'au chemin de la Côte-Sainte-Catherine bordé de belles maisons victoriennes. Dirigez-vous ensuite vers l'est sur l'avenue Laurier jusqu'à la fin du parcours sur la pelouse du parc Laurier, au cœur du Plateau Mont-Royal.

Jour 3

Vieux-Port – Stade olympique – Vieux-Port 20 km

Sortie dans l'est de Montréal aujourd'hui pour rejoindre l'un des symboles de la ville : le Stade olympique. Partant du Vieux-Port, empruntez la piste cyclable qui longe la rue de la Commune, puis celle de la rue Berri menant jusqu'à la piste de la rue Rachel, que vous suivrez vers l'est. La tour penchée du stade se rapproche à chaque coup de pédale. Une fois à son pied, vous pourrez faire une belle boucle à travers le parc Maisonneuve, qui se trouve au nord du stade, avant de descendre jusqu'au fleuve par le boulevard Pie-IX et revenir à votre point de départ par la piste cyclable de la rue Notre-Dame.

Quand y aller ?
De mai à octobre, en fonction d'éventuelles précipitations de neige tardives ou précoces. Juin et septembre sont à privilégier pour éviter la trop grande fréquentation de certains sites, comme Whistler.

Aux environs de Canmore

11 jours

De **Vancouver (Colombie-Britannique)** à **Calgary (Alberta)**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Voici LE séjour de rêve en Amérique du Nord pour les amateurs de vélo de montagne, tant du point de vue des défis techniques que des paysages. Attention toutefois : débutants s'abstenir!*

Inoubliable…

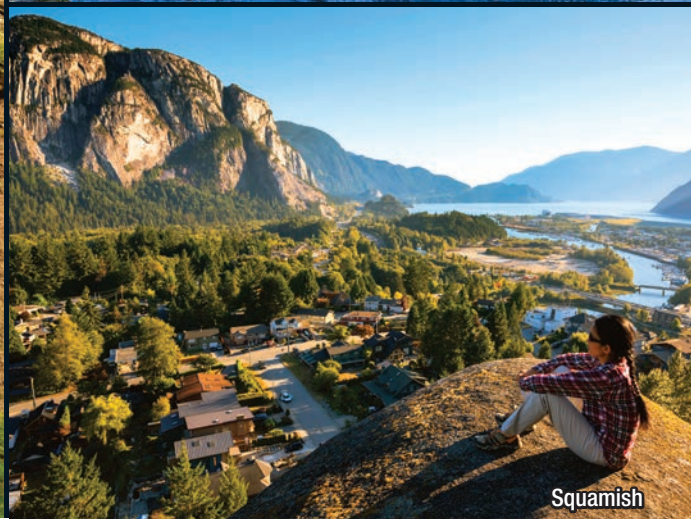
- *Dévaler les sentiers de descente de la mythique station de Whistler.*
- *S'envoler en hydravion pour vivre une aventure sauvage dans la région de South Chilcotin.*
- *Rouler dans le décor spectaculaire des montagnes Rocheuses.*

Sur les traces des pionniers à travers l'Ouest canadien

Envolez-vous vers Vancouver pour partir à la conquête de certains des plus beaux sentiers de vélo de montagne de la planète, éparpillés en Colombie-Britannique et en Alberta. Bien accroché à votre guidon, découvrez d'abord des sentiers encadrés de fougères géantes en suivant la Sea to Sky Highway le long des fjords de la chaîne Côtière. Puis, après une incursion au cœur de l'arrière-pays sauvage des montagnes Chilcotin, prenez la direction des impressionnantes Rocheuses, que sillonnent des kilomètres de pistes où soulever la poussière avec délice. Prenez-en plein les yeux avant de finir votre périple épique à Calgary.

Whistler Mountain Bike Park

Alice Lake


Squamish

Itinéraire

20 à 35 km/jour | 215 km au total *Vélo de montagne*

Jour 1

Vancouver (Colombie-Britannique) – Squamish 20 km

Arrivé à l'aéroport de Vancouver, récupérez votre vélo pour partir en voiture vers la Sea to Sky Highway, l'autoroute panoramique qui mène au nord de la chaîne Côtière canadienne. Arrêtez-vous à Squamish, la capitale du plein air en Colombie-Britannique, située à 65 km au nord de Vancouver, pour faire vos premiers kilomètres sur des *single tracks* (pistes étroites) de rêve au milieu des fougères et conifères géants. Vous pourrez choisir parmi 200 km de sentiers répartis dans quatre grands secteurs, dont le somptueux Alice Lake/Garibaldi Highlands.

Jour 2

Squamish – Whistler 35 km

Après une soixantaine de kilomètres de route, passez les portes de la station de Whistler Blackcomb. Devenu la Mecque du vélo de montagne en Amérique du Nord dès la fin des années 1990, le Whistler Mountain Bike Park possède le plus grand nombre de sentiers de descente accessibles par télécabine au monde. Ses 70 pistes sont tracées dans quatre secteurs du massif, du sommet à 2 182 m d'altitude, au village de Whistler, à 675 m. Échauffez-vous dans les voies intermédiaires à experts du secteur de Garbanzo avant d'affronter la piste technique Top of the World depuis le secteur du Peak.

Jour 3

Whistler 25 km

Après la descente, pourquoi ne pas vous mesurer aujourd'hui à l'un des mythiques sentiers de vélo tout-terrain de la vallée de Whistler? La piste Comfortably Numb, la plus exigeante et longue du secteur, offre 24 km de décors spectaculaires faits de denses forêts de pruches, de dalles granitiques très techniques et de passages sur passerelles et ponts surélevés à couper le souffle. Il est recommandé de l'emprunter du nord au sud et d'apporter suffisamment d'eau et de nourriture pour la journée puisqu'il est impossible de se réapprovisionner en chemin. Un défi à relever une fois dans une vie de cycliste!

Jours 4 à 6

Whistler (30 min) South Chilcotin Mountains Provincial Park 75 km

Voir encadré.

Région de Kananaskis

L'arrière-pays de la Colombie-Britannique en hydravion

Il est possible de participer à une excursion guidée de vélo de montagne dans l'arrière-pays de la Colombie-Britannique. De Whistler, envolez-vous en hydravion à une centaine de kilomètres au nord, vers le South Chilcotin Mountains Provincial Park et ses 200 km de sentiers cyclables. Cette incursion mémorable dans les plus beaux paysages sauvages de ce coin de pays vous expose à des paysages uniques de lacs alpins, de prairies fleuries et de cols à plus de 2 000 m d'altitude. Pendant trois jours, accompagné d'un guide, vous suivez plusieurs pistes panoramiques qu'empruntaient autrefois les chasseurs et les mineurs, et dormez deux nuits dans des camps rustiques dignes de l'époque des premiers pionniers.

Jours 7 et 8

South Chilcotin Mountains Provincial Park (30 min)
Whistler – Kamloops 35 km

Retour à Whistler où vous reprendrez votre voiture pour vous diriger vers l'est de la Colombie-Britannique. La région de Kamloops tire son épingle du jeu en matière de vélo de montagne et offre un territoire de type semi-aride original où rouler. Formés par d'anciennes coulées de lave et de débris volcaniques, les reliefs montagneux sont parcourus de sillons où les cyclistes se frayent un chemin avec délice, dans le parfum omniprésent de la sauge et des pins. Amusez-vous plusieurs heures dans les sentiers accessibles depuis le centre-ville avant de savourer un rafraîchissement sur une terrasse, au retour en soirée.

Jours 9 à 11

Kamloops – Canmore (Alberta) – Calgary 25 km

Admirez les Rocheuses dans toute leur splendeur au cours de cette traversée par l'autoroute Transcanadienne. Une fois arrivé en Alberta, passez la nuit à Canmore, puis grimpez une dernière fois en selle sur les sentiers du pays de Kananaskis, la superbe région sauvage qui ceinture la ville. Parmi les secteurs à ne pas manquer : Bragg Creek et la Bow Valley, pour leurs sentiers de vélo tout-terrain et de descente dans un décor somptueux, typique de l'Ouest canadien. Le lendemain, faites un dernier trajet en voiture jusqu'à Calgary.

South Chilcotin Mountains Provincial Park

Nos conseils

Louer un vélo sur place

Toutes les destinations mentionnées ici sont pourvues de boutiques de location de vélos à proximité. Il peut être intéressant de louer sur place pour ainsi varier entre vélo de *cross-country* et vélo de descente, selon la destination.

D'autres destinations de vélo en Colombie-Britannique

Si vous souhaitez prolonger votre séjour cycliste dans la province, plusieurs autres destinations sont invitantes, comme Pemberton, à quelques dizaines de kilomètres au nord de Whistler, Golden, dans les contreforts des Rocheuses, et l'île de Vancouver, avec ses sentiers de rêve au nord de Nanaimo.

São Sebastião

Quand y aller ?

De mars à mai ou en septembre et octobre, soit à l'automne ou au printemps de l'hémisphère Sud, pour profiter de conditions météo agréables. La température au cœur de l'été peut monter jusqu'à 40 degrés dans ce climat subtropical.

11 jours

De **São Paulo** à **Rio de Janeiro**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour les amateurs de chaleur, de plages et de verdure. Pour ceux qui apprécient les montées, même si elles ne sont jamais bien longues et redescendent le plus souvent vers une plage magnifique!*

Inoubliable…

- *Découvrir, à chaque tournant ou petit col, de nouvelles plages encore plus parfaites que les précédentes.*
- *Se délecter chaque jour dans des restaurants de type buffet à volonté.*
- *Entrer dans Rio de Janeiro en longeant ses falaises imprenables qui semblent émerger du sol.*

À deux roues sur la
Costa Verde brésilienne

Cette aventure au fil de la Costa Verde du sud du Brésil vous mènera de la bouillonnante São Paulo à l'admirable Rio de Janeiro. Vous suivrez principalement la route BR-101, roulant entre les falaises et la jungle de la Serra do Mar sur votre gauche et une succession de longues plages sur votre droite. Vous aurez l'embarras du choix pour vous rassasier en chemin, que soit dans les nombreux buffets à volonté, les huttes sur la plage ou les restaurants familiaux des villages. Après être passé par les bourgades de surfeurs et les stations balnéaires aux eaux émeraude, vous verrez les imprenables pitons rocheux de Rio de Janeiro s'élever à l'horizon.

Ubatuba

Parc Villa Lobos, São Paulo

Parc Ibirapuera, São Paulo

Itinéraire

75 à 95 km/jour | 445 km au total *Vélo de route*

Jours 1 à 3

São Paulo (3h15) **São Sebastião**

C'est lorsque des missionnaires jésuites ont établi un collège ici, le 25 janvier 1554, jour où la conversion de saint Paul au catholicisme est célébrée, que la ville de São Paulo fut fondée, d'où son nom. Elle est aujourd'hui la plus grande agglomération de l'hémisphère sud, tant par sa population que par son PIB.

Accordez deux jours à la visite des attraits de cette mégapole de béton, dont les réputés Museu de Arte de São Paulo (MASP), Museu Afro-Brasil et Museu de Arte Moderna, le grandiose Theatro Municipal et l'intéressant Museu do Futebol. Enfin, la verdure des parcs Ibirapuera et Villa Lobos vous réconforteront dans cette cité qui ne ralentit jamais.

Quittez São Paulo en prenant un autobus avec votre vélo vers le sud-est, en direction de la petite ville de São Sebastião.

Jours 4 et 5

São Sebastião (20 min)
Ilhabela (20 min)
São Sebastião – Ubatuba 100 km

Jadis un port important où frayaient pirates et contrebandiers, São Sebastião est aujourd'hui surtout populaire comme point de départ du traversier rapide vers Ilhabela (« belle île »). La traversée est gratuite pour les cyclistes et les piétons. Passez une journée dans cette île ravissante, où abondent voiliers, pistes cyclables et sentiers de randonnée, ainsi que moult auberges (*pousadas*) tout près des plages.

Lorsque vous prendrez la route le lendemain et pour la suite de cet itinéraire, vous n'aurez qu'à suivre la BR-101. Vous y trouverez toujours un accotement, sauf dans les longues montées où la voie pour les voitures devient double; les automobilistes sont toutefois courtois et laissent de la place aux cyclistes.

Vous descendrez en fin de journée vers la station touristique d'Ubatuba, qui compte pas moins d'une centaine de plages. Nichée entre la luxuriante chaîne de montagnes de la Serra do Mar et l'océan, la ville est reconnue comme une capitale du surf.

Plage de Copacabana, Rio de Janeiro

Les favelas

Les images de favelas viennent souvent en tête lorsqu'on pense au Brésil. La création de ces bidonvilles, construits d'une grande variété de matériaux sur des terrains vacants des grandes villes, remonte à la fin du XIX[e] s. Le nom vient d'ailleurs de cette époque où les premiers de ces lieux d'habitation furent aménagés sur une colline où poussaient de nombreuses *favelas*, un type de plante.

La majorité des favelas sont maintenant branchées à l'approvisionnement en eau et en électricité, mais les conditions de vie y demeurent très précaires. Quelques-unes sont sous le contrôle du crime organisé, mais la plupart sont simplement des quartiers peuplés de gens très pauvres qui travaillent et vivent du mieux qu'ils le peuvent. En 2010, on estimait que 6% de la population brésilienne vivait dans des favelas. À Rio, on propose des visites de ces bidonvilles pour permettre de mieux comprendre la réalité de ces gens laissés pour compte depuis des générations.

Jour 6

Ubatuba – Itamambuca – Paraty 75 km

En cheminant vers Paraty, vous passerez par quelques autres villages populaires parmi les surfeurs, notamment Itamambuca. Puis la route s'éloignera un peu de la côte, vous donnant la chance d'explorer quelques cascades au cœur d'une épaisse végétation, dont la grande Cachoeira da Escada.

Vous quitterez l'État de São Paulo pour entrer dans celui de Rio de Janeiro au sommet d'une montée, puis redescendrez vers la ville historique de Paraty, par où transitait autrefois l'or de l'État de Minas Gerais destiné au Portugal. Son centre-ville colonial est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. La ville est également renommée pour son excellente *cachaça*, une liqueur brésilienne cousine du rhum.

Jour 7

Paraty – Praia Brava – Angra dos Reis 95 km

Le relief du jour est relativement plat, sauf pour quelques montées plus pentues en milieu de journée. Vous passerez notamment devant la centrale nucléaire d'Andra, la seule du pays, peu après Praia Brava.

La municipalité d'Angra dos Reis compte plus de 300 îles, la plus connue étant l'Ilha Grande (la « grande île »). Ayant échappé au développement, elle ne possède aucune route et les voitures y sont interdites. Cent cinquante kilomètres de sentiers pédestres lient les différentes bourgades, nombreuses cascades et centaine de plages de ce lieu paradisiaque. Vous pouvez ajouter une journée à votre séjour pour passer du temps dans cette île, qui est desservie par traversier au départ d'Angra dos Reis (comptez 1h15 pour la traversée).

Jour 8

Angra dos Reis – Conceiçao de Jacareí – Itaguaí 85 km

À une trentaine de kilomètres d'Angra dos Reis, à Conceiçao de Jacareí, se trouve une cascade qui dévale sur un grand rocher plat. La population locale s'y amuse comme sur une glissade. Terminez votre journée à Itaguaí, peu avant Rio de Janeiro.

Jours 9 à 11

Itaguaí – Santa Cruz – Pedra de Guaratiba – Grumari – Praia do Secreto – Rio de Janeiro 90 km

C'est au départ d'Itaguaí que vous quitterez la route BR-101, devenue ici très passante. Dirigez-vous vers Santa Cruz puis vers la côte au sud. Après quelques montées, vous déboucherez sur la Praia do Secreto (« plage secrète »).

Paraty

À partir de là, vous suivrez une magnifique piste cyclable qui borde l'océan sur quelques dizaines de kilomètres et vous verrez s'approcher les pitons rocheux typiques de Rio de Janeiro. Après avoir longé une dernière falaise, vous déboucherez sur les célèbres plages de Leblon, d'Ipanema et de Copacabana.

À Rio, vous voudrez certainement visiter l'immense statue du Christ Rédempteur, prendre un téléphérique vers le mont du Pain de Sucre et passer du temps à la plage de Copacabana. Plusieurs tours guidés permettent également de se rendre dans les quartiers moins connus de cette métropole hétéroclite.

Nos conseils

Presque partout au Brésil, on trouve de nombreux buffets servant la nourriture à volonté ou au poids (*por kilo*). Les établissements varient des grandes cafétérias aux petits restaurants familiaux, mais la qualité des plats est toujours excellente. Parfait pour un cycliste affamé!

Il n'y a aucun problème à embarquer vélo et bagages dans les autobus qui relient les villes et autres destinations touristiques. Il suffit d'enlever la roue avant et de faire identifier tous ses morceaux à l'embarquement.

Quand y aller ?
De début décembre à fin mars, lorsque la neige est plus abondante. Février est généralement le mois le plus enneigé de la saison, sans être ni trop glacial ni trop doux.

Fatbike au Québec

4 jours

Différentes excursions au départ de **Québec**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Une escapade de trois jours à pédaler sur la neige pour ceux qui sont curieux d'essayer ce nouveau sport dans quelques-uns des plus beaux décors hivernaux du Canada.*

Inoubliable…

- *Découvrir trois des meilleures destinations en Amérique du Nord pour la pratique hivernale du* fatbike *(vélo à pneus surdimensionnés).*
- *Contempler la chute Delaney glacée depuis les sentiers de la Vallée Bras-du-Nord.*
- *Bénéficier de la diversité de sentiers d'Empire 47, parfaits pour les débutants comme pour les plus expérimentés.*

Les joies du **vélo hivernal** au **Québec** : initiation express au *fatbike*

Découvrez les sensations grisantes de la glisse sur neige durant cette escapade de trois jours à travers certains des plus spectaculaires paysages hivernaux du Québec. Au départ de la capitale, rendez-vous dans les meilleurs centres de *fatbike* de la Belle Province, où vous pourrez vous initier ou vous perfectionner sur des dizaines de kilomètres de pistes étroites (*single tracks*) spécialement dessinées et entretenues pour le vélo sur neige. Une belle activité à découvrir pour faire changement du ski de fond ou de la raquette.

Empire 47

Nos conseils

Louez une monture

La plupart des centres de *fatbike* louent des vélos (pour adultes et enfants) à l'heure ou à la journée, comme c'est le cas des trois destinations présentées ici. Si vous en avez l'occasion, essayez un *fatbike* à assistance électrique pour pédaler plus longtemps, et sans effort.

Conditions idéales pour rouler

Contrairement au ski de fond ou à la raquette, la neige fraîche n'est pas idéale pour la pratique du *fatbike*, car il est très difficile de pédaler dans la poudreuse. Attendez donc un à deux jours après une bordée de neige pour vous lancer sur les sentiers, le temps qu'ils aient été damés.

Itinéraire

15 à 20 km/jour | 50 km au total

Fatbike

Jour 1

Québec

Entreprenez votre séjour dans la région en visitant la ville de Québec. Explorez les quartiers du Vieux-Québec et du Petit-Champlain, baladez-vous sur la terrasse Dufferin où vous pourrez contempler le fleuve Saint-Laurent et le Château Frontenac, et faites un saut au Musée national des beaux-arts pour vous familiariser avec la production artistique québécoise de l'époque de la Nouvelle-France jusqu'à nos jours.

Jour 2

Empire 47 20 km

Entièrement dédié à la pratique du vélo à pneus surdimensionnés, le site Empire 47 niche dans une belle forêt à 30 km au nord de la ville de Québec. Voilà une destination privilégiée pour expérimenter la glisse sur neige dans un labyrinthe boisé de près de 45 km de sentiers. Amusez-vous sur les parcours faciles et intermédiaires partant du chalet d'accueil avant de vous mesurer aux pistes plus difficiles qui serpentent en amont du lac Delage.

Jour 3

Vallée Bras-du-Nord 15 km

Située à 55 km au nord-ouest de Québec, véritable Mecque du vélo de montagne en été, la Vallée Bras-du-Nord transforme ses sentiers en superbes corridors de neige l'hiver venu. Commencez par le très beau tracé qui mène à la chute Delaney pour admirer cette impressionnante cascade figée dans la glace. Les deux autres sentiers bleus apportent leur lot d'obstacles à éviter et de virages serrés à négocier.

Jour 4

Parc régional de la rivière Gentilly 15 km

Dans la région du Centre-du-Québec, à environ 1h de route de la capitale, ce petit parc régional tire son épingle du jeu dans le monde du *fatbike*. Dans le décor féerique de la rivière Gentilly, pilotez votre vélo d'hiver entre les épinettes chargées de neige sur des sentiers étroits et sinueux à souhait.

Quand y aller ?
De la fin novembre à la fin mars, pendant la saison sèche et plus tempérée. L'été, le mercure et l'humidité grimpent en flèche et les averses sont presque quotidiennes. La saison des ouragans s'étend de juin à novembre.

10 jours

De **Matanzas** à **Pinar del Río**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour les cyclistes de tous les niveaux, les voyageurs curieux et aventuriers de nature, qui souhaitent découvrir Cuba autrement et vivre une expérience authentique et colorée, au rythme décontracté des Caraïbes.*

Inoubliable…

- *Déambuler dans les rues animées de La Habana Vieja en se laissant charmer par l'atmosphère envoûtante et l'architecture éclectique de ce quartier historique.*
- *Camper sur la plage de Cayo Jutías, un véritable havre de tranquillité bordé de mangroves que caressent des eaux d'un bleu saphir.*
- *Partager les routes avec la circulation locale, entre voitures anciennes et paysans à cheval, habité par le sentiment de rouler vers une autre époque.*

Dans les environs de Santa Lucía

Voyage entre nature et culture dans l'ouest de Cuba

Voyager à vélo à travers Cuba est le moyen le plus immersif de découvrir ce pays fascinant, où la beauté de la nature luxuriante et la richesse du patrimoine culturel n'ont d'égale que l'hospitalité des habitants. Les provinces de l'ouest vous réservent une expérience authentique, alors que les plages idylliques bordées de palmiers royaux cèdent la place aux plantations de tabac et aux champs de canne à sucre, dévoilant les paysages ruraux les plus emblématiques de l'île. Entre les charmants villages figés dans le temps, la quiétude bucolique de la campagne et les couleurs vibrantes de la capitale, cet itinéraire a tout pour plaire aux voyageurs en quête de dépaysement.

Pont de Bacunayagua

La Havane

Vallée de Viñales

Itinéraire

25 à 70 km/jour | 525 km au total *Vélo de route ou vélo tout-terrain*

Jour 1

Aéroport Juan Gualberto Gómez (Varadero) – Carbonera – Matanzas 25 km

Depuis l'aéroport, rejoignez directement la mer en passant par Carbonera, où vous pourrez profiter d'une baignade dans les eaux cristallines de Playa Cora, puis longez la côte en direction ouest jusqu'à la ville de Matanzas, réputée pour son patrimoine historique et culturel. À environ 5 km de Matanzas, découvrez les étonnantes grottes souterraines des Cuevas de Bellamar.

Jour 2

Matanzas – Playa Jibacoa 50 km

Quittez Matanzas par la Calle 49, qui devient ensuite l'Avenida del Muelle. Cette route secondaire suit la côte avant de rejoindre la Vía Blanca, l'autoroute qui relie les villes du nord de l'île à la capitale. Profitez de l'époustouflant panorama du haut du pont de Bacunayagua, qui traverse le canyon densément boisé séparant la vallée de Yumurí de la mer. Environ 12 km après le pont, prenez la petite route côtière qui bifurque vers le nord, en direction de Playa Jibacoa.

Jour 3

Playa Jibacoa – Casablanca (20 min) La Havane 60 km

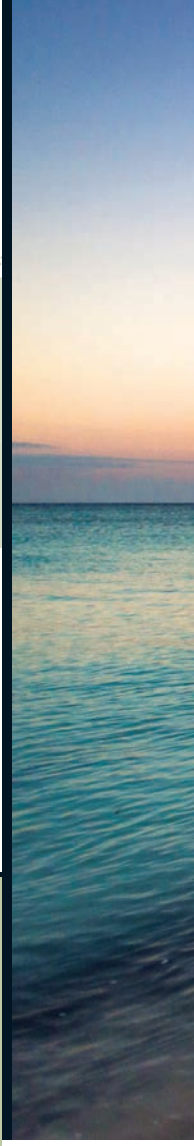
Reprenez la Vía Blanca en direction ouest jusqu'au rond-point de Cojimar, puis allez rejoindre l'Avenida de Casablanca qui vous mènera à la marina, en bordure du canal de Entrada, où un traversier conduit à La Havane. Après une promenade dans les rues colorées de la vieille Havane, terminez la journée en sirotant un mojito au son des rythmes cubains dans un des nombreux bars à cocktails de la ville.

Jour 4

La Havane – Mariel – Cabañas 70 km

Si la circulation agitée de la capitale s'avère étourdissante par moments, les automobilistes cubains ont l'habitude de partager la

Des *mogotes* de la vallée de Viñales



La vallée de Viñales : paradis du cyclotourisme

Ornée de majestueuses forêts de pins et d'impressionnantes falaises escarpées qui surplombent de vastes plantations de tabac, la vallée de Viñales figure parmi les plus beaux coins nature de Cuba. Inscrite au patrimoine de l'UNESCO pour ses spectaculaires *mogotes* (monolithes calcaires), ainsi que pour l'architecture colorée de ses villages traditionnels fièrement entretenus, Viñales offre de nombreuses possibilités de randonnées à vélo pour les cyclistes qui souhaitent bourlinguer dans le Cuba rural. Bien que cette région attire de nombreux touristes, l'atmosphère y est absolument paisible et la beauté des paysages demeure étonnamment préservée.

route avec les cyclistes et font généralement preuve de courtoisie. Sortez de La Havane en longeant la rive nord via l'Avenida 5 et la route Panamericana. Après quelques kilomètres, la mer apparaît déjà et la route retrouve son calme. À Mariel, prenez la route CD jusqu'au modeste village de Cabañas.

Jour 5

Cabañas – Bahía Honda – La Mulata 60 km

Reprenez la route CD en direction de La Mulata, en passant par Bahía Honda. Entre mer et montagnes, arrêtez-vous en chemin pour déguster un ananas fraîchement cueilli et apprécier la vue sur les sommets de la Sierra del Rosario. Passez la nuit à la Villa Don José Otaño, une paisible ferme écologique sise dans un cadre luxuriant.

Jour 6

La Mulata – Puerto Esperanza 60 km

Poursuivez votre chemin sur la route CD vers Puerto Esperanza, un port de pêche réputé pour ses savoureuses langoustes. Au bout d'une petite route cahoteuse, à 6 km au nord de San Cayetano, de majestueux manguiers ornent l'entrée de cette localité pittoresque où le temps semble s'être arrêté. Profitez d'une rafraîchissante baignade depuis la longue jetée qui s'élance dans la baie.

Jour 7

Puerto Esperanza – Santa Lucía – Cayo Jutías 45 km

De retour sur la route CD, continuez vers l'ouest en direction de Santa Lucía. Après le village, bifurquez vers le nord et imprégnez-vous de l'air salin en empruntant le chemin panoramique qui mène à l'îlot de Cayo Jutías, où une plage idyllique nichée dans les mangroves vous invite à la détente. L'endroit rêvé pour faire de la plongée-tuba et se délecter de fruits de mer avant de passer la nuit à la belle étoile sur le sable déserté.

Cayo Jutías

Jour 8

Cayo Jutías – Santa Lucía – Pons – Viñales 60 km

Revenez vers Santa Lucía et prenez la route 121 vers le sud. Ce chemin vallonné, peu fréquenté, traverse les montagnes de la Sierra de los Órganos, sans toutefois attaquer les sommets de front. Au village de Pons, empruntez la route de montagne de Moncada en direction de la spectaculaire vallée de Viñales. Vos efforts seront récompensés par de magnifiques points de vue sur les *mogotes*, d'impressionnantes formations calcaires qui dominent de vastes plantations.

Jour 9

Viñales – La Güira 50 km

Depuis Viñales, prenez la route 241 vers le nord, puis empruntez la première route secondaire sur votre droite, en direction est. Ce chemin cahoteux sillonne la vallée jusqu'aux somptueux paysages sauvages de la Sierra de La Güira, où plusieurs espèces d'oiseaux rares trouvent refuge. Direction sud ensuite sur la route 371 jusqu'à La Güira, en passant par la mythique grotte de la Cueva de los Portales, où Che Guevara installa son quartier général lors de la crise des missiles d'octobre 1962.

Jour 10

La Güira – Pinar del Río 45 km

Poursuivez votre chemin vers le sud en direction de la Carretera Central de Cuba, puis bifurquez vers l'ouest pour vous rendre jusqu'à Pinar del Río, la capitale du tabac. Au milieu d'une campagne verdoyante parsemée de huttes traditionnelles en feuilles de palmier, cette ville à l'architecture coloniale conserve un certain charme et dévoile un visage authentique du Cuba rural.

Nos conseils

Loger en casa particular

Louer une chambre chez l'habitant dans une *casa particular* permet de découvrir Cuba et son peuple chaleureux de manière plus authentique et responsable. Profitez-en pour pratiquer quelques mots d'espagnol autour d'un repas.

Trousse de réparation

Assurez-vous de partir avec une trousse de réparation complète, garnie d'outils essentiels et de quelques pièces de rechange. Dans la plupart des villages, vous trouverez un *ponchera* offrant un service de réparation de crevaison et de mécanique générale, mais dénicher la moindre pièce relève de l'exploit, même à La Havane.

Chaleur extrême

Si le climat semble paradisiaque à première vue, méfiez-vous de la chaleur intense de cette destination tropicale. Idéalement, démarrez tôt le matin pour éviter de pédaler sous le soleil de plomb de l'après-midi et prenez soin de rester bien hydraté. Ajoutez des comprimés d'électrolytes à votre eau pour mieux récupérer.

Quand y aller ?
Partez entre mai et juillet pour vous assurer d'arriver dans les Rocheuses quand les conditions météorologiques sont idéales, soit de juin à août.

Le Lakefront Trail à Chicago

45 jours

De **Chicago (Illinois)** à **Portland (Oregon)**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Ce parcours comporte quelques défis sportifs, comme la traversée des montagnes Rocheuses. Une aventure idéale pour les cyclistes expérimentés ou en bonne condition physique.*

Inoubliable…

- *Se sentir tout petit face aux gratte-ciel de Chicago.*
- *Ressentir un immense sentiment de fierté d'avoir gravi des sommets de 3 000 m dans les Rocheuses.*
- *Descendre des Rocheuses en grande vitesse pour battre tous les records de distance.*

Odyssée américaine de Chicago à Portland

Depuis la colonisation, la conquête de l'Ouest et les westerns, la traversée de l'Amérique représente une épopée mythique qui ne s'essouffle pas. Elle lance également un défi aux cyclistes de longue distance, avec ses 4 000 km qui traversent une grande variété de cultures et de paysages. De Chicago à Portland, partez à la découverte des régions agricoles des Grandes Plaines, des terres arides du Dakota du Sud, des trésors naturels des Rocheuses et de l'ambiance unique du Nord-Ouest Pacifique.

Badlands National Park

Itinéraire

80 à 120 km/jour | 3 970 km au total *Vélo de route*

Jour 1

Chicago 20 km

De Grant Park à l'observatoire du 875 North Michigan Avenue (anciennement le John Hancock Center), Chicago se savoure à vélo en roulant sur le Lakefront Trail, un parcours paisible et sécurisé qui longe le lac Michigan. Aventurez-vous également dans les rues du centre-ville (le « Loop ») pour admirer ses bâtiments historiques et faites un arrêt au Millenium Park pour découvrir ses œuvres d'art monumentales, comme la *Cloud Gate* d'Anish Kapoor et la *Crown Fountain* de Jaume Plensa.

Jours 2 à 10

Chicago – Elgin – Davenport – Cedar Rapids – Sioux City 900 km

Sortir de Chicago est étonnamment aisé grâce à l'Illinois Prairie Path et au Great Western Trail qui mènent jusqu'à Elgin. La majeure partie de ce parcours se déroule ensuite sur des routes partagées. Dans l'Iowa, laissez-vous émouvoir par la rencontre des deux plus longs cours d'eau des États-Unis : le mythique fleuve Mississippi, à Davenport, et la rivière Missouri, à Sioux City.

Jours 11 à 25

Sioux City – Vermillion – Yankton Indian Reservation – Badlands National Park – Rapid City – Broadus – Hardin – Billings 1 300 km

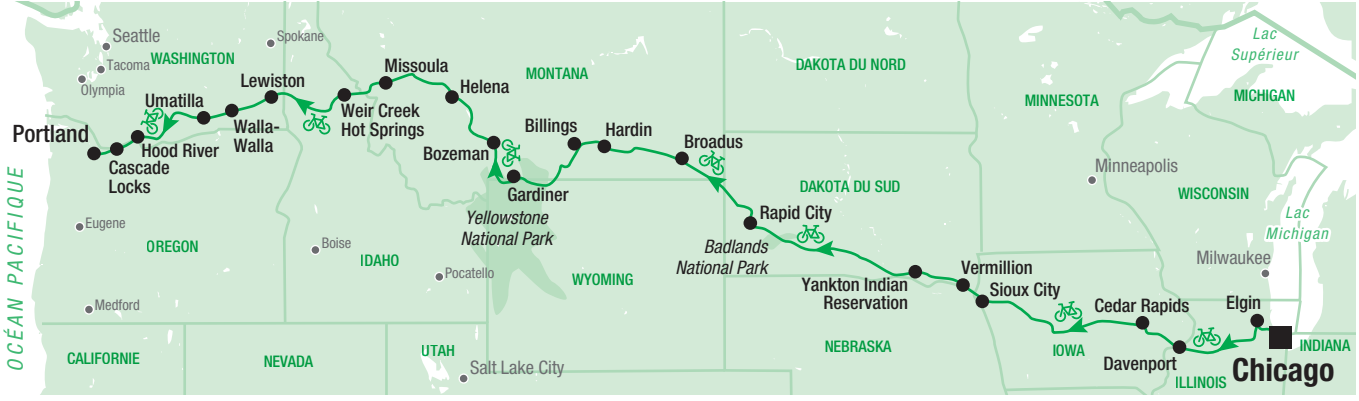
Continuez votre route sous la chaleur torride du Dakota du Sud et des Grandes Plaines, un territoire où se trouvent de nombreuses réserves autochtones. Les chiens de prairie sauront divertir le cycliste de passage. En cheminant dans cet étrange univers de western, vous découvrirez des paysages uniques, comme l'environnement lunaire du Badlands National Park et la forêt des Black Hills. La route grimpe subtilement et l'ascension se fait en douceur. En arrivant au Montana, préparez-vous à voir les Rocheuses apparaître peu à peu à l'horizon.

Cascade Locks

La conquête de l'Ouest

Au tournant du XIX[e] s., les Européens ne connaissent que l'Est américain. Le Nouveau Monde semble encore plein de belles occasions, mais pour les saisir, il faut rejoindre le Pacifique et s'établir dans l'Ouest. Rêvée par le président des États-Unis d'alors, Thomas Jefferson, et mise en œuvre par Meriwether Lewis et William Clark, la plus célèbre expédition américaine commence en 1804. Cette conquête des Rocheuses et de l'Ouest américain marquera un moment important dans l'histoire du Nouveau Monde. Aujourd'hui, l'Adventure Cycling Association rend hommage à ces pionniers avec un parcours cyclable qui leur est dédié, le Lewis & Clark Bicycle Trail.

Dans les environs de Portland



Jours 26 à 36

Billings – Yellowstone National Park – Gardiner – Bozeman – Helena – Missoula 800 km

Ville de cowboys, Billings compte plusieurs sites naturels et culturels à visiter, mais si vous souhaitez vous plonger dans la culture américaine, essayer d'assister à un rodéo. Quittez la ville en prenant la route 212 vers le sud, l'une des plus belles de la région. À l'approche du Wyoming, le col sinueux de Beartooth Pass suit plusieurs rivières et vous mène à un sommet de plus de 3 300 m offrant de superbes panoramas sur les massifs environnants. Gardez l'œil ouvert, la faune sauvage est partout.

Traversez ensuite la partie nord du parc national de Yellowstone pour regagner le Montana à Gardiner. Continuez à savourer les Rocheuses en roulant jusqu'à Missoula, où se trouve le siège social de l'Adventure Cycling Association. N'hésitez pas à y faire un arrêt : le personnel offre des crèmes glacées à tous les cyclistes qui passent dire bonjour. En échange, on vous demandera d'ajouter votre photo à la collection de celles des cyclo-voyageurs qui vous ont précédé.

Beartooth Pass

Jours 37 à 45

Missoula – Weir Creek Hot Springs – Lewiston – Walla-Walla – Umatilla – Hood River – Cascade Locks – Portland 950 km

Au départ de Missoula, pédalez jusqu'aux Weir Creek Hot Springs pour vous récompenser d'une bonne journée de vélo avec une baignade dans une source chaude.

Très rapidement, les journées deviendront de plus en plus chaudes, et contrasteront fortement avec les températures fraîches des précédentes. Partez tôt le matin, prévoyez une bonne réserve d'eau et planifiez de faire vos pauses des prochains jours près de points de baignade.

À partir d'Umatilla, vous longerez le fleuve Colombia qui borde le Lewis & Clark Bicycle Trail et un couloir de vent de pleine face vous fera douter de votre motivation. Courage, ce mauvais moment ne durera que quelques jours. Un beau matin, après un virage, le désert du sud de l'État de Washington commencera à verdir, pour se transformer, kilomètre après kilomètre, en luxuriante forêt humide. Près de Cascade Locks, le Bridge of the Gods marquera l'entrée d'une superbe piste cyclable qui vous mènera jusqu'à Portland; seul bémol, vous devrez grimper un immense escalier à la hauteur d'Eagle Creek.

Terminez votre aventure avec la visite de Portland, la capitale vélo des États-Unis. Parmi les attraits à découvrir : l'Oregon Historical Society Museum et ses expositions interactives, le Washington Park, qui abrite notamment l'Oregon Zoo et le Portland Japanese Garden, l'un des plus beaux parcs japonais du pays.

Nos conseils

Dans le sens du vent

Malgré l'origine historique de la route qui mène d'est en ouest, ceux qui veulent ménager leurs jambes peuvent la parcourir d'ouest en est à la faveur des vents dominants.

L'entraînement avant le départ

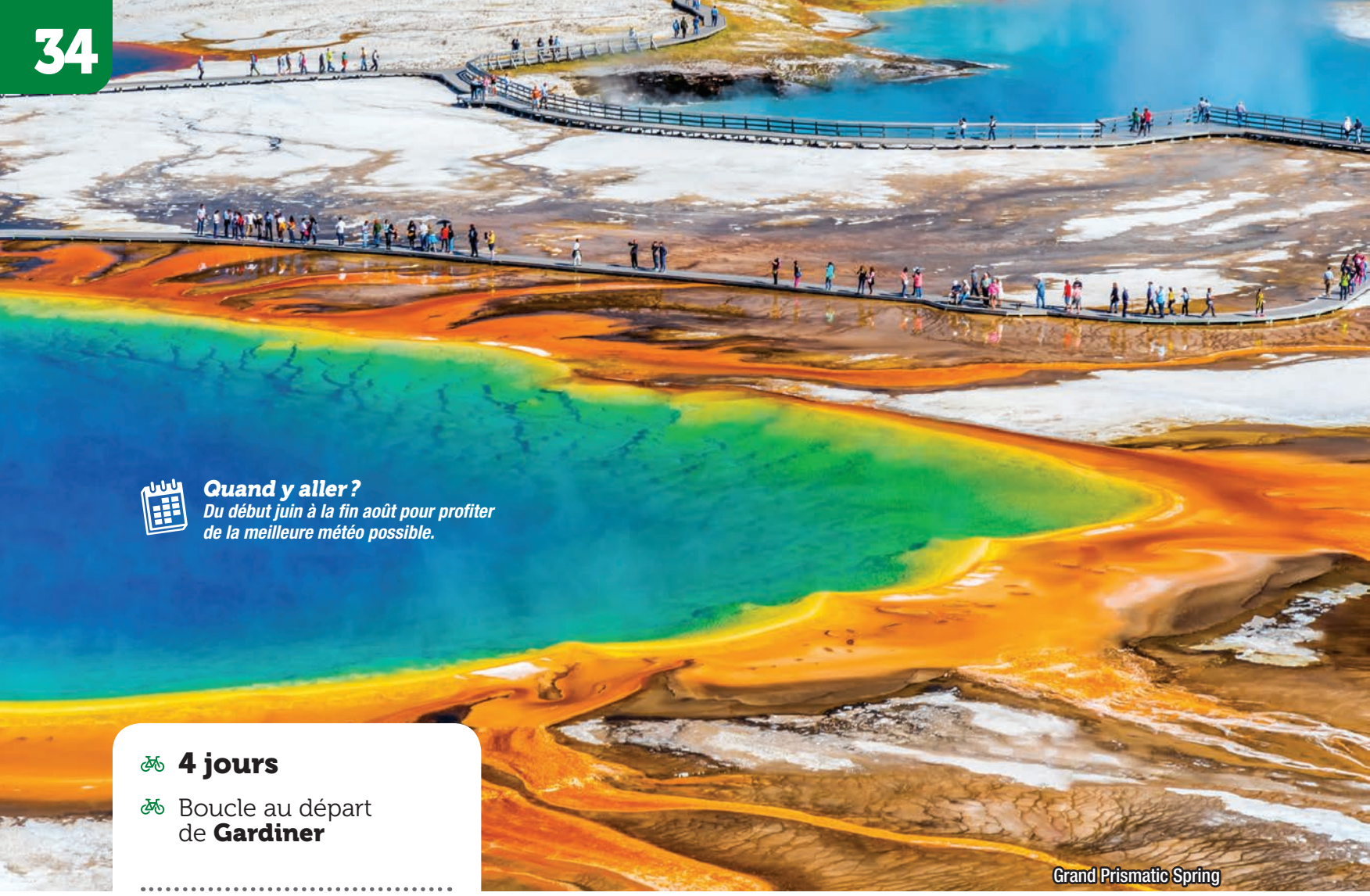
Pour traverser les Rocheuses, il vaut mieux être en forme et savoir grimper un peu. Le cycliste moyen pourra relever le défi, mais une bonne condition physique permet de garder le moral!

Dormir

Campings et hôtels sont présents tout au long de la route, mais pour vivre une immersion en pleine nature dans les Rocheuses, optez pour le camping. Par ailleurs, le réseau Warmshowers *(www.warmshowers.org)* permet de dénicher des lieux d'hébergement où des passionnés de vélo vous accueilleront, l'occasion de faire de belles rencontres.

Attention aux crevaisons

Les cyclistes connaissent les *goat heads* (tribules terrestres) de l'Ouest américain. Ces petites plantes sèment un peu partout leurs fruits bardés de pointes acérées qui peuvent être fatales pour vos pneus. Prévoyez des pneus renforcés de bandes anti-crevaison et évitez de rouler sur l'herbe (même une petite plate-bande en ville).



Grand Prismatic Spring

Quand y aller ?
Du début juin à la fin août pour profiter de la meilleure météo possible.

4 jours

Boucle au départ de **Gardiner**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Ce parcours est destiné aux cyclistes en bonne forme physique, le parc national de Yellowstone ayant un relief exigeant qui traverse la ligne continentale de partage des eaux.*

Inoubliable…

- *Pédaler parmi les animaux sauvages du parc : bisons, wapitis, orignaux, ours, pygargues à tête blanche…*
- *S'émerveiller devant les sources chaudes, geysers, mares de boue et autres phénomènes géologiques du lieu.*
- *Ressentir la fierté et le plaisir de traverser à vélo la ligne continentale de partage des eaux.*

À la découverte des curiosités géologiques du **Yellowstone National Park**

Parcouru par Lewis et Clark durant leur célèbre expédition, le site exceptionnel de Yellowstone est devenu le premier territoire au monde à être désigné parc national en 1872, une reconnaissance à la hauteur de ce trésor de la nature. Plus grand que la Corse entière, le parc national de Yellowstone abrite une faune diversifiée comme il ne s'en trouve plus ailleurs et compte les deux tiers des geysers de la planète. Évadez-vous pendant quelques jours au cœur des Rocheuses américaines, dans ce qu'elles ont de plus sauvage et de plus surprenant.

En chemin vers les Mammoth Hot Springs

Nos conseils

Quoi emporter?

Prévoyez des vêtements légers et d'autres très chauds pour les soirées, un maillot de bain pour les sources chaudes et un vaporisateur « chasse-ours » (à se procurer une fois sur place, car il est interdit de le transporter en avion).

Accès des cyclistes et randonneurs aux campings

Les campings des parcs nationaux des États-Unis proposent un tarif *hiker/biker* de 5$/personne/nuit à tous ceux qui se déplacent à pied ou à vélo. Et même pas besoin de réserver!

Comment rejoindre le parc?

En voiture : suivez la route 212 depuis Billings pour rejoindre l'entrée nord du parc à Gardiner afin de profiter de la traversée du magnifique col de Beartooth Pass.

En avion : l'aéroport international Bozeman Yellowstone se trouve à 140 km de l'entrée nord du parc; des services de navettes pour piétons et cyclistes y sont proposés.

Itinéraire

55 à 80 km/jour | 275 km au total — *Vélo hybride*

Jour 1

Gardiner – Albright Visitor Center – Blacktail Plateau Drive – Tower Fall Campground 70 km

Commencez votre aventure à l'Albright Visitor Center. Suivez ensuite Blacktail Plateau Drive, qui offre de beaux points de vue sur la forêt. Passez la nuit au camping de Tower Fall.

Jour 2

Tower Fall Campground – Dunraven Pass – Canyon Village – Lake Village 55 km

Dunraven Pass vous mettra au défi avec son dénivelé de 700 m, mais vous serez récompensé par la vue du Grand Canyon of the Yellowstone. Une randonnée à pied à partir de Canyon Village vous permettra d'apprécier de plus près le spectacle du canyon et de ses chutes. Nuitée à Lake Village, où vous serez marqué par la proximité des bisons et wapitis.

Jour 3

Lake Village – West Thumb Geyser Basin – Old Faithful Geyser – Grand Prismatic Spring – Madison Campground 80 km

Au cœur de la caldeira de Yellowstone, admirez les bassins turquoise et mares de boue (*mud pots*) du West Thumb Geyser Basin. Après l'ascension du Continental Divide (la ligne continentale de partage des eaux), vous arrivez au célèbre geyser Old Faithful, puis au coloré Grand Prismatic Spring. Passez la nuit au camping de Madison.

Jour 4

Madison Campground – Norris Geyser Basin – Mammoth Hot Springs – Gardiner 70 km

Suivez la rivière Gibbon jusqu'au Norris Geyser Basin où vous pourrez randonner dans un décor désertique à la découverte de plusieurs geysers, sources thermales et bassins de boue. Rejoignez ensuite les cascades pétrifiées des Mammoth Hot Springs avant d'entamer votre retour vers Gardiner.

Quand y aller ?
Toute l'année, même si l'été peut être suffocant et l'automne pluvieux. Privilégiez les mois de décembre à mai pour maximiser vos chances de rouler dans une douce chaleur.

6 jours

Boucles au départ du **Gosier**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Un itinéraire constitué de boucles variées pour explorer toutes les facettes de l'archipel de la Guadeloupe lors d'une petite semaine à vélo.*

Inoubliable…

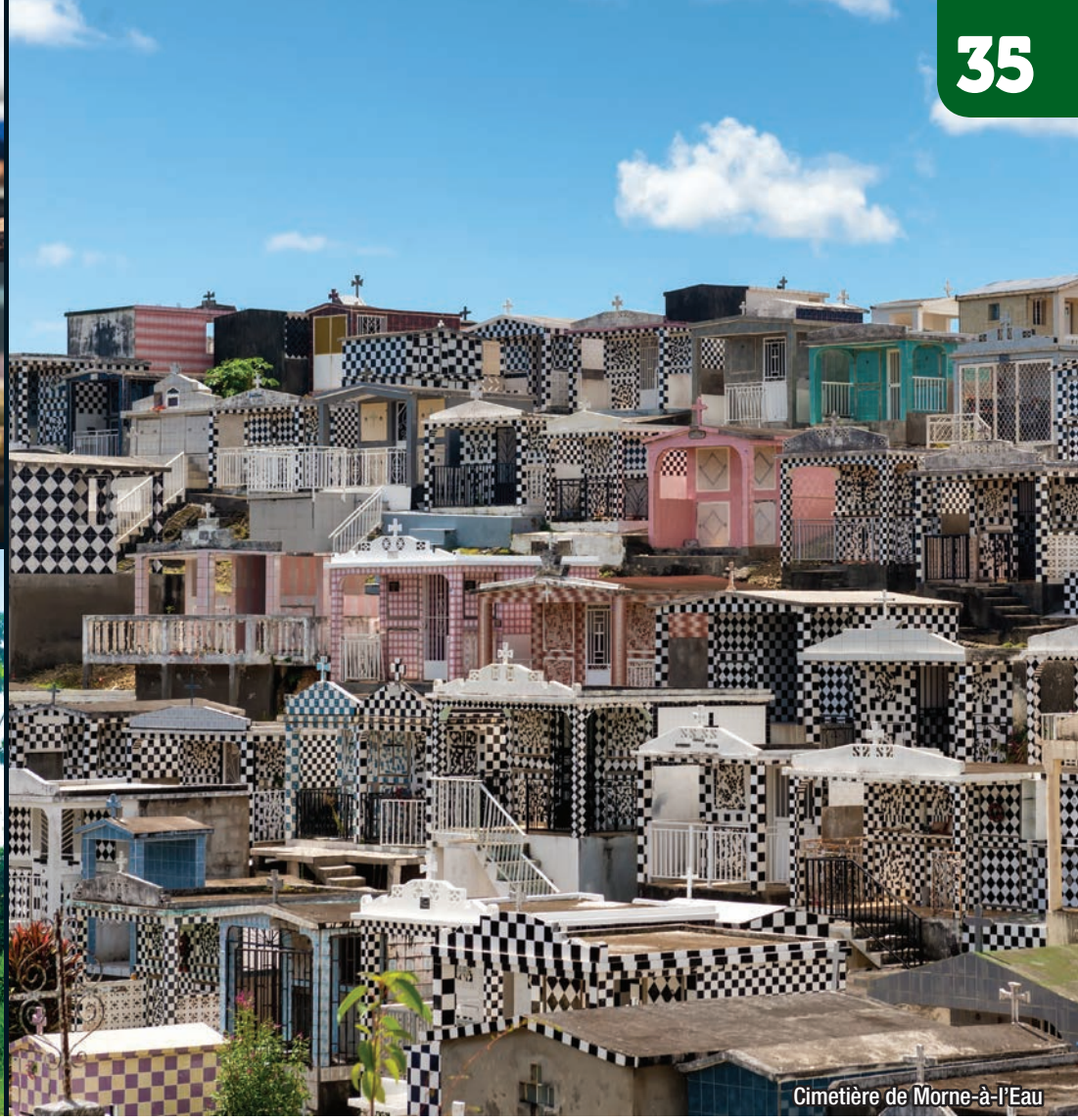
- *Explorer les paysages diversifiés de volcan, jungle, plages et bananeraies.*
- *S'arrêter aux étals de fruits frais le long de la route pour prendre une collation.*
- *S'offrir une journée pour pédaler de plage en plage sur l'île de Marie-Galante.*

Boucles tropicales sur les îles de la Guadeloupe

Roulez avec délice au beau milieu de la canne à sucre, des bananiers et des cocotiers en suivant cet itinéraire tropical sur les îles de la Guadeloupe. Surnommée « l'archipel papillon », cette superbe destination vélo des Antilles françaises déploie ses deux grandes ailes sur fond de mer émeraude. Partez à la découverte de l'île de Grande-Terre, une plaine agricole bordée de mangroves et de superbes plages, avant de vous attaquer aux dénivelés de Basse-Terre, dominée par le volcan de la Soufrière. Une excursion d'une journée sur la charmante île de Marie-Galante complète ce séjour de rêve sous le signe des saveurs créoles.

Canne à sucre

Route de campagne


Cimetière de Morne-à-l'Eau

Itinéraire

70 à 95 km/jour | 485 km au total *Vélo de route ou vélo de cyclotourisme*

Jour 1

Le Gosier – Pointe des Châteaux – Le Gosier 80 km

Une première journée de mise en jambe le long du littoral sud de Grande-Terre, en direction de la pittoresque pointe des Châteaux. Au fil de plusieurs anses abritant de belles plages sauvages, idéales pour la baignade, pédalez jusqu'à l'extrémité rocheuse et déchiquetée de cette péninsule photogénique. Au retour, arrêtez prendre une collation méritée à la marina de Saint-François ou encore, au marché extérieur de Sainte-Anne.

Jour 2

Le Gosier – Vieux-Bourg – Morne-à-l'Eau – Gros-Cap – Le Gosier 80 km

Troquant les routes nationales pour de charmants chemins de campagne, le trajet de la journée vous mène au cœur du territoire agricole de la Guadeloupe. Les vaches qui paissent en liberté sur le bord des bananeraies et des champs de canne à sucre seront aujourd'hui vos spectateurs. Arrivé à Vieux-Bourg, vous voilà face à la baie du Grand Cul-de-Sac Marin, que des récifs coralliens ferment au large. En passant par la commune de Morne-à-l'Eau, faites un détour par son splendide cimetière en terrasses pour voir ses caveaux tapissés de damiers noirs et blancs.

Jour 3

Le Gosier – Pointe-à-Pitre (1h) Tour de l'île de Marie-Galante (1h) Pointe-à-Pitre – Le Gosier 70 km

Rendez-vous d'abord à Pointe-à-Pitre d'où part le traversier pour l'île de Marie-Galante. Surnommée « la grande galette », cette île réserve néanmoins quelques belles montées après l'arrivée à Grand-Bourg. S'offre alors à vous une magnifique journée où vous roulerez le long de plages idylliques aux cocotiers recourbés. Bien plus de scooters et de chariots tractés par des bœufs que de voitures fréquentent cette île qui a conservé son charme d'antan. Cette belle boucle cycliste révèle de superbes panoramas sur les reliefs montagneux du volcan de la Soufrière.

Phare de Vieux-Fort

Jour 4

Le Gosier – Col des Mamelles – Le Gosier 80 km

Bien réchauffé par le soleil antillais et les jours d'entraînement précédents, vous voici à l'aube d'une grosse journée de grimpe vers le col des Mamelles. Au cœur du parc national de la Guadeloupe, qui abrite le volcan de la Soufrière (1 467 m), vous empruntez la seule route qui traverse Basse-Terre, entre ses deux pitons de lave refroidie. Une sacrée grimpette au beau milieu de la jungle, récompensée par une descente de retour exaltante.

Jour 5

Le Gosier – Bouillante – Goyave – Le Gosier 95 km

Pour découvrir le sud de l'île de Basse-Terre sans dépasser les 150 km journaliers ni grimper deux jours de suite le col des Mamelles, il peut être intéressant d'opter pour le transport en taxi. Déposé dans le village de Bouillante, explorez le sud de cette île plus sauvage et isolée, ses plages de sable volcanique noir et la réserve sous-marine Cousteau au large. La route littorale dégage de magnifiques points de vue sur la mer bleu turquoise, surtout depuis le site du phare de Vieux-Fort.

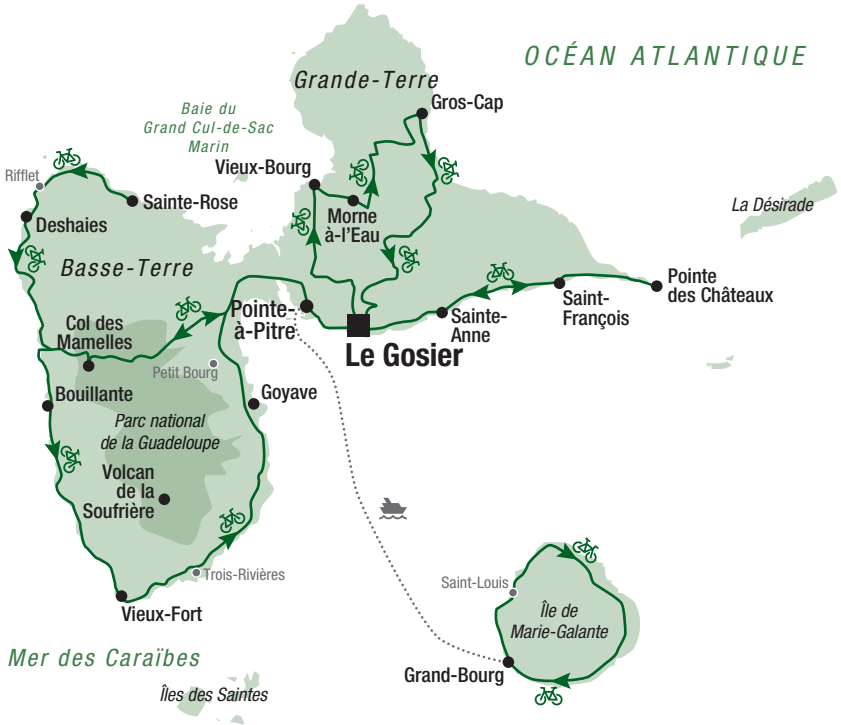
Jour 6

Le Gosier – Sainte-Rose – Deshaies – Parc national de la Guadeloupe – Le Gosier 80 km

Tout comme la veille, choisissez de vous faire déposer en taxi, à Sainte-Rose cette fois, pour une visite sur deux roues du nord de l'île de Basse-Terre et de ses villages créoles de bord de mer. Pour terminer en beauté ce périple insulaire, empruntez de nouveau la route qui traverse le parc national de la Guadeloupe, histoire de savourer une deuxième fois une descente mémorable au cœur la jungle.

Pied-à-terre cycliste

Pour éviter la circulation dense de la capitale guadeloupéenne, Pointe-à-Pitre, déposez vos valises dans l'un des villages balnéaires de la côte sud de Grande-Terre. Le Gosier, par exemple, une commune située à moins de 15 km de l'aéroport international de l'archipel, propose plusieurs offres d'hébergement intéressantes. Sainte-Anne et Saint-François sont également des pied-à-terre centraux pour explorer les îles lors de boucles cyclistes équilibrées à la journée.



Nos conseils

Respect des automobilistes

Pourtant bien loin de sa métropole française, la population de l'archipel antillais de la Guadeloupe affiche une culture du vélo bien ancrée. Les automobilistes cèdent volontiers le passage aux cyclistes et ils respectent toujours les distances de sécurité latérales. Privilégiez toutefois les petites routes aux grandes artères pour éviter la circulation souvent étouffante des îles.

La France dans les Antilles

Département français d'outre-mer, la Guadeloupe possède les avantages de la métropole (langue française, eau du robinet salubre, etc.) marqués d'une touche d'exotisme (cuisine créole, climat chaud et humide à l'année). Une belle destination pour des vacances ensoleillées en hiver.

Quand y aller ?
De mai à septembre, idéalement durant la saison estivale, qui coïncide avec la période de migration des baleines et des oiseaux marins, en plus d'offrir les meilleures conditions météo possible. Les icebergs sont généralement observables jusqu'à la mi-juin ou au début juillet selon les régions.

La vue depuis Signal Hill

7 jours

Boucle au départ de **St. John's**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour les cyclistes de tous calibres, sportifs ou contemplatifs, ayant la forme et l'enthousiasme nécessaires pour entreprendre un parcours vallonné ponctué de quelques bonnes montées.

Inoubliable…

Admirer la spectaculaire danse des baleines et des oiseaux marins dans la réserve écologique de Witless Bay.

Profiter d'un pique-nique gourmand au pied du phare de Ferryland, blotti dans l'herbe folle.

Rouler le long des falaises vertigineuses et explorer les formations géologiques sur Bell Island.

Escapade côtière sur la **péninsule d'Avalon** à **Terre-Neuve**

Sillonnant la péninsule d'Avalon sur près de 300 km, l'Irish Loop (boucle irlandaise) vous propose une escapade inoubliable au cœur des plus beaux paysages sauvages et des coins maritimes isolés de Terre-Neuve. Cette route panoramique longe les falaises déchiquetées qui surplombent l'Atlantique Nord puis contourne la baie de Trepassey avant de remonter à travers de somptueuses forêts de conifères, dévoilant une foule de merveilles naturelles. Des icebergs qui dérivent paisiblement le long des côtes, des baleines qui bondissent fougueusement entre les vagues, des oiseaux de mer migrateurs qui nichent sur les rochers, des caribous qui errent sous le soleil couchant : tout est digne d'une carte postale révélant la beauté dramatique de cette île de l'est du Canada.

Ferryland

Cape Spear

Une baleine dans la Witless Bay Ecological Reserve

Itinéraire

50 à 70 km/jour | 410 km au total *Vélo de route*

Jour 1

St. John's – Cape Spear – Witless Bay/Witless Bay Ecological Reserve 55 km

À partir du centre-ville de St. John's, prenez Blackhead Road en direction du phare de Cape Spear. Perché sur une falaise accidentée, au point le plus à l'est du continent nord-américain, vous apercevrez le plus ancien phare de Terre-Neuve, devenu un symbole emblématique de son histoire maritime. Prenez ensuite la route 11 vers le sud, via Maddox Cove et Petty Harbour, pour aller rejoindre la route 10 qui vous mènera au village de Witless Bay. Admirez les baleines depuis le rivage ou faites une excursion en bateau jusqu'aux îles protégées de la Witless Bay Ecological Reserve pour voir ces géants bondir dans les airs et observer une impressionnante colonie de macareux moines.

Jour 2

Witless Bay – La Manche Provincial Park – Ferryland 50 km

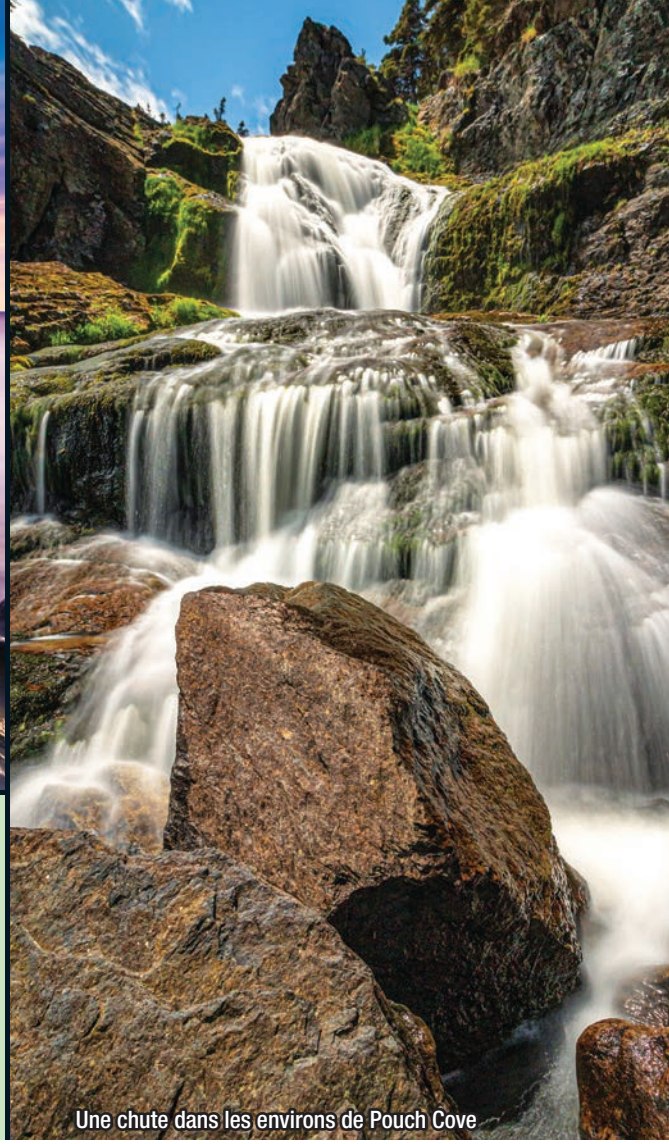
Poursuivez sur la route 10 jusqu'au parc provincial La Manche, où vous pourrez vous dégourdir les jambes en faisant une courte randonnée pédestre jusqu'au village de pêcheurs abandonné éponyme et traverserez une rivière en passant sur un pont suspendu (1h aller-retour). Reprenez ensuite la route 10 en direction de Ferryland, où règne une atmosphère irlandaise distincte. Empruntez le sentier de gravier menant jusqu'au phare depuis le site d'interprétation de la Colony of Avalon, puis installez-vous confortablement dans l'herbe longue avec un goûter gourmand de chez Lighthouse Picnics, réputé pour sa savoureuse limonade fraîche.

Jour 3

Ferryland – Portugal Cove South – Mistaken Point Ecological Reserve – Trepassey 70 km

Depuis Ferryland, reprenez la route 10 en direction de Trepassey en parcourant le territoire sauvage de plus en plus déserté des

Bell Island



Une chute dans les environs de Pouch Cove

À la découverte de Bell, l'île aux merveilles

Dans Conception Bay, au large de Portugal Cove, Bell Island se dresse comme un brise-lames face à la mer, se distinguant du reste de Terre-Neuve par sa composition géologique remarquable. Différents sentiers permettent d'explorer les plus beaux coins de l'île, des hautes falaises aux jolies plages de galets en passant par de magnifiques chutes cachées au fond d'une crique et d'impressionnantes grottes marines où nichent plusieurs espèces d'oiseaux pélagiques. De la fin mai à la mi-juin, vous pourrez voir d'imposants icebergs dériver au loin.

régions rurales isolées de Terre-Neuve. En s'éloignant des villages côtiers, il n'est pas rare de croiser un troupeau de caribous des bois ou des orignaux errant en bordure de la route. À Portugal Cove South, arrêtez-vous à la Mistaken Point Ecological Reserve pour une fascinante visite guidée à la découverte de fossiles marins datant de 560 millions d'années.

Jour 4

Trepassey – Saint Vincent's – Saint Mary's 50 km

Continuez sur la route 10, qui devient la route 90 juste après le hameau de Middle Gut, puis posez-vous quelque temps sur la plage de Saint Vincent's, une étendue de galets noirs d'une beauté austère. Vous serez aux premières loges pour assister au spectacle des baleines qui viennent se nourrir de capelan dans les eaux profondes à proximité du rivage. Terminez la journée autour d'un copieux repas de tradition irlandaise au Claddagh Inn ou au Celtic Knot Pub à Saint Mary's.

Jour 5

Saint Mary's – Salmonier Nature Park – Holyrood 70 km

Quelques kilomètres après Saint Mary's, la route 90 s'éloigne du pittoresque paysage côtier et remonte vers le nord dans la quiétude de la forêt boréale. Roulez au milieu de grands pins, de bouleaux et de sapins baumiers le long de l'Avalon Wilderness Reserve, une aire protégée qui abrite une importante population de caribous des bois. Pour observer les animaux de plus près, arrêtez-vous au parc naturel de Salmonier, voué à la protection et la réhabilitation de la faune. Reprenez la route jusqu'à Holyrood, un bourg niché au fond de Conception Bay, où toutes les tables font honneur aux délicieux produits de la mer.

Jour 6

Holyrood – Portugal Cove (20 min) **Bell Island** 55 km

Empruntez la route 60 vers le nord et longez Conception Bay jusqu'à Portugal Cove, puis prenez le traversier en direction de l'île de Bell. Vous serez aussitôt plongé dans une atmosphère maritime sans pareille, alors qu'à l'horizon, dans la cacophonie des oiseaux marins, l'île émerge des eaux azurées telle une cathédrale. Offrez-vous une pause au phare pour admirer la vue depuis les falaises avant d'aller explorer les sentiers qui parcourent l'île.

Jour 7

Bell Island (20 min) **Portugal Cove – Pouch Cove – Signal Hill – St. John's** 60 km

Reprenez le traversier vers Portugal Cove, puis mettez le cap vers le nord-est de la péninsule en direction de Pouch Cove. Cette section, ponctuée de nombreuses anses isolées, de majestueuses falaises et de ravins acérés où des chutes s'élancent dans l'océan, vous émerveillera par la prestance de ses panoramas dramatiques. Longez la côte en passant par les villages de Flatrock, Torbay, Middle Cove et Outer Cove avant de regagner tranquillement la capitale. Faites un détour par Signal Hill pour une vue imprenable sur St. John's au soleil couchant.

Nos conseils

Des côtes et encore des côtes

Comme la péninsule d'Avalon est principalement constituée de falaises et que tous les villages sont situés au niveau de la mer, attendez-vous à une route très vallonnée qui vous réserve chaque jour quelques montées escarpées. Rassurez-vous, les grimpes corsées ne sont jamais très longues, et toujours suivies de descentes exaltantes.

Météo imprévisible

Les conditions météo de Terre-Neuve s'avèrent extrêmement variables. Même en plein été, soyez toujours prêt à affronter des températures d'environ 5°C, du brouillard, de fortes rafales de vent et d'importantes précipitations.

Voyager le cœur ouvert

Au-delà des paysages spectaculaires, la plus grande qualité de Terre-Neuve, c'est la gentillesse et l'hospitalité incomparables de ses habitants. Allez à la rencontre des gens pour découvrir leur histoire, leur culture et leur mode de vie. Ils vous accueilleront à bras ouverts et vous confieront des secrets bien gardés de leur région.

Quand y aller ?
La période idéale va de janvier à mai. Le climat demeure chaud dans la péninsule du Yucatán tout au long de l'année, mais il faut éviter la saison des pluies de l'automne et celle des vacances de fin d'année.

Chichén Itzá

14 jours

Boucle au départ de **Cancún**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour les voyageurs en quête d'exotisme et de dépaysement qui désirent vivre une expérience loin des sentiers battus. Ce circuit relativement court comportant très peu de dénivelés (d'un maximum de 100 m) est accessible à tous.

Inoubliable…

- *Observer les tortues de mer dans les eaux et sur les plages des Caraïbes.*
- *Explorer les ruines mayas de la cité d'Uxmal, au style Puuc si singulier.*
- *Vivre l'expérience de la jungle, ses bruits curieux, sa végétation dense, ses singes et ses toucans.*

Sur les traces des Mayas dans la **péninsule du Yucatán**

Vivez une aventure hors du commun en partant à la découverte des richesses de la péninsule du Yucatán. Profitez d'un voyage à vélo pour explorer de fascinantes cités mayas et bénéficier de la nature exceptionnelle de la région, que ce soient les plages de sable fin de la côte Caraïbe, les *cenotes* et aquariums naturels ou le charme unique de la forêt tropicale. Un séjour à la fois exotique et accessible qui vous laissera de merveilleux souvenirs de ce fabuleux pays qu'est le Mexique.

Cancún

Playa del Carmen

Tortues de mer

Nos conseils

Adaptez votre vélo de route

Pour une meilleure polyvalence, prévoyez des pneus dotés d'un dessin de bande de roulement adéquat pour rouler confortablement sur les sentiers.

Quelques mots d'espagnol

Partir au Mexique en connaissant les bases de la langue locale fait toute une différence. Vous n'êtes alors plus un *gringo*, mais un voyageur qui démontre une volonté de partage.

Dans vos sacoches

Apportez des vêtements légers à manches longues pour vous protéger des moustiques. Maillot de bain, masque et tuba seront très utiles pour profiter des plages et *cenotes*. Une poche à eau de six litres vous garantira de ne pas vous déshydrater.

Itinéraire

80 à 100 km/jour | 1 100 km au total *Vélo de route*

Jours 1 à 4

Cancún – Playa del Carmen – Tulum – Bacalar 350 km

La route sécuritaire qui traverse la Riviera Maya permet d'accéder à l'ensemble des richesses naturelles et touristiques de la région (plages, aquarium naturel, écoparcs) en roulant jusqu'à la superbe cité maya de Tulum. Puis, l'ambiance change et la lagune de Bacalar offre un havre de tranquillité.

Détour optionnel (environ 40 km) : Au sud de Tulum, vous pourrez faire un détour pour visiter la réserve de la biosphère de Sian Ka'an, un site naturel exceptionnel formé de forêts tropicales ponctuées de *cenotes* et parsemé de savanes, de dunes, de lagunes et de villages mayas traditionnels.

Jours 5 à 9

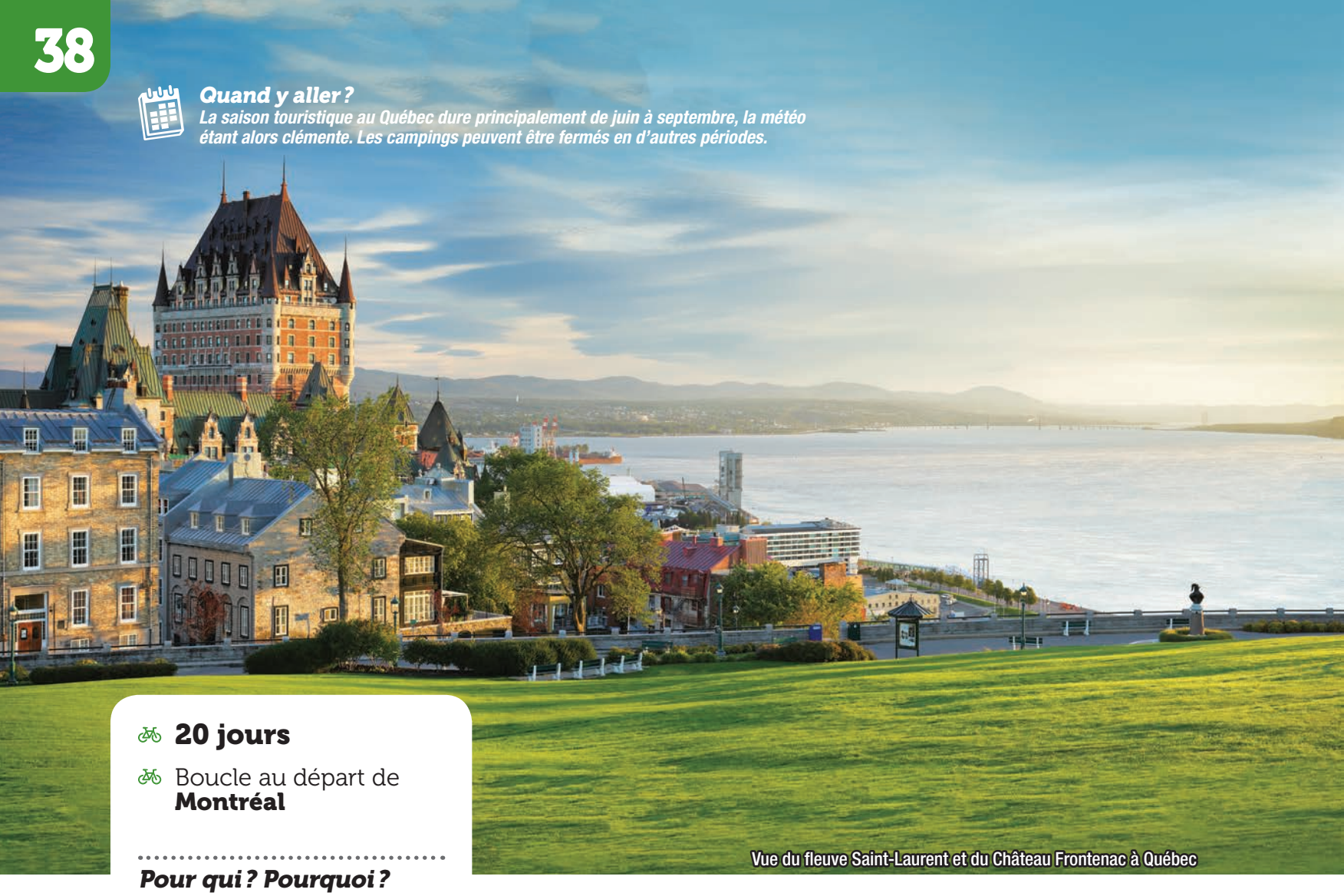
Bacalar – Chunhuhub – Uxmal – Mérida 400 km

Au départ de Bacalar, suivez la route 293 puis la route 184 vers l'ouest. Ces chemins de bitume vous mèneront au cœur de la péninsule, à travers la jungle et à de petits villages loin des lieux touristiques. Au bout de cette traversée se trouve la cité archéologique d'Uxmal, l'une des plus influentes du monde maya, caractérisée par son style architectural Puuc unique. Enfin, rejoignez Mérida, la capitale de l'État du Yucatán. Le dynamisme culturel inégalé, l'extraordinaire architecture coloniale et les parcs urbains animés de cette ville attachante font une vive impression sur les visiteurs.

Jours 10 à 14

Mérida – Chichén Itzá – Valladolid – Cobá – Cancún 350 km

En rentrant à Cancún, ne manquez pas de visiter les superbes cités mayas de Chichén Itzá et Cobá. Elles ont de nombreux secrets à vous dévoiler, surtout si vous participez à une visite guidée.



Quand y aller ?
La saison touristique au Québec dure principalement de juin à septembre, la météo étant alors clémente. Les campings peuvent être fermés en d'autres périodes.

Vue du fleuve Saint-Laurent et du Château Frontenac à Québec

20 jours

Boucle au départ de **Montréal**

Pour qui ? Pourquoi ?

Ce circuit principalement plat (à l'exception de la rive nord du fleuve entre Québec et Les Escoumins) peut être à la fois un itinéraire sportif et un parcours initiatique. Découpé, il peut aussi être adapté pour des vacances en famille.

Inoubliable…

Observer les baleines bleues, bélugas, petits rorquals et autres mammifères marins depuis les berges du fleuve.

Parcourir les reliefs de Charlevoix, plutôt difficiles mais ô combien sublimes.

Savourer les délices des différentes régions, notamment les bières de microbrasseries locales.

Le Québec au fil du Saint-Laurent

Le fleuve Saint-Laurent constitue en quelque sorte le cœur du Québec et le sang qui coule dans les veines des Québécois. Depuis sa « découverte » par Jacques Cartier en 1534, c'est d'abord dans ses alentours qu'a commencé l'exploration du nouveau territoire. Aujourd'hui encore, le fleuve demeure une voie navigable essentielle qui relie le Québec aux États-Unis et l'Atlantique aux Grands Lacs. Immense cours d'eau aux mille richesses, le Saint-Laurent a façonné le Québec. Cet itinéraire unique permet au cyclovoyageur de le découvrir au fil d'un trajet entre mer et forêt boréale.

Parc national du Bic

Canal de Lachine, Montréal

Chute Montmorency, près de Québec

Itinéraire

50 à 80 km/jour | 1 220km au total *Vélo de route*

Jour 1

Montréal

Classée parmi les 20 villes les plus cyclables au monde, Montréal est très agréable à découvrir à vélo. Que ce soit pour parcourir les berges du canal de Lachine, explorer les différents quartiers centraux ou grimper au sommet du mont Royal, son réseau étendu de pistes cyclables permet à chaque cycliste d'établir son parcours idéal (voir p. 124).

Jours 2 à 5

Montréal – Trois-Rivières – Québec 300 km

Quittez Montréal par le pont de l'île Perry, un accès direct à la piste cyclable qui traverse Laval. Prenez ensuite le boulevard des Mille-Îles vers l'est pour apprécier le paysage des îles boisées qui parsèment la rivière du même nom. Le pont Sophie-Masson vous mènera à Terrebonne, puis au chemin du Roy, une route historique achevée en 1737 pour relier Montréal et Québec. Aujourd'hui, cette voie où il fait bon voyager à vélo fait partie de l'impressionnant réseau cyclable québécois de la Route verte.

À Trois-Rivières, le musée Boréalis vous racontera le rôle du fleuve dans l'industrie des pâtes et papiers. Enfin, la ville de Québec s'offre à vous par le superbe corridor du Littoral qui vous guide jusqu'aux plaines d'Abraham, à la vieille ville et au port.

Jours 6 à 11

Québec – Lombrette – Baie-Saint-Paul – La Malbaie – Saint-Siméon – Baie-Sainte-Catherine (10 min) Tadoussac – Les Escoumins (1h30) Trois-Pistoles – Rimouski 320 km

La piste cyclable du corridor du Littoral vous mènera à l'impressionnante chute Montmorency, haute de 83 m. Suivez ensuite la route 360 jusqu'à Lombrette, où vous rejoindrez la 138. La sublime région de

Kamouraska

Les richesses du fleuve

Intimement lié aux Québécois et à leur culture, le fleuve Saint-Laurent fait partie des plus grandes richesses du territoire. Il abrite à lui seul une vingtaine d'espèces de mammifères marins, 230 espèces d'oiseaux nicheurs, dont les emblématiques macareux moines et fous de Bassan, ainsi qu'un impressionnant nombre de plantes marines, d'invertébrés, d'amphibiens et de poissons. Gardez l'œil ouvert pour ne rien manquer du spectacle, et veillez à respecter et protéger cet écosystème fragile durant votre voyage.

Observation des baleines en kayak de mer, Tadoussac

Charlevoix vous ouvre ses portes… et ses côtes, qui atteignent jusqu'à 730 m! À partir de La Malbaie, gardez un œil sur le fleuve pour apercevoir des bélugas, ces petits cétacés blancs que l'on peut parfois observer depuis les berges du Saint-Laurent. À Baie-Sainte-Catherine, profitez d'un court passage sur le fjord du Saguenay à bord du traversier qui mène à Tadoussac, le haut lieu de l'observation des baleines au Québec. Privilégiez une sortie en kayak de mer pour respecter au mieux la tranquillité de la vie marine, vivre pleinement l'euphorie de la présence d'un géant près de vous… et aussi faire travailler un peu vos bras!

Depuis la ville des Escoumins, franchissez le Saint-Laurent en traversier pour rejoindre Trois-Pistoles, dans la région bucolique du Bas-Saint-Laurent. Terminez cette étape en roulant jusqu'au parc national du Bic, situé dans un secteur réputé pour ses fabuleux couchers de soleil, puis à la ville de Rimouski.

Jours 12 à 16

Rimouski – Trois-Pistoles – Rivière-du-Loup – Kamouraska – Montmagny – Lévis 300 km

Attardez-vous un peu dans la région de Rimouski; explorez sa Promenade de la mer et le Site historique maritime de la Pointe-au-Père tout près, qui comprend le Musée de l'*Empress of Ireland*, le sous-marin *Onondaga* et le Lieu historique national du Phare-de-Pointe-au-Père.

Il est ensuite temps de faire demi-tour pour continuer votre exploration du Bas-Saint-Laurent et de la rive sud du fleuve. Cette région se dévore avec les yeux, mais aussi avec les produits de son terroir en bouche dans les délicieux cafés, boulangeries artisanales et restaurants gourmands des villages, qui ouvrent souvent une vue imprenable sur le fleuve. Poursuivez votre chemin en traversant la région de Chaudière-Appalaches pour vous rendre à Lévis.

Jours 17 à 20

Lévis – Sorel-Tracy – Longueuil – Montréal 300 km

Profitez de la vue sur Québec et son Château Frontenac depuis la Terrrasse de Lévis. En sortant de la ville, ne manquez pas de faire un arrêt à Charny pour visiter le parc des Chutes-de-la-Chaudière, où une passerelle permet de profiter du paysage saisissant des chutes de 35 m qui lui donnent son nom. Enfin, suivez tranquillement la route 132 pour rentrer à Montréal. Depuis Longueuil, empruntez le pont Jacques-Cartier pour accéder à l'île Sainte-Hélène, puis au pont de la Concorde qui vous mènera directement au centre-ville. Terminez votre périple avec le Québec tatoué sur le cœur et un peu du Saint-Laurent dans vos veines.

Promenade de la mer, Rlmouski

Nos conseils

Dans quel sens?

Cet itinéraire peut être parcouru dans les deux sens. Si vous manquez d'entraînement, vous y attaquer sur la rive sud vous permettra de vous mettre en forme avant d'arriver aux côtes de Charlevoix. Le parcours se découpe aussi très bien en plusieurs sections; ceux qui ne souhaitent faire que l'aller peuvent facilement rentrer à Montréal en autobus avec Orléans Express ou, depuis Québec, en train avec Via Rail.

Quoi emporter

Le climat est changeant et les nuits sont fraîches. Prévoyez des vêtements chauds et imperméables ainsi que des jumelles pour l'observation de la faune.

Où dormir

Vous trouverez des lieux d'hébergement très variés le long du Saint-Laurent (campings, hôtels, gîtes). Sur la rive nord, à partir de la région de Charlevoix, les campings sont tout indiqués pour l'observation des baleines au plus proche du fleuve.

Se préparer avec Le Saint-Laurent à vélo

Le site Internet du réseau touristique Le Saint-Laurent à vélo *(www.saint-laurentavelo.com)* offre une foule d'informations pertinentes pour préparer votre voyage, ainsi que des ressources pour le transport de bagages, la location de vélos, la restauration et l'hébergement.

Quand y aller ?
De décembre à mars, durant l'été austral. Les nuits étant toujours assez froides, les mois les plus confortables sont janvier et février.

25 jours

De **Villa O'Higgins** à **Puerto Montt**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour le cyclotouriste aguerri qui recherche un défi et des paysages parmi les plus beaux du monde. Sur cette route souvent mauvaise, sous la pluie fréquente et d'une montée à l'autre, la fierté de l'accomplissement est proportionnelle aux efforts.

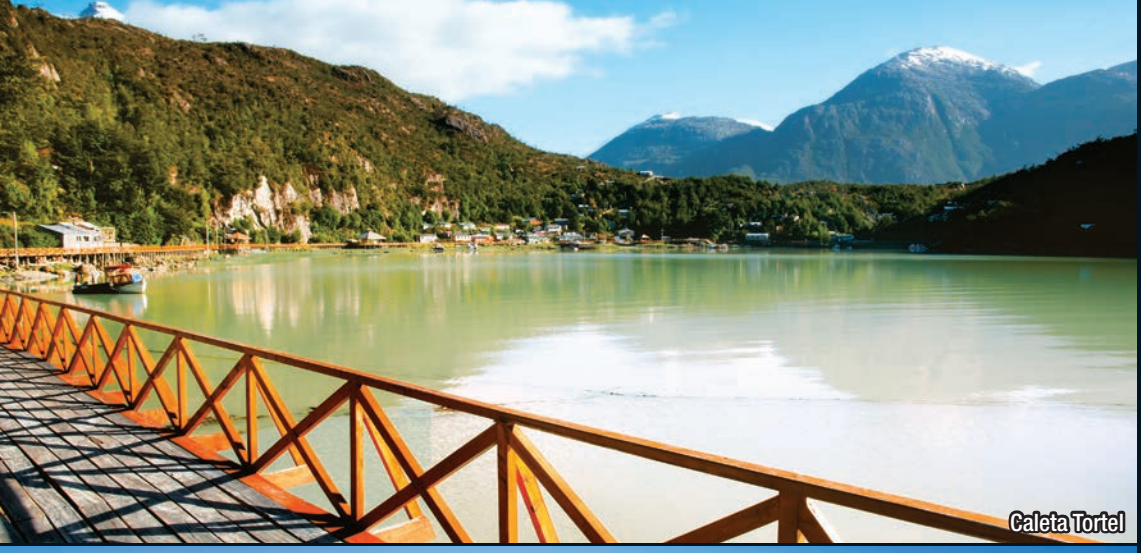
Inoubliable…

- *Photographier des paysages tous plus spectaculaires les uns que les autres à chaque détour de la route.*
- *Trouver des milliers de moules sur la côte Pacifique à marée basse et en faire cuire pour son repas du soir.*
- *Avoir chaque jour l'impression de faire partie d'un groupe sélect de courageux qui ont saisi la chance de parcourir cette longue et magnifique route.*

La montée après Puerto Río Tranquilo

La grandiose Carretera Austral au Chili

Longue de 1 240 km, la Carretera Austral, au sud du Chili, est l'une des routes les plus appréciées des cyclotouristes en quête d'aventure. Elle traverse de magnifiques panoramas et des écosystèmes variés : cimes enneigées, profonds canyons, rivières et cascades tumultueuses, lacs paisibles. Accidentée et poussiéreuse, la mauvaise qualité de sa chaussée sur de longues sections empêche encore la majorité des véhicules motorisés de l'emprunter. Ses paysages, parmi les plus beaux du monde, constituent donc un immense terrain de jeu en pleine nature, réservé presque exclusivement aux cyclistes.


Caleta Tortel

Cerro Castillo

Itinéraire

40 à 60 km/jour | 1 250 km au total *Vélo de cyclotourisme ou vélo de montagne*

Jours 1 à 5

Villa O'Higgins – Puerto Yungay – Cochrane 235 km

Votre itinéraire débute à Villa O'Higgins, à l'extrémité sud de la Carretera Austral. Pendant les premières centaines de kilomètres, la route est molle et poussiéreuse, avec quelques sections cahoteuses, mais elle offre une vue imprenable de tous les côtés. Vous apercevrez parfois des *estancias* qui hébergent les quelques *gauchos* vivant dans la région.

En roulant vers Puerto Yungay, un petit détour vers Caleta Tortel vaut la peine pour visiter ce village côtier où l'on circule sur des ponts de bois.

On trouve peu de lieux d'hébergement jusqu'à Cochrane, mais le camping est presque partout possible, y compris dans des cabanes en bois mises à la disposition des voyageurs. Vous longerez plusieurs lacs et le Río Baker aux eaux turquoise, qui affiche un plus fort débit que n'importe quelle autre rivière du Chili.

Jours 6 à 8

Cochrane – Puerto Río Tranquilo 115 km

La route s'améliore légèrement alors que vous continuez d'enfiler les montées et descentes le long de la rivière Baker. Vous passerez l'azuréen Lago Bertrand et l'immense Lago General Carrera, deuxième plus grand lac de l'Amérique du Sud, après le lac Titicaca.

À Puerto Río Tranquilo, prenez une demi-journée pour aller visiter la Catedral de Mármol (« cathédrale de marbre »), une portion de péninsule en grande partie formée de marbre percé de grottes rejoignables en kayak ou en bateau.

Jours 9 à 12

Puerto Río Tranquilo – Villa Cerro Castillo – El Blanco – Coyhaique 220 km

Après Puerto Río Tranquilo, la montée est suivie d'une sublime descente sur terre battue. Le gravier reviendra hélas trop rapidement. C'est à une quinzaine de kilomètres avant la petite bourgade de Villa Cerro Castillo que vous toucherez enfin le bitume permanent; la sensation de revenir sur une surface dure est jubilatoire.

Parque Nacional Pumalín

Vous enfourcherez ensuite une série de lacets en épingles qui grimpent jusqu'à 1 200 m d'altitude avant de redescendre longtemps sur l'autre versant. Vous pourrez vous ravitailler correctement dans les quelques petites épiceries d'El Blanco.

Coyhaique, avec près de 59 000 habitants, est de loin la plus grande ville de la région. C'est le meilleur endroit pour se reposer quelques jours, bien manger, mieux dormir et refaire ses forces. On y trouve aussi quelques petits magasins de vélo.

Jours 13 à 18

Coyhaique – Las Turbinas – Villa Mañiguales – Villa Amengual – Puyuhuapi – La Junta 265 km

En cheminant au départ de Coyhaique, vous verrez de belles falaises près de la route et le piton rocheux appelé localement *Queque Inglés* (« gâteau anglais »). Quelques jours plus tard, l'impressionnant glacier Ventisquero Colgante, qui semble suspendu au-dessus de la rivière éponyme, domine la vue. Vous trouverez quelques auberges au village de La Junta.

Jours 19 à 21

La Junta – Villa Santa Lucía – Parque Nacional Pumalín – Chaitén 145 km

Les villages de Villa Santa Lucía et de Chaitén vous montreront qu'il ne faut pas se fier au calme apparent des lieux. Une bonne partie du premier fut emporté par un glissement de terrain en 2017, alors qu'une éruption volcanique a détruit la moitié du second en 2008. Entre ces deux bourgs, les forêts du Parque Nacional Pumalín valent la visite.

Jours 22 à 25

Chaitén – Caleta Gonzalo (30 min) Fiordo Largo – Leptepu (3h) Hornopirén – Hualaihué – Rolecha – Contao – Calta Puelche (30 min) Caleta La Arena – La Pilar – Puerto Montt 270 km

Cette dernière section de l'itinéraire est la moins escarpée, alors que la route vous ramène par moments le long de la côte Pacifique. La cadence des vagues qui caressent la superbe plage de sable noire de Playa Santa Bárbara, juste au nord de Chaitén, a un effet relaxant.

Vous devrez faire un court trajet en traversier à Caleta Gonzalo, suivi d'un autre, plus long, à peine 10 km plus loin, à Leptepu. Optez ensuite pour la côte de Hualaihué à Rolecha avant de revenir vers la Carretera Austral à

Lago Bertrand

Une région isolée

C'est au sud du Chili que se déroule la Carretera Austral, route mythique construite à compter de 1976, sous le régime du général Augusto Pinochet. Plus de 10 000 soldats se sont attelés à la tâche pour bâtir des dizaines de ponts et déplacer des millions de tonnes de pierres. La construction continue aujourd'hui, plus lentement, mais fait toujours son chemin vers le sud, histoire de remplacer progressivement le gravier par du bitume.

À travers ces vallées et cols de la cordillère des Andes, la route a relié au reste du monde les quelques villages qui s'y trouvent. La densité de la région demeure toutefois parmi les plus faibles de la planète, avec à peine un habitant par kilomètre carré. Pour un cycliste, cela veut dire une abondance de lacs azur, de fjords majestueux, de volcans actifs et de glaciers partout où poser le regard…

Contao. À marée basse, vous trouverez sur la plage des milliers de moules que vous pourrez cueillir et cuire pour les manger devant l'océan

Après une dernière courte traversée pour rejoindre Caleta La Arena, arrêtez-vous chez La Pola, qui propose une gigantesque sélection d'*empanadas*, aussi généreux qu'exquis. La route maintenant plus fréquentée vous amènera ensuite jusqu'à Puerto Montt. N'oubliez pas de prendre une photo devant le petit monument qui marque le kilomètre 0 de la Carretera Austral!

Nos conseils

Le parcours peut se faire dans les deux directions. Le vent souffle le plus souvent du nord, mais en remontant du sud au nord, la chaussée devient progressivement de meilleure qualité et il fait de plus en plus chaud.

On trouve très peu de points de service où obtenir de l'argent sur la route. Assurez-vous d'avoir en main plusieurs billets avant votre départ, car vous devrez généralement payer en argent comptant.

Ravitaillez-vous aussi en nourriture à chaque village, en produits frais notamment. Les distances entre les villes sont longues et ces montées vous mettront en appétit!

Quand y aller ?
Idéalement les mois d'avril à juin ou septembre à novembre pour éviter la chaleur et la foule des vacanciers en juillet et août.

Statue de la Liberté

3 jours

Différentes boucles au départ de **Manhattan**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Une belle escapade active pour ceux qui souhaitent (re)découvrir la Grosse Pomme. Un circuit accessible à tous et facile à réaliser grâce au service de vélo en libre-service de la ville.*

Inoubliable…

- *Admirer la vue sur les gratte-ciel de Manhattan depuis la piste cyclable qui longe l'East River, à Brooklyn.*
- *Se balader entre les plus grands sites new-yorkais en quelques coups de pédales.*
- *S'offrir des pauses nature dans les plus beaux parcs de la métropole.*

New York :
croquer la Grosse Pomme à vélo

New York, ville de verdure? Laissez-vous séduire par le côté nature de la métropole américaine lors de cette escapade à travers ses 180 km de pistes cyclables et ses plus beaux parcs. Empruntez des chemins de traverse végétalisés pour explorer les quartiers les plus populaires, mais également les plus méconnus de Manhattan. Puis prenez le large à Brooklyn et une bouffée d'oxygène sur la verdoyante Staten Island, face à certains des plus beaux panoramas de la *skyline* de Manhattan.

Central Park

Brooklyn Bridge

Nos conseils

Le système de vélos en libre-service de la ville de New York, Citi Bike, permet de louer une bicyclette à la minute, à l'heure ou même à la journée depuis l'une des quelque 900 stations disséminées dans les différents *boroughs* de la ville.

Si vous préférez louer un vélo dans une boutique, sachez qu'il est possible de le transporter dans les bus, les traversiers et les wagons du métro pour un retour rapide à votre point de départ.

Itinéraire

20 à 25 km/jour | 70 km au total — *Vélo hybride ou vélo de cyclotourisme*

Jour 1

Manhattan 20 km

Louez un vélo aux abords de Central Park pour passer une heure ou deux à explorer les sentiers du parc urbain le plus célèbre des États-Unis. Puis prenez la direction sud jusqu'à la High Line, une ancienne voie ferrée aérienne transformée en très agréable promenade végétale qui s'étire du nord au sud de West 34th Street à Gansevoort Street. Laissez-y votre vélo et parcourez ses 2,3 km à pied. Vous traverserez les fameux quartiers de Chelsea et Greenwich Village, mais aussi de moins connus, comme Hell's Kitchen et Tribeca. Si vous disposez d'assez de temps, visitez le Whitney Museum of American Art, qui se trouve à quelques mètres de l'extrémité sud de la High Line, puis reprenez un vélo pour remonter vers Central Park le long de l'Hudson River par la Manhattan Waterfront Greenway.

Jour 2

Brooklyn 25 km

Au départ de la verdoyante Manhattan Waterfront Greenway, empruntez la piste cyclable du Williamsburg Bridge qui enjambe l'East River pour rejoindre le quartier éponyme le plus branché de Brooklyn. Puis cap au sud à travers le dense réseau cyclable jusqu'à l'une des plus belles vues sur les gratte-ciel de Manhattan, le long du Brooklyn Waterfront Greenway dans les quartiers de Brooklyn Heights et Cobble Hill. Retournez à Manhattan via l'iconique Brooklyn Bridge, comme dans les films.

Jour 3

Staten Island 25 km

Depuis Battery Park, situé sur la pointe sud de l'île de Manhattan, embarquez pour une traversée gratuite en ferry avec vue panoramique sur la statue de la Liberté et la *skyline* de Manhattan, à destination de Staten Island. Sur place, empruntez la piste cyclable qui longe la Lower New York Bay en direction des plages de Cedar Grove et du Great Kills Park. Une agréable balade à vélo pour découvrir une facette naturelle méconnue de la ville de New York.

Vinicunca, Cusco

Quand y aller ?
La haute saison va habituellement de mai à octobre, soit pendant l'hiver austral. Le climat est alors plus frais, et surtout plus sec. Les pluies de l'été austral (qui n'est pas beaucoup plus chaud) peuvent parfois endommager les routes.

12 jours

De **La Paz (Bolivie)** à **Cusco (Pérou)**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour les amateurs d'histoire et de paysages du bout du monde. Pour découvrir des sites archéologiques précolombiens dans un décor de montagnes dénudées et de hauts plateaux où vivent d'irréductibles agriculteurs et des milliers de lamas.

Inoubliable…

- *Admirer l'immensité de La Paz depuis le téléférique qui relie la ville à El Alto.*
- *Constater l'isolation complète des maisons croisées en route, seules sur d'immenses terres battues par le vent.*
- *S'emplir les yeux des couleurs des habits traditionnels partout présents : chapeaux melon en feutre, sacs tressés en laine et jupes de toutes les teintes de l'arc-en-ciel.*

Sur les traces des **anciennes civilisations** en **Bolivie** et au **Pérou**

Entre deux grandes villes historiques haut perchées, les distances sont grandes et les paysages inoubliables nombreux. Cet itinéraire vous invite à découvrir des sites archéologiques de plusieurs civilisations précolombiennes et à converser directement avec les descendants de ces peuples qui perpétuent les langues et les cultures aymara et inca. Le long de l'immense et mythique lac Titicaca, vous respirerez l'air pur à une altitude frôlant 4 000 m; la nuit, vous vous émerveillerez des couleurs éclatantes de la Voie lactée au-dessus de l'*altiplano*.

Téléférique, La Paz

Dans les environs de Tiahuanaco

Ruta de la Muerte

Itinéraire

55 à 110 km/jour | 640 km au total *Vélo de cyclotourisme ou vélo de route*

Jours 1 à 3

La Paz (Bolivie) – El Alto – Laja – Tambillo – Tiahuanaco 55 km

Perchée à plus de 3 600 m d'altitude, plus haute capitale du monde, La Paz propose bon nombre d'activités intéressantes. Pour une aventure d'une journée, inscrivez-vous auprès d'une agence qui vous amènera dévaler la Ruta de la Muerte (« route de la Mort »), réputée pour être parmi les plus dangereuses de la planète. En ville, visitez le « marché des sorcières », qui vend les ingrédients nécessaires à l'élaboration des remèdes andins traditionnels, assistez à un match de lutte de femmes autochtones (les fameuses *cholitas*) et visitez la Catedral Metropolitana.

Pour éviter de monter plusieurs centaines de mètres jusqu'à la ville voisine d'El Alto, empruntez le récent réseau de téléphériques qui dessert La Paz et sa banlieue depuis 2014 (les vélos sont permis à bord des télécabines). Descendez à la dernière station, celle de Río Seco, avant de suivre la route 1 vers l'ouest jusqu'à Tiahuanaco.

Jour 4

Tiahuanaco – Tiwanaku – Guaqui – Desaguadero (Pérou) 45 km

Visitez le grand site archéologique et les musées de la civilisation préinca de Tiwanaku, qui régnait sur de vastes territoires des Andes du V[e] au XI[e] s. Dirigez-vous ensuite vers la ville frontalière de Desaguadero, à cheval entre la Bolivie et le Pérou.

Jours 5 et 6

Desaguadero – Pomata – Juli – Ilave – Chucuito – Puno 150 km

En remontant vers le nord par la route 3S, vous suivrez la rive ouest du lac Titicaca, qui s'étend de la Bolivie au Pérou. Couvrant quelque 6 900 km^2, à une altitude moyenne de 3 812 m, c'est le plus haut lac navigable de la terre.

Dans la culture aymara, dont on parle encore la langue dans la région, le dieu Viracocha aurait surgi du lac Titicaca pour créer le monde et toutes les civilisations des Andes. À Juli et dans les villages avoisinants, vous verrez les autochtones aymaras portant leurs costumes traditionnels colorés et leurs chapeaux melon feutrés.

Site archéologique de Pucará

Lac Titicaca

Le Pérou, pays aux innombrables richesses

Le Pérou semble posséder tous les attraits possibles pour le voyageur féru de nature spectaculaire, avec les hauts pics des Andes qui plongent dans la jungle amazonienne à l'ouest et dans l'océan Pacifique à l'ouest.

C'est également un carrefour culturel et historique majeur pour les amateurs de trésors archéologiques. Outre les vestiges de l'énorme Empire inca et l'héritage des conquistadors espagnols, on y trouve aujourd'hui encore des traces de plusieurs civilisations précolombiennes, notamment des Chimús, près de Trujillo, des Tiwanakus, au sud du lac Titicaca, des Waris, à Ayacucho, des Chachapoyas, dans les forêts du nord du pays, et des fameux Nascas dans la vallée d'Ica.

Le territoire entier est quadrillé des anciennes routes des Incas, qui peuvent toujours être parcourues à pied ou à vélo de montagne. Ces chemins de terre battue, qui s'élancent dans toutes les directions, permettent de découvrir de petits villages où le mode de vie ne semble pas avoir beaucoup changé depuis des générations.

Jour 7

Puno – Paucarcolla – Caracoto – Juliaca – Calapuja – Pucará 110 km

C'est de Puno, la plus grande ville située sur les rives du lac Titicaca, que partent la majorité des excursions sur ce vaste plan d'eau à la découverte de ses nombreuses îles, dont les populaires Uros, Amantaní et Taquile. C'est aussi à partir de Puno que vous entrerez en territoire quechua, la *lingua franca* des Incas encore parlée aujourd'hui.

Quatre kilomètres avant d'arriver à Pucará, arrêtez-vous chez Amaru Wasi, le café et magasin d'artisanat d'un couple local, où vous pourrez notamment goûter au raffiné café *uchunari*, produit avec des excréments du coati, un mammifère sud-américain.

Jours 8 et 9

Pucará – Ayaviri – Santa Rosa – Col de La Raya – Marangani – Sicuani 140 km

La petite ville de Pucará, protégée par une haute falaise, avoisine un site archéologique qui date de 1 800 av. J.-C. Sa place centrale est très agréable, avec son petit marché extérieur et ses quelques cafés.

Dans les environs de Puno

Vous monterez ensuite jusqu'au col de La Raya, qui marque la frontière des départements de Puno et Cusco, à plus de 4 300 m d'altitude. Vous trouverez dans la froideur des hauteurs quelques vendeurs d'artisanat et de vêtements en laine d'alpaga. Vous verrez d'ailleurs de grands troupeaux de ces animaux partout dans le paysage montagneux.

Vous filerez ensuite sans presque donner de coups de pédale vers Marangani, la « capitale régionale des *cuys* », où vous pourrez vous régaler de ces gros cochons d'Inde rôtis. Terminez cette étape une dizaine de kilomètres plus loin à Sicuani.

Jours 10 à 12

Sicuani – San Pablo – Combapata – Checacupe – Cusipata – Quiquijana – Urcos – Pikillacta – Oropesa – Cusco 140 km

En poursuivant sur la route 3S, vous longerez le volcan Quimsachata et le site de Pikillacta, où se trouvent plusieurs ruines précolombiennes.

La place centrale d'Urcos compte plusieurs restaurants où s'arrêter et goûter au fameux *ceviche* péruvien.

Oropesa se proclame la « capitale nationale du pain » ; on y a en effet l'impression qu'un immeuble sur deux héberge une boulangerie produisant le goûteux *pan chuta*, fabriqué avec du quinoa, de l'orge, du blé et du miel.

Une vallée vous mènera enfin à Cusco, l'ancienne capitale des Incas. D'innombrables activités y sont possibles, dont les fameux treks vers la citadelle du Machu Picchu et les ruines de Pisac, ou la visite de Vinicunca, la « montagne aux sept couleurs ». La ville possède aussi plusieurs quartiers vibrants, des musées et des sites archéologiques uniques.

Nos conseils

Le camping sauvage est possible presque partout dans ce paysage ouvert; vous y gagnerez en prime de magnifiques ciels étoilés.

Vous passerez par des lieux très à l'écart du tourisme où les habitants ne sont pas habitués aux appareils photo. Il est préférable de leur demander la permission avant de prendre des photos.

Les traditions culinaires varient grandement et chaque village semble posséder ses mets typiques. Du lama au *cuy* en passant par différentes sortes de poissons et de pains, n'hésitez pas à vous informer sur la spécialité locale.

Vietnam

L'Asie et l'Afrique

42 Les longues plages du golfe de Thaïlande 172

43 Le grand tour de l'île de Taïwan 176

44 Voler au-dessus de la mer au Japon 180

45 Sur la piste des Quatre Rivières en Corée du Sud 182

46 Découvrir les paysages et la cuisine de la Géorgie à deux roues 186

47 Rouler sur le toit du monde dans les montagnes du Pamir 190

48 Montées et descentes dans le paysage escarpé du nord du Laos 194

49 À la découverte de la vallée des Roses et des oasis du Maroc 198

50 Montagnes et rizières du nord du Vietnam 200

Quand y aller ?
La température sur la côte est stable toute l'année, soit autour de 25 à 30 degrés. La mousson apporte cependant d'importantes précipitations du début octobre à la mi-janvier; un séjour de février à avril permettra de rouler plus au sec.

Marché flottant d'Amphawa

13 jours

De **Bangkok** à **Ko Samui**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour ceux qui désirent faire un voyage à vélo accessible et varié en Asie. Le relief plat permet de se promener tranquillement d'une plage à l'autre, mais ces étendues sablonneuses sont si magnifiques qu'il faudra vous convaincre de continuer à rouler!

Inoubliable...

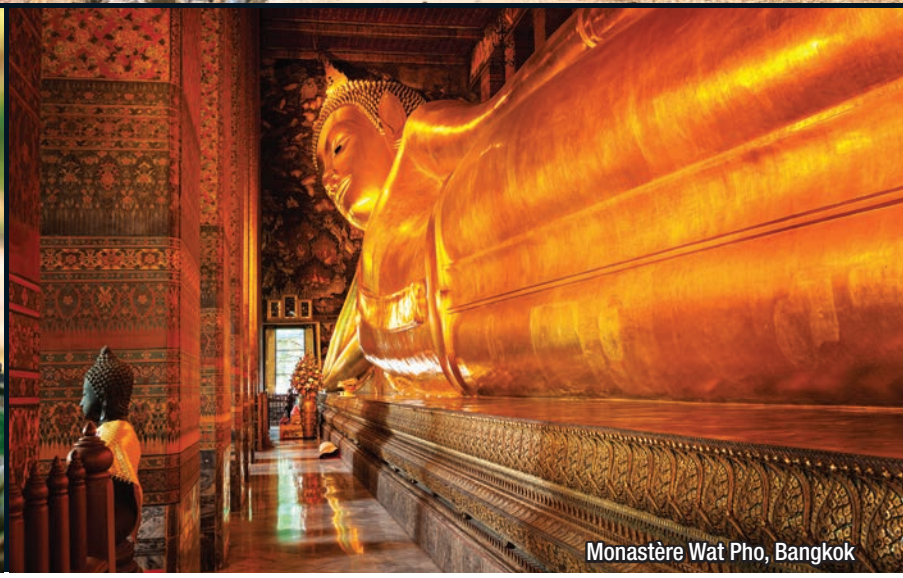
- *Protéger ses bagages des adorables macaques qui s'approchent, curieux, espérant y trouver de la nourriture.*
- *Tomber sur des plages désertes, loin des endroits touristiques et séparées par des champs verdoyants.*
- *Se rafraîchir dans le golfe de Thaïlande après une longue journée à pédaler.*

Les longues plages du golfe de Thaïlande

De la bouillonnante capitale vers le sud, la route relativement horizontale se faufile en ligne droite entre villages côtiers, plages reculées, terres verdoyantes et collines rocheuses. En descendant la péninsule, vous apprendrez à connaître une région où la majorité des visiteurs ne passent que rapidement en autobus. En plus de vous prélasser sur ses superbes plages, vous découvrirez des gens accueillants, des animaux curieux et des grottes splendides. Tout au long de votre périple, vous pourrez également vous régaler d'une nourriture savoureuse, bon marché, abondante, variée en ingrédients et en épices.

Plage de Cha-am

Macaques


Monastère Wat Pho, Bangkok

Itinéraire

25 à 80 km/jour | 525 km au total *Vélo de route ou vélo de cyclotourisme*

Jours 1 à 3

Bangkok – Amphawa 85 km

Consacrez deux jours à la visite de la capitale, notamment le Grand Palais, le Musée national et le monastère Wat Pho, avec son bouddha couché de 46 m de long et 15 m de haut. Profitez-en également pour découvrir les richesses de la cuisine thaïe. Omniprésents, les étals et marchés extérieurs sont les meilleurs endroits pour savourer une grande variété de plats.

Le troisième jour, empruntez des pistes cyclables et rues résidentielles pour rejoindre la route 35. Suivez en direction ouest cette immense autoroute à huit voies pourvue d'un accotement large et sécuritaire. Terminez la journée dans le petit village d'Amphawa, fondé au XVII[e] s.

Jours 4 et 5

Amphawa – Ban Laem – Cha-am – Hua Hin 120 km

Commencez la journée avec la visite du marché flottant d'Amphawa, l'un des plus populaires du pays, qui s'étire sur 50 km. Ou vous pourriez préférer le marché de Tha Kha, plus tranquille et local, situé à une dizaine de kilomètres du centre d'Amphawa, près d'une plantation de noix de coco.

Mettez le cap vers le sud en suivant le littoral à la découverte des longues plages et des petits villages côtiers où seuls des pêcheurs vivent en semaine. Juste avant Cha-am, plus touristique, vous longerez le parc forestier de Khao Nang Phanthurat, constitué de collines boisées et de grottes formées dans le calcaire.

Terminez cette étape à Hua Hin, qui peut se targuer d'avoir été la toute première station balnéaire du pays, sa plage de 8 km accueillant la famille royale et la bourgeoisie de Bangkok depuis plus d'un siècle.

Jours 6 et 7

Hua Hin – Phu Noi – Parc national de Khao Sam Roi Yot – Prachuap Khiri Khan – Thap Sakae 140 km

La vaste plage sablonneuse de Phu Noi est populaire parmi les expatriés et gens de la région, qui apprécient sa tranquillité. Plus loin

42 Une cuisine qui a du piquant

La cuisine thaïlandaise est l'une des plus appréciées du monde en raison de son parfait équilibre de saveurs d'herbes aromatiques, d'épices et de produits frais. Des populaires marchés nocturnes aux petites cuisines ambulantes des villages, vous trouverez certainement de quoi vous rassasier, surtout que les spécialités varient selon les régions.

Dans le sud, plus tropical, les plats sont généralement plus épicés, le piment chili servant souvent d'agent conservateur. Ce serait les missionnaires portugais qui auraient d'abord introduit les chilis d'Amérique du Sud au royaume de Siam. Aujourd'hui, ces saveurs intenses se manifestent dans des mets comme le *khao pad nam prik narok*, un poisson accompagné de riz frit avec des piments séchés au soleil et pilés avec de l'ail, du sucre de palme et de la pâte de crevettes, ou encore la fameuse soupe *tom yam gung*, à base de pâte de piment chili et d'herbes aromatiques.

Grotte de Tham Phraya Nakhon, parc national de Khao Sam Roi Yot

Wat Phra That Sawi, Chumphon

au sud, dans le parc national de Khao Sam Roi Yot, les plages de Bang Pu et de Hat Laem Sala, encore plus reculées, donnent accès à l'incroyable grotte de Tham Phraya Nakhon, qui abrite le photogénique pavillon royal Kuha Karuhas sous une lumière sublime.

Inauguré en 1966, le parc national permet également d'observer une grande variété d'oiseaux aquatiques, dont des martins-pêcheurs, des hérons et des aigrettes. Soyez attentifs à votre nourriture dans le parc : les macaques crabiers sont curieux et gourmands!

Avant d'arriver à Thap Sakae, la partie thaïlandaise de la péninsule que vous explorez se rétrécit jusqu'à ne mesurer qu'une douzaine de kilomètres. Vous devrez rouler sur la route nationale 4 sur quelques dizaines de kilomètres, dans le bruit plus intense de la circulation, mais son accotement est large, lisse et sécuritaire.

Jours 8 et 9

Thap Sakae – Ban Krut – Bang Saphan – Chumphon 155 km

En quittant l'autoroute, vous retrouverez rapidement des cocoteraies et palmeraies dans une végétation qui devient de plus en plus tropicale. Vous passerez plusieurs villages tranquilles, dont la petite station balnéaire de Ban Krut.

À Chumphon, le Musée national expose des artéfacts datant de plus de 4 000 ans. À 43 km au sud, le le temple bouddhique Wat Phra That Sawi, tout doré, vous séduira. Sur la côte, quelques petites îles, en plus des plages de Thung Wua Laen et Sairee, sont autant d'endroits où s'adonner à la plongée-tuba.

Île de Ko Samui

Jours 10 et 11

Chumphon – Chumphon Lomprayah Pier (2h20)
Île de Ko Tao 25 km

Un séjour en Thaïlande serait incomplet sans la visite de quelques grandes îles. Celle de Ko Tao est l'une des plus intéressantes pour découvrir ou développer ses talents de plongeur. Ses eaux chaudes abritent des coraux colorés et une abondante vie marine. L'île au relief pentu peut être explorée à vélo ou à moto.

Jours 12 et 13

Île de Ko Tao (1h30)
Île de Ko Pha Ngan (1h30)
Île de Ko Samui

Plusieurs traversiers desservent l'île de Ko Pha Ngan, réputée pour son ambiance festive et son rythme de vie plus calme. Le yoga et le véganisme y sont à l'honneur.

Quant à la plus grande et plus développée de ce trio d'îles, celle de Ko Samui, la tendance y est au tourisme haut de gamme, surtout sur ses côtes nord et est. Les côtes sud et ouest, plus paisibles, offrent des plages agréables, comme celles de Laem Set et Lipa Noi. Votre plus grand défi sera peut-être de quitter ce véritable paradis!

Nos conseils

Vous pouvez prendre un train ou un autobus pour sortir de Bangkok si vous souhaitez éviter la lourde circulation ou limiter votre kilométrage à vélo.

Après Ko Samui, vous pouvez continuer votre périple en prenant un nouveau traversier à la hauteur de Surat Thani, pour ensuite traverser l'isthme en direction ouest. Sur la côte d'Andaman, vous trouverez plusieurs autres îles paradisiaques et destinations touristiques, notamment Phang Nga, Krabi, Ko Phi Phi et Phuket.

Lac Sun Moon

Quand y aller ?
D'octobre à février, lorsque la température oscille entre 15 et 20 degrés. La fin du printemps est marquée par les pluies de la mousson, tandis que l'été est extrêmement chaud et humide.

13 jours

Boucle au départ de **Taipei**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour les cyclotouristes capables de parcourir de longues distances pendant plusieurs jours. Pour découvrir le meilleur pays asiatique où se déplacer à vélo.*

Inoubliable…

- *Apprécier la grande diversité des paysages, de la jungle tropicale du sud aux longues plages de la côte est en passant par les pics vertigineux du centre, sans oublier les grandes villes ayant chacune une ambiance distincte.*
- *Rencontrer une multitude de cyclistes et de marcheurs faisant aussi le tour de l'île.*
- *Goûter les traditions culinaires qui varient selon les villes et régions.*

Le grand tour de l'île de Taïwan

À Taïwan, le vélo fait partie de la vie de la population plus que dans aucun autre pays asiatique, et peut-être même ailleurs au monde. Le mandarin compte même un mot, *huandao*, pour désigner le tour de l'île à vélo. Au cours de ce circuit de plusieurs jours, vous roulerez sur de larges accotements ou des pistes cyclables dédiées, et croiserez au quotidien nombre d'habitants faisant le même parcours, à pied ou à vélo. De la côte aux montagnes, des villes à la jungle, Taïwan est un véritable paradis cyclotouristique.

La « Vieille Rue » à Sanxia

Itinéraire

40 à 100 km/jour | 865 km au total *Vélo de route ou vélo hybride*

Jour 1

Taipei – Sanxia – Guanxi – Hsinchu 90 km

Amorcez cet itinéraire sur la côte ouest de l'île, plus urbaine et développée que son pendant oriental, par lequel vous reviendrez à Taipei.

Vous grimperez aujourd'hui à 300 m d'altitude et verrez à Sanxia la « Vieille Rue », aménagée à la fin du XIX[e] s., sous l'occupation japonaise, qui affiche toujours l'architecture de l'époque. En roulant vers Guanxi, vous passerez en hauteur près du grand réservoir Shimen puis redescendrez vers Hsinchu, où se trouve le plus important temple taïwanais dédié au « dieu de la ville », le temple Chenghuang.

Jour 2

Hsinchu – Zhunan – Houlong – Tongxiao – Yuanli – Qingshui – Taichung 100 km

Quelques éoliennes se dressent au loin alors que vous roulez sur la route provinciale 1. Faites une pause au musée Taiyen de Tongxiao, consacré au sel. Cette journée de vélo au relief relativement plat se termine par une montée de 200 m avant d'atteindre Taichung.

Jour 3

Taichung – Nantun – Changhua – Yuanlin – Beidou – Xiluo – Dounan – Minxiong – Chiayi 95 km

La journée débute avec une belle descente d'une quinzaine de kilomètres en sortant de Taichung; le reste de la route sera relativement plat. Vous pourrez notamment vous arrêter à l'imposante statue du Bouddha de Changhua, qui s'élève à 23 m de hauteur.

Jour 4

Chiayi – Xinying – Xinshi – Yongkang – Tainan 70 km

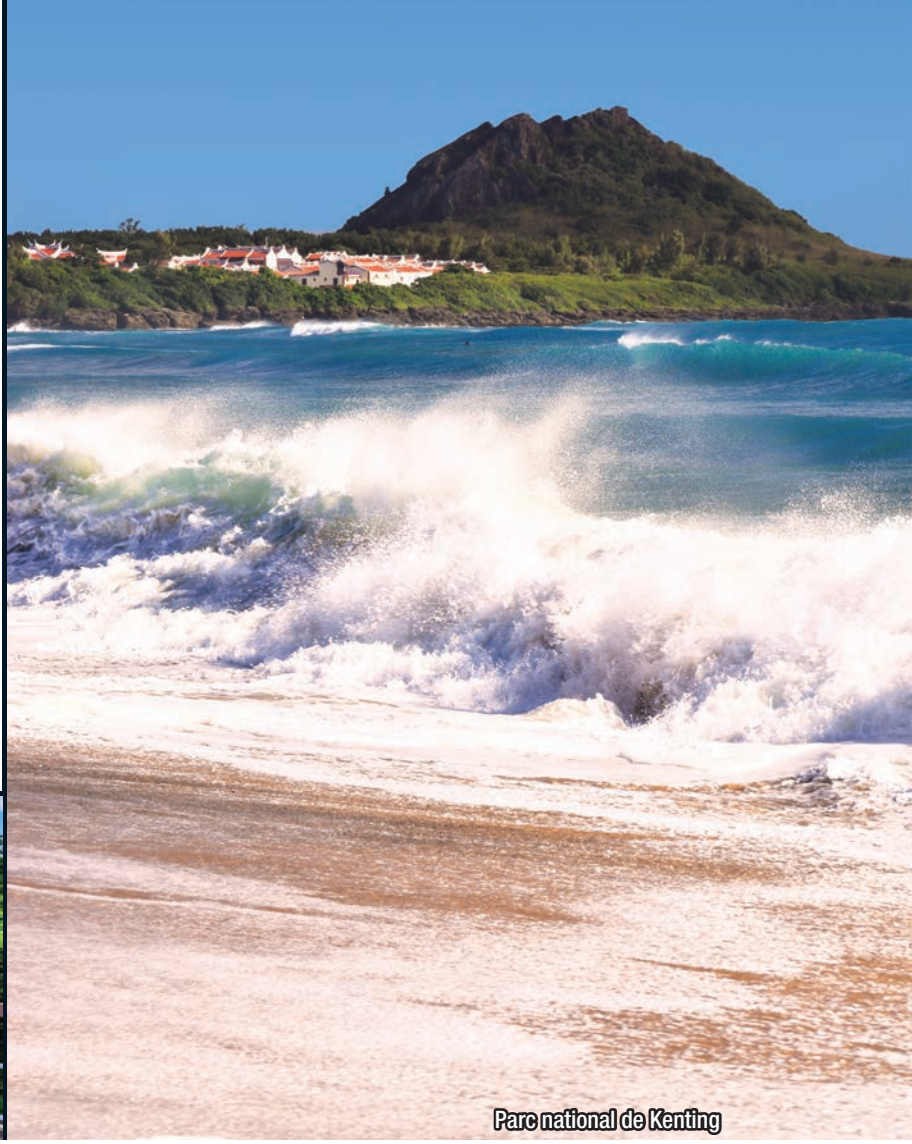
Bien que l'accotement de la route provinciale 1 laisse de la place aux cyclistes, elle est par endroits assez occupée. À la sortie de Chiayi, vous passerez sous une grande arche rouge indiquant que vous traversez le tropique du Cancer. Au sud de cette ligne, le soleil est droit au-dessus

43

Autres découvertes

Il existe plusieurs autres circuits dans la belle île de Taïwan. Le tour du lac Sun Moon est très populaire, tout comme la montée vers le col Wuling à partir de Hualien. Ne vous laissez pas effrayer par l'ascension finale et sa pente à 27%. Vous pouvez prendre le temps que vous voulez pour arriver au sommet et ensuite en redescendre. Et avec quelque 275 pics dépassant 3 000 m, le centre de l'île possède une multitude d'autres cimes à conquérir.

Piste cyclable dans la région de Chulu


Parc national de Kenting

L'Asie et l'Afrique

de sa tête au moins une fois par année. Cette étape se termine à Tainan, la quatrième plus grande ville de l'île. Près de 300 temples sont disséminés dans les parages, dont certains parmi les mieux préservés de la culture chinoise.

Jour 5

Tainan – Gangshan – Qiaotou – Kaohsiung 45 km

Profitez de cette journée où la distance à parcourir est plus courte pour explorer le marché de nuit de Kaohsiung. Le fleuve Amour, emblème de Kaohsiung, serpente jusqu'à son port, le plus grand de l'île de Taïwan.

Jour 6

Kaohsiung – Xiaogang – Donggang – Jiadong – Fangliao – Fangshan – Fenggang – Checheng 90 km

Avec la mer à votre droite et les montagnes à votre gauche, le vent soufflera généralement dans votre dos. Le temple de Donglong, à Donggang, est l'un des plus imposants du pays.

Jours 7 et 8

Checheng – Parc national de Kenting – Checheng – Mudan – Shouka – Dawu – Jinlun 60 km

Avant de traverser vers le côté oriental de l'île, offrez-vous une journée de congé pour aller visiter le joli parc national de Kenting, sur la pointe sud de Taïwan.

Au départ de Checheng, vous devrez faire face à une bonne montée de 460 m à travers une jungle touffue. Heureusement, vous redescendrez ensuite sur une douzaine de kilomètres bien pentus. Vous retrouverez la côte sur la route provinciale 9, un peu avant Dawu.

Jour 9

Jinlun – Taimali – Zhiben – Taitung 40 km

Les 30 premiers kilomètres à parcourir aujourd'hui s'étirent le long de la côte, avec les vagues qui déferlent maintenant sur votre droite. Un peu avant Zhiben, un petit détour vous mènera vers des sources thermales inodores.

Jour 10

Taitung – Chulu – Luye – Guanshan – Chishang – Fuli – Yuli 85 km

Après Taitung, dites adieu à la côte pour explorer la vallée Huadong, qui présente certains des plus beaux paysages du pays, avec ses champs de riz verdoyants bordés de longues pistes cyclables et de montagnes.

Col Wuling, parc national de Taroko

Jour 11

Yuli – Ruisui – Fuyuan – Fenglin – Fengtian – Hualien 90 km

Poursuivez sur la route provinciale 9, où les arbres se rejoignent parfois pour former une canopée. En plus des rizières, vous pourrez apercevoir quelques plantations d'ananas, de pitayas et de canne à sucre.

Jour 12

Hualien (1h45) Luodong – Yilan – Jiaoxi 30 km

Le tronçon de la route provinciale 9 qui relie Hualien à Luodong est très étroit, passant et dangereux. Pour l'éviter, vous pouvez faire le trajet d'une centaine de kilomètres en train. Tout juste au nord de Yilan se trouvent d'autres sources thermales inodores, gratuites au parc Tangweigou.

Jour 13

Jiaoxi –Pinglin – Xiaogetou – Bitan – Xindian – Taipei 70 km

Cette dernière journée commence par une montée abrupte de plus de 500 m. Vous aurez ensuite l'impression de descendre pendant des dizaines de kilomètres. Très populaire chez les motocyclistes de la capitale, la route est lisse et pleine de jolies courbes. Le musée du Thé à Pinglin, au 25e kilomètre, est un endroit agréable où vous reposer. Prenez ensuite les routes les moins fréquentées pour vous frayer un chemin à travers la dense circulation de Taipei.

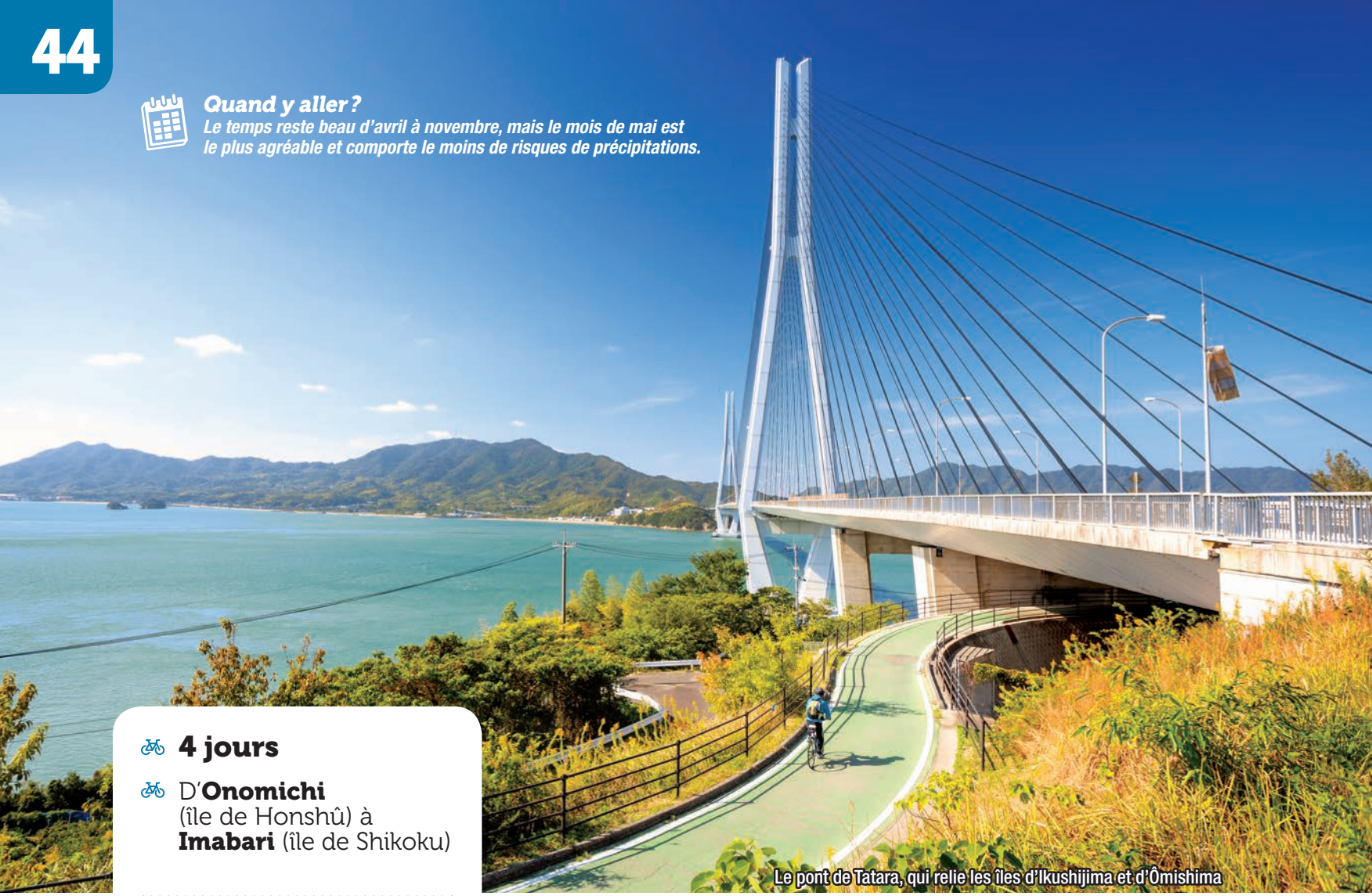
Nos conseils

C'est dans les marchés de nuit qu'on mange le mieux. Le thé aux perles, faites de farine de patates douces, le gâteau fourré aux ananas, la soupe de poisson-lait de Tainan, le « tofu puant » et les *dumplings* ne sont que quelques savoureux exemples de mets à essayer.

Toutes les stations de police de l'île servent aussi de postes d'aide aux cyclistes. On y trouve quelques outils, de l'eau, des toilettes, parfois même des douches et un endroit où camper. Les omniprésentes petites épiceries sont aussi dotées d'aires de restauration et de toilettes publiques.

Les Taïwanais sont peu nombreux à parler l'anglais. Une application de traduction vous sera utile. Notez qu'on utilise les caractères chinois traditionnels à Taïwan, et non simplifiés, comme en Chine continentale.

Le cyclisme est tellement intégré à Taïwan qu'il est facile de louer votre équipement sur place si vous préférez ne pas voyager avec votre monture.



Le pont de Tatara, qui relie les îles d'Ikushijima et d'Ômishima

Quand y aller ?
Le temps reste beau d'avril à novembre, mais le mois de mai est le plus agréable et comporte le moins de risques de précipitations.

4 jours

D'**Onomichi** (île de Honshû) à **Imabari** (île de Shikoku)

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour quiconque veut rouler aisément sur des chemins de soie et traverser d'incroyables ponts surplombant la mer, à la découverte d'une culture aussi unique que fascinante.*

Inoubliable…

- *Déguster de petits plats de restaurants japonais, chacun étant une œuvre d'art culinaire.*
- *Bénéficier de points de vue incroyables sur les hauts ponts qui relient chacune des îles.*
- *Ressentir le privilège de rouler sur l'une des plus belles pistes cyclables du monde, où le vélo a constitué le cœur du développement architectural.*

Voler au-dessus de la mer au Japon

La fantastique piste cyclable de Shimanami Kaidô, longue d'environ 80 km, raccorde l'île principale de Honshû à celle de Shikoku. Elle traverse six petites îles et enjambe autant de fois la mer intérieure de Seto. L'itinéraire est presque toujours plat, à l'exception des douces montées vers les ponts qui s'élèvent jusqu'à 50 m d'altitude et offrent des vues imprenables sur le paysage côtier. En plus du tracé principal marqué en bleu, de nombreux parcours vers d'autres îles ou attractions touristiques permettent de faire d'agréables détours.

Onomichi

Statues bouddhiques, île d'Innoshima

Nos conseils

Poursuivre votre séjour

Une fois arrivé à Imabari, restez pour visiter la traditionnelle île de Shikoku, notamment en faisant le célèbre pèlerinage (à pied, à vélo ou en autobus) qui traverse tous les paysages de l'île en passant par 88 monastères bouddhiques.

Vos déplacements

Le laissez-passer JR (pour Japan Railways) permet aux étrangers de se déplacer partout en train, en autobus et en bateau à prix avantageux. Il faut l'acheter avant d'arriver au pays.

Vous loger

L'hébergement est plutôt cher au Japon, particulièrement à l'extérieur des grandes villes. Il est cependant facile de camper à peu près n'importe où sans problème.

Louer un vélo

À Onomichi et à Imabari, plusieurs compagnies font la location de différents types de vélos (incluant des tandems et des vélos à assistance électrique). Il est même souvent possible de les rendre à une autre station.

Itinéraire

40 km/jour | 80 km au total *Vélo de route ou vélo hybride*

Jours 1 et 2

Onomichi (10 min) Île de Mukaishima – Île d'Innoshima – Île d'Ikushijima – Île d'Ômishima 40 km

Dédiez votre première journée à la découverte des attraits d'Onomichi, célèbre pour ses rues en pente. Montez en téléphérique vers le mont Senkô-ji et les hauteurs de la ville. En plus d'une vue panoramique, vous y trouverez le temple Tennei-ji et le « petit sentier étroit des chats ».

Pour commencer votre randonnée sur la piste Shimanami Kaidô (*https://shimanami-cycle.or.jp/go-shimanami*), prenez d'abord le traversier vers l'île de Mukaishima, où débute la piste cyclable. Le parcours principal est facile à repérer : il est peint en bleu et bien indiqué au moyen de plusieurs flèches sur la chaussée.

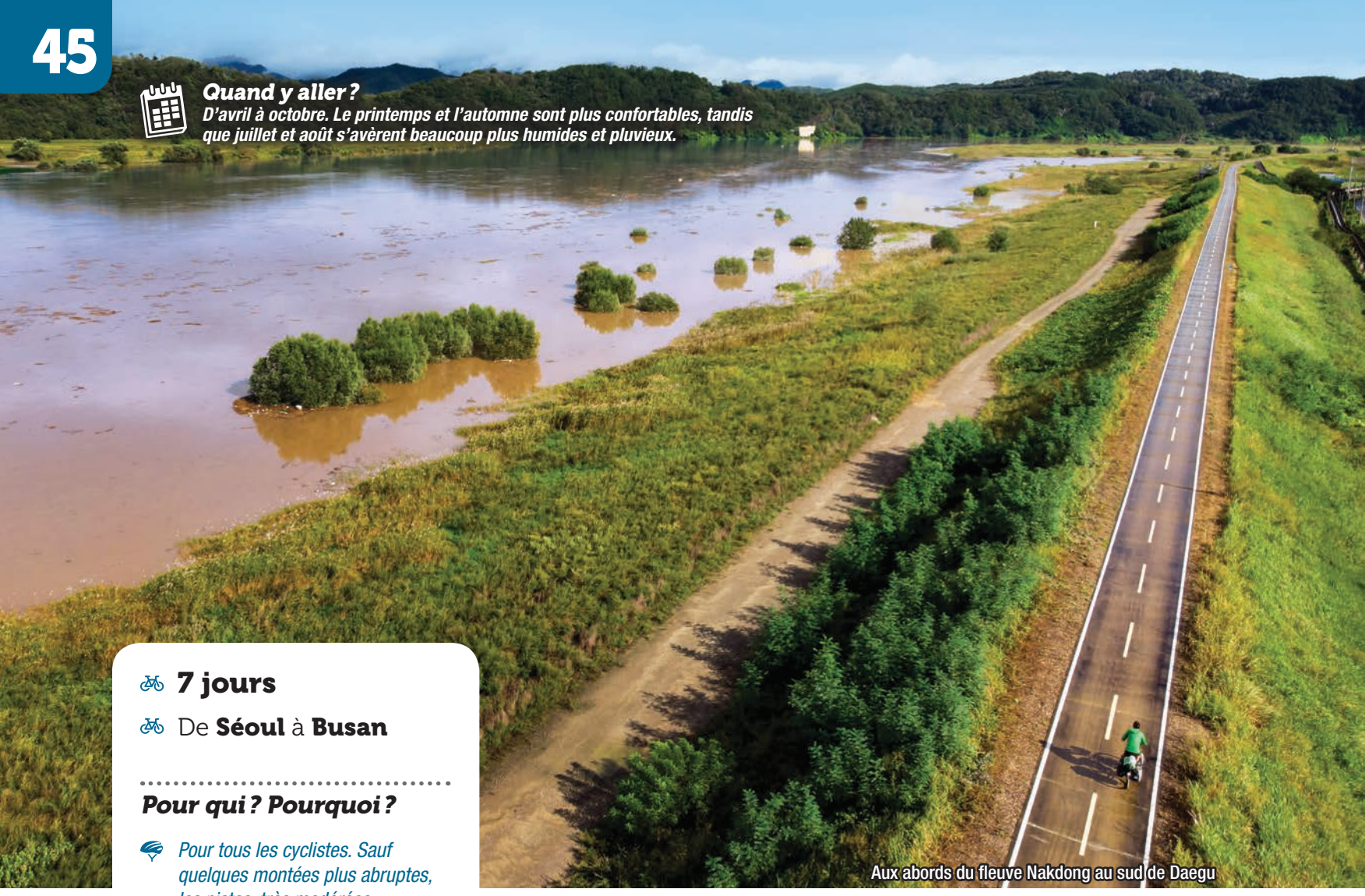
Sur la seconde île, Innoshima, faites un arrêt au mont Shirataki où vous pourrez profiter d'un beau panorama des îles et admirer 700 statues bouddhiques. Aussi sur place, le château Innoshima Suigun raconte l'histoire des pirates qui écumaient jadis la mer intérieure de Seto.

Terminez la journée en vous détendant sur les 800 m de sable blanc de la plage Setoda Sunset, sur l'île de Ikushijima, puis passez la nuit dans la voisine, Ômishima.

Jours 3 et 4

Île d'Ômishima – Île d'Ôshima – Île de Hakata – Imabari 40 km

En poursuivant vers le sud, arrêtez-vous sur l'île de Hakata pour aller voir les 3 500 roses du parc Yoshiumi. Prenez ensuite une pause au parc de l'observatoire Kirosan, dans l'île d'Ôshima, qui offre une imprenable vue sur le pont Kurushima-Kaikyô. Constitué en fait de trois ponts à suspension, c'est le plus impressionnant des sept ponts que franchit la piste cyclable. Enfin, ne partez pas d'Imabari sans visiter son château datant de l'époque d'Edo, entouré d'une douve que l'eau de mer alimente (voir l'encadré « Nos conseils » pour d'autres suggestions d'activités).



Quand y aller ?
D'avril à octobre. Le printemps et l'automne sont plus confortables, tandis que juillet et août s'avèrent beaucoup plus humides et pluvieux.

Aux abords du fleuve Nakdong au sud de Daegu

7 jours

De **Séoul** à **Busan**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour tous les cyclistes. Sauf quelques montées plus abruptes, les pistes, très modérées, présentent peu d'inclinaisons. La Corée du Sud est un pays bien développé, exempt de hordes de touristes, et l'un des plus faciles et sécuritaires à découvrir à vélo.

Inoubliable…

- *Goûter les barbecues coréens, le fameux kimchi et les assaisonnements épicés et uniques de la péninsule.*
- *Découvrir l'immense Séoul, l'une des plus grandes mégalopoles du monde, où habitent la moitié des Sud-Coréens, qui s'avère pourtant tranquille.*
- *Rouler sur des pistes parfaitement entretenues, sans presque regarder sa carte pendant des centaines de kilomètres.*

Sur la piste des Quatre Rivières en Corée du Sud

Entre les deux plus importantes villes de la Corée du Sud, une piste cyclable longe quatre rivières et traverse le pays en diagonale. Cet itinéraire se déroule sur une combinaison de voies paisibles, relativement peu occupées et dédiées entièrement aux cyclistes, et d'accotements bien entretenus. Le décor alterne entre de calmes campagnes agricoles, quelques montagnes et beaucoup de couchers de soleil sur l'eau. La signalisation en bleu ou en rouge abonde sur le parcours, qui constitue certainement l'une des autoroutes cyclistes les mieux pensées du monde.

Séoul

Itinéraire

45 à 110 km/jour | 590 km au total *Vélo de route*

Jour 1

Séoul – Yangpyeong 65 km

La piste des Quatre Rivières commence officiellement un peu au nord de Séoul, aux écluses de Ara Hangang; si on démarre de ce point, on ajoute une vingtaine de kilomètres au parcours.

L'aire urbaine de Séoul compte plus de 25 millions d'habitants. Il est étonnamment facile d'en sortir, mais comme la mégalopole est quadrillée de pistes cyclables, il faut s'assurer de suivre la bonne, soit celle qui longe la rivière Namhan vers l'est. Toute la piste cyclable des Quatre Rivières est marquée de panneaux bleus arborant le logo du circuit, qui ressemble à un trèfle à quatre feuilles. Sur cette large voie cyclable, vous croiserez autant des bécanes aux poignées hautes ornementées de grands paniers tressés que des vélos montés par des athlètes amateurs habillés de lycra qui s'entraînent, la tête bien inclinée sur leur guidon.

En roulant vers Yangpyeong, vous passerez devant une école de voile sur la rivière et certaines des installations des Jeux olympiques d'été de 1988.

Jour 2

Yangpyegon – Yeoju 45 km

La circulation sur la piste est maintenant beaucoup moins dense et vous n'avez qu'à suivre le marquage bleu. Profitez de cette journée plus facile pour vous offrir un savoureux et réconfortant repas à Yeoju.

Jour 3

Yeoju – Chungju – Suanbo 90 km

À 3 km à l'est de Yeoju, vous trouverez le charmant temple riverain de Silleuksa. Puis, au cours de cette journée au relief assez plat, vous passerez à Chungju devant la pagode Jungang, une tour en pierres de sept étages, construite au VIIIe s., qui faisait partie d'un temple aujourd'hui disparu.

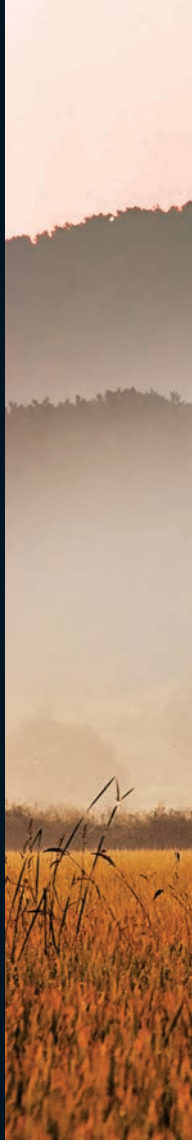
Populaire pour ses sources thermales, Suanbo propose aussi aux visiteurs de goûter

Village culturel de Gamcheon, Busan

Une excursion culinaire

La Corée a beau être « prise » entre la Chine et le Japon, sa cuisine se distingue indéniablement. Très variés, les mets coréens sont servis en de nombreux petits plats, souvent plutôt épicés. Le sésame et l'ail accompagnent fréquemment les légumes bouillis, blanchis, fermentés ou marinés. Une soupe, du kimchi et un délicieux bol de riz font aussi partie de la majorité des repas. Enfin, les barbecues coréens, cuits sur un gril placé au centre de la table, sont incontournables.

Barbecue coréen



ses plats de faisan et de lapin, deux des spécialités locales.

Jour 4

Suanbo – Goesan – Nakdong-ri 100 km

Vous affronterez deux bonnes montées dès votre sortie de Suanbo. Après la première descente, vous passerez la petite ville de Goesan. Suivra la plus haute ascension du circuit, qui vous permettra d'atteindre le prochain tronçon de la piste des Quatre Rivières.

Le panorama change alors que vous traversez des kilomètres de terres agricoles au pied de ravissantes montagnes. La piste passe ensuite devant le musée cycliste de Sangju, petit mais intéressant. Poursuivez jusqu'à Nakdong-ri, où vous passerez la nuit.

Jour 5

Nakdong-ri – Gumi – Daegu – Hyeonpung-myeon 110 km

Bien que la piste cyclable en soit séparée d'une dizaine de mètres, vous suivrez une autoroute pendant une bonne partie de la journée. Vous passerez par la ville industrielle de Gumi, puis par Daegu, quatrième localité du pays par sa population, 50 km plus loin. Vous pourrez décider de vous y arrêter pour raccourcir votre parcours du

Dans les environs de Namji-eup

jour d'environ 25 km, puis en profiter pour visiter le centre culturel ARC et l'arboretum de la ville.

Jour 6

Hyeonpung-myeon – Angjin-ri – Namji-eup – Susan 100 km

Assurez-vous de suivre les bonnes indications pour sortir de Hyeonpung-myeon, la ville comptant plusieurs pistes cyclables qui peuvent confondre le cyclovoyageur. Le terrain du jour sera relativement plat, à l'exception de trois courtes montées. Vous pourrez vous arrêter dans les villes d'Angjin-ri ou Namji-eup pour diminuer le kilométrage de la journée.

Jour 7

Susan – Busan 80 km

La piste qui longe le fleuve Nakdong vous mènera finalement jusqu'à Busan et son port. Tout comme à la sortie de Séoul, vous parcourrez une série de voies plus urbaines où circulent de nombreux cyclistes. Vous passerez également par quelques beaux parcs.

À Busan, ne manquez pas de visiter le village culturel de Gamcheon, aux rues escarpées et aux maisons colorées. Faites également un saut au marché Jagalchi; plus grand marché de poisson et fruits de mer de la Corée du Sud, il comble à lui seul près de la moitié des besoins du pays.

Nos conseils

À l'extérieur des grandes villes, on trouve peu de lieux d'hébergement ou de restaurants le long de la piste cyclable, mais les sites de camping y sont légion et franchement beaux. En déviant légèrement de la piste vers les villages, on peut aussi dénicher des perles culinaires.

Dans un livret disponible dans quelques points de vente et en ligne, vous pourrez apposer des cachets marquant vos étapes à des stations qui rappellent les anciennes cabines téléphoniques britanniques. À la présentation d'un livret contenant tous les cachets, on vous remettra une médaille et un certificat.

Profitez de votre séjour en Corée du Sud pour explorer d'autres parcours à vélo : le KEC Trail remonte la côte est du territoire, la piste Jeju fait le tour de l'île du même nom, et le reste du pays, incluant la capitale, Séoul, est aussi serpenté de pistes cyclables.

Un train et des autobus font la route entre Séoul et Busan, permettant de revenir à son point de départ sans pédaler.

Sur les rives de la mer Noire, Batoumi

Quand y aller ?
Entre la fin avril et la mi-septembre. L'été sera plus agréable en bord de mer à Batoumi et en montagne, mais Tbilissi est moins humide au printemps et à l'automne.

8 jours

De **Batoumi** à **Tbilissi**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour le voyageur curieux de découvrir un pays méconnu qui se distingue par son alphabet, sa langue, son histoire, sa culture culinaire et ses paysages singuliers.*

Inoubliable…

- *Avoir l'impression de remonter dans le temps au rythme de la route qui s'élève vers le col de Goderdzi.*
- *Découvrir l'architecture éclectique et l'ambiance de la capitale, Tbilissi.*
- *Savourer l'incomparable cuisine géorgienne.*

Découvrir les paysages et la cuisine de la **Géorgie** à deux roues

La Géorgie est un pays à nul autre pareil : sa culture, les sonorités de sa langue, sa cuisine, tout y est unique et différent. Deux chaînes de montagnes spectaculaires, le Grand Caucase et le Petit Caucase, le traversent d'ouest en est, véritables paradis des cyclistes, randonneurs et autres amateurs de grands espaces. Bien qu'il soit assez méconnu, et souvent confondu avec l'État américain du même nom, son histoire est particulièrement riche. La Géorgie est considérée comme le troisième pays à s'être converti à la religion chrétienne, avant même l'Empire romain, et l'on y a découvert certaines des premières traces de viticulture.

Batoumi

Tklapi

Col de Goderdzi

Itinéraire

40 à 80 km/jour | 380 km au total *Vélo de cyclotourisme ou vélo de montagne*

Jours 1 et 2

Batoumi – Keda – Khoulo 80 km

Prenez le temps de visiter Batoumi, une ville portuaire éclectique située sur les rives de la mer Noire. Explorez d'abord la longue promenade de 6 km qui longe une plage de galets, puis laissez-vous surprendre par le kitsch des édifices du centre-ville : l'hôtel Sheraton dessiné en hommage au phare d'Alexandrie, le Colosseum Marina Hotel qui rappelle le Colisée de Rome, ou encore le restaurant méditerranéen Acropolis qui tente de reproduire l'architecture de l'Acropole d'Athènes. Vous y trouverez aussi des casinos et hôtels de luxe qui attirent les nouveaux riches russes et les touristes chics venus de Turquie, du Moyen-Orient et d'autres anciennes républiques soviétiques.

Alors que vous entamez votre randonnée, vous croiserez plusieurs vaches à la sortie de la ville. Les bovins se promènent en liberté presque partout au pays, jusque dans les rues et devant les pompes des stations-service. Vous passerez aussi plusieurs étals de fruits où vous pourrez faire provision.

La route longe ensuite la rivière Adjaris-Tsqali, l'un des quelque 26 000 beaux cours d'eau qui traversent ce petit pays, puis s'élève rapidement jusqu'à Khoulo, à plus de 900 m d'altitude. En chemin, arrêtez-vous à Keda pour admirer et traverser un impressionnant pont de pierres datant du XIII^{e} s.

Jours 3 et 4

Khoulo – Col de Goderdzi – Akhaltsikhé 85 km

Après Khoulo, le bitume fait place à une route rocailleuse alors que vous entamez une montée de 25 km en direction du col de Goderdzi, qui trône à 2 000 m d'altitude. Les pierres de chaque côté des nids-de-poule sont parfois meubles et de bonne taille. Même pour les véhicules, la montée est longue, tortueuse et difficile. L'avantage est que vous aurez le temps d'admirer le paysage coloré d'herbes et de fleurs où des vendeurs de miel et d'alcools proposent leurs produits.

Un marché à Tbilissi

Château de Rabati

Un restaurant simple se trouve au sommet du col, où il est possible de s'abriter de la pluie froide qui s'abat souvent très vite. Vous descendrez ensuite de l'autre côté sur une route en aussi mauvais état, mais où vous n'aurez heureusement plus à pédaler.

Jour 5

Akhaltsikhé – Atskuri – Bordjomi 50 km

Construit au IXe s., le château de Rabati, aujourd'hui restauré, mérite une visite avant de quitter Akhaltsikhé. Remontez en selle pour poursuivre votre chemin; vous roulez aujourd'hui sur une route en meilleur état menant à Bordjomi. Au 20e kilomètre environ, arrêtez-vous à l'importante et stratégique forteresse d'Atskuri, élevée au Xe s.

Un étrange musée

Le musée Joseph-Staline à Gori étonne. On ne semble pas y être au courant des politiques génocidaires du plus célèbre natif de la ville, sans doute parce que c'est le dictateur soviétique lui-même qui, peu avant sa mort en 1953, a eu l'idée de le créer. L'édifice et son exposition paraissent intouchés depuis la chute de l'Union soviétique, comme une capsule temporelle en hommage au Père des peuples.

On y trouve des reconstitutions de la chaumière de son enfance et de son bureau au Kremlin, en plus de nombreuses photos de Staline en compagnie d'autres hommes d'État et de tableaux le montrant entouré d'enfants souriants. La dernière pièce, un ajout récent à moitié caché, est dédiée, comme en post-scriptum, aux millions de personnes mortes sous son joug.

Jour 6

Bordjomi – Gori 80 km

Vous pouvez facilement passer quelques jours à Bordjomi. Vous trouverez plusieurs restaurants, gîtes et cafés dans cette populaire station thermale, lovée dans une gorge des montagnes du Petit Caucase, dont les eaux seraient utilisées depuis le Ier s. Poursuivez ensuite votre route sur une pente descendante vers la ville industrielle de Gori.

Bains de soufre historiques, Tbilissi

Jours 7 et 8

Gori – Tbilissi 85 km

À Gori, lieu de naissance de Joseph Staline, ne ratez pas le musée dédié au célèbre dictateur soviétique (voir encadré).

Il vous restera ensuite à compléter le parcours sur un accotement de la route pour parvenir à Tbilissi. Ce ne sont pas les activités qui manquent dans la surprenante capitale géorgienne : vous pourrez notamment visiter l'un des plus grands édifices religieux du monde, la cathédrale de la Sainte-Trinité, vous baigner dans des bains de soufre historiques ou plus modernes, et vous rendre à pied ou en téléphérique à la *Kartlis Deda* (*Mère de Géorgie*), une immense statue qui siège au sommet de la colline Sololaki. De là, vous profiterez d'une vue imprenable sur la ville et pourrez apprécier son mélange réussi de bâtiments modernes, d'édifices de l'ère soviétique et d'autres datant du Moyen Âge. La partie la plus difficile de votre voyage sera peut-être de ne plus vouloir repartir!

Nos conseils

Découvrir la cuisine géorgienne

La cuisine géorgienne est l'une des plus goûteuses, uniques et anciennes du monde. Les Géorgiens fabriqueraient le vin depuis 8 000 ans et le miel depuis au moins 5 500 ans.

Parmi les plats singuliers à essayer, notons le *khatchapouri* (pâte à pain farcie de fromage et garnie d'un œuf), le *khinkali* (ravioli généralement fourré de viande), les *mtsvadis* (brochettes de viande marinée), le *tklapi* (purée de fruits séchée au soleil) et les *tchourtchkhelas* (confiserie à base de noix de Grenoble et de jus de raisin épaissi avec de la farine).

Continuer sa route

Les paysages et l'ambiance médiévale de la ville haut perchée de Sighnaghi, située à une centaine de kilomètres à l'est de Tbilissi, valent certainement le déplacement, soit pour une visite d'une journée ou pour prolonger votre aventure à vélo.

Au nord du pays, l'exploration des montagnes du Grand Caucase peut aussi être agréablement combinée à l'itinéraire cycliste.

Montagnes du Pamir

Quand y aller ?
Au cœur de l'été, de juin à août. La haute altitude écourtant la belle saison, la neige subsiste dans la région de la mi-septembre jusqu'en mai.

30 jours

De **Douchanbé (Tadjikistan)** à **Och (Kirghizistan)**

Pour qui ? Pourquoi ?

- *Pour les cyclistes explorateurs qui souhaitent découvrir un tronçon mythique de la Route de la soie… et avoir l'impression de pédaler sur une autre planète.*

Inoubliable…

- *Parcourir des paysages complètement dénués de végétation.*
- *Franchir des cols qui dépassent allégrement 4 000 m d'altitude.*
- *Faire la connaissance de peuples généreux qui accueillent souvent les cyclistes à dormir, à partager leur thé ou même leur repas.*
- *Ressentir la joie immense d'acheter une barre de chocolat dans un petit commerce de village après avoir roulé plusieurs jours dans l'immensité des montagnes!*

Rouler sur le toit du monde dans les
montagnes du Pamir

La route M41 – la deuxième plus haute du monde après celle du Karakoram qui relie la Chine au Pakistan – est une des destinations mythiques dont rêvent tous les cyclotouristes au long cours. On a l'impression de vivre toutes les saisons en accéléré à mesure qu'on s'élève jusqu'au haut plateau du Pamir et à ses cols qui frôlent 4 700 m. Les paysages semblent sortis d'un autre univers et les rares habitants sont accueillants et généreux. Ce que la route demande en efforts physiques et mentaux, elle le rend au centuple en souvenirs impérissables aux quelques centaines de cyclistes qui la découvrent chaque année.

La rivière Piandj dans les environs de Kalaikhum

Itinéraire

40 à 80 km/jour | 1 255 km au total *Vélo de cyclotourisme ou vélo de montagne*

Jours 1 à 7

Douchanbé (Tadjikistan) – Kalaikhum 280 km

Mettez le cap vers l'est en quittant Douchanbé, la capitale tadjike. Pavé pour la première journée et demi du parcours, le revêtement de la route se transforme en gravier parfois mou jusqu'à Kalaikhum.

Le premier des six cols du Pamir est le moins élevé, mais le plus difficile. Vous passez progressivement d'une altitude de 700 m en cheminant jusqu'au premier sommet à plus de 3 000 m, avant de replonger de 1 700 m pour atteindre Kalaikhum, un village de 1 600 personnes coincé entre les falaises et la puissante rivière Piandj.

Jours 8 à 13

Kalaikhum – Khorog 240 km

Après un peu de repos à Kalaikhum, reprenez la route qui s'élève à nouveau en direction sud, mais beaucoup plus progressivement. Vous remonterez la rivière Piandj qui sert de frontière avec l'Afghanistan et pourrez apercevoir sur l'autre rive des cabanes en pierre qui semblent sortir du Moyen Âge.

Vous traverserez quelques petits villages qui vivent d'une agriculture modeste, construits dans des renfoncements de falaises où s'écoule l'eau des montagnes.

Jours 14 à 21

Khorog – Murghab 320 km

De l'altitude de 2 100 m à laquelle se trouve Khorog, vous monterez rapidement vers un haut plateau oscillant entre 3 500 m et 4 000 m. La végétation cède ici sa place à un décor presque lunaire.

Les villages se font plus rares et vous devrez acheter quelques sacs de pâtes ou autres provisions à cuisiner près de la tente et pour vous sustenter d'une étape à l'autre. Le paysage relativement plat est parsemé de monts qui élèvent le regard de quelques centaines de mètres. Cette partie de la route est presque en totalité revêtue.

Murghab, où habitent 6 000 personnes à 3 600 m d'altitude, est la seule ville d'importance de l'est du pays. On y trouve un hôtel

Un habitant de la région près de la frontière afghane

Sur la route près de Sary-Tash

Paysage du Pamir

Une route millénaire

Les peuples nomades d'Asie centrale et les voyageurs hardis qui s'aventurent dans cette région parmi les plus isolées du monde empruntent la route du Pamir depuis des millénaires. Les Tadjiks y circulent depuis presque 2 000 ans, alors qu'au XIII[e] s., Marco Polo est passé sur l'un des seuls chemins qui traversent l'imposant massif.

Bien que les Soviétiques aient élargi et amélioré la route dans les années 1930, de grandes sections sont aujourd'hui en assez piteux état. Elle sert néanmoins de liaison non seulement entre le Tadjikistan et la Chine, mais d'important corridor pour le Kirghizistan, le Pakistan et l'Afghanistan.

Comme la frontière avec la Chine n'est pas ouverte quotidiennement, ne vous étonnez pas de ne voir aucune circulation pendant quelques jours. Puis, un long convoi de camions chinois pourrait défiler en vous dépassant durant plusieurs heures.

avec restaurant et un marché dont les étals sont installés dans des conteneurs métalliques. C'est l'occasion de faire quelques provisions avant de remonter en selle.

Jours 22 à 26

Murghab – Karakul – Sary-Tash (Kirghizistan) 230 km

Le lendemain de votre départ de Murghab, vous commencerez à longer la frontière chinoise. Beaucoup plus à l'est sur une carte, la clôture de barbelées qui la marque a été déplacée vers l'ouest et se trouve bien souvent à quelques centaines de mètres à peine de la route.

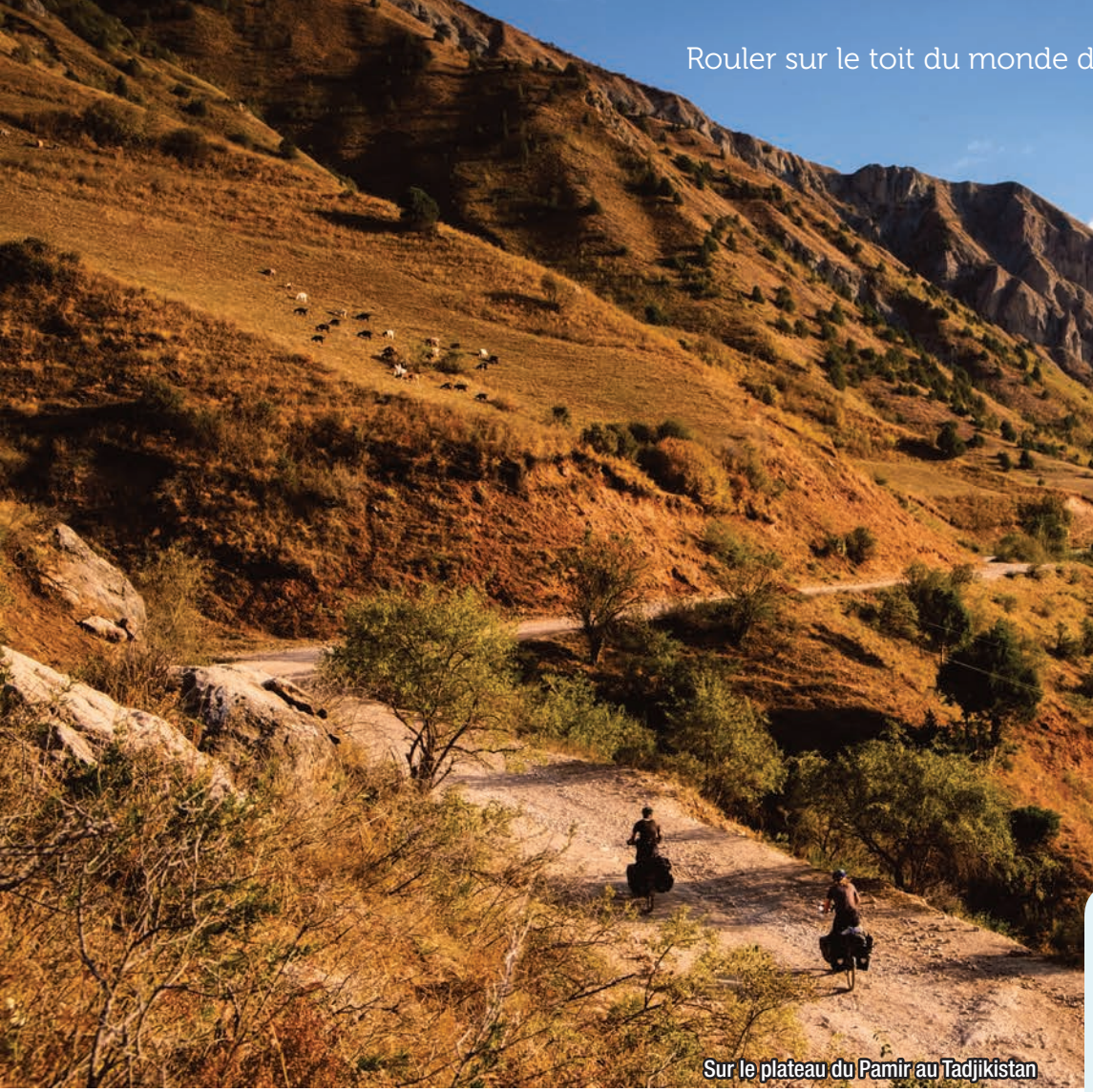
Vous passerez ensuite le plus haut des cols du massif du Pamir, l'Ak-Baital, à 4 655 m, et le très joli lac Kara-Kul, à 3 900 m. Tout au sommet d'une nouvelle montée, vous trouverez le poste frontalier tadjik, dans une petite cabane chauffée par un poêle à bois. Le poste kirghize se trouve bien plus bas, de l'autre côté d'une descente en serpentins.

Jours 27 à 30

Sary-Tash – Och 185 km

Sary-Tash possède quelques auberges et commerces où il est possible de trouver des produits un peu différents pour vous alimenter durant ce dernier tronçon de parcours. La qualité du bitume s'améliore à mesure que vous roulez jusqu'à la grande ville d'Och; la qualité de vie de sa population aussi. Vous pourrez apercevoir d'innombrables chevaux et commencerez à vous rappeler à quoi ressemble un paysage vert.

Surnommée la capitale du Sud et comptant plus de 300 000 habitants, Och est la seconde ville en importance du Kirghizistan, après Bichkek. Vous y trouverez des épiceries à grande surface et des ateliers de vélo, ainsi que des restaurants qui servent plusieurs types de cuisines.



Sur le plateau du Pamir au Tadjikistan

Nos conseils

À mettre dans vos sacs

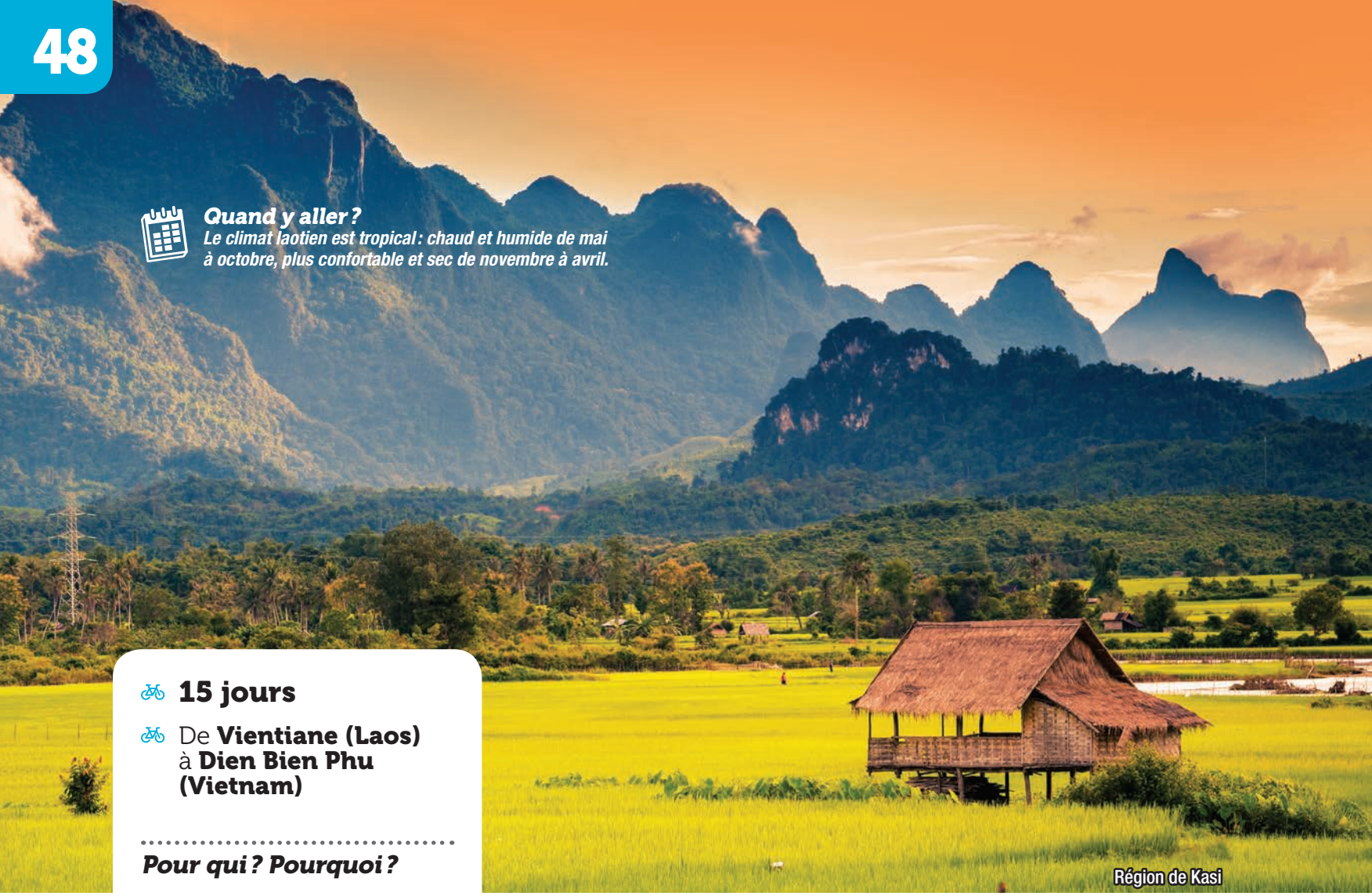
Transportez plusieurs chambres à air, pièces de rechange et outils avec vous. Les villages sont éloignés et les magasins de vélo inexistants. Prévoyez aussi des vêtements d'hiver même en été, car l'altitude soustrait de nombreux degrés au thermomètre et les nuits sont très froides. Finalement, apportez une batterie externe et plusieurs piles d'appareil photo. Les prises électriques pour recharger vos appareils sont très éloignées les unes des autres.

Repos

Planifiez quelques jours d'arrêt et de repos au début et à la fin de chaque étape, ainsi que dans les rares bourgades traversées, ce qui vous permettra aussi d'échanger avec les habitants.

Un peu de russe

Connaître quelques mots russes sera bien pratique. Les deux questions qu'on vous posera le plus souvent sont semblables, mais bien différentes : *otkuda?* (d'où viens-tu?) et *kuda?* (où vas-tu?).



Région de Kasi

Quand y aller ?
Le climat laotien est tropical : chaud et humide de mai à octobre, plus confortable et sec de novembre à avril.

15 jours

De **Vientiane (Laos)** à **Dien Bien Phu (Vietnam)**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour les cyclistes qui n'ont pas peur de grimper! Mais aussi pour ceux qui veulent découvrir le Laos, un pays intéressant et tranquille, trop souvent négligé face à ses voisins beaucoup plus touristiques que sont la Thaïlande et le Vietnam.

Inoubliable…

- *Admirer le patient travail artisanal des villageois rencontrés sur la route.*
- *Taper dans les mains des nombreux enfants qui courent vers vous en vous encourageant à continuer de grimper.*
- *Rester bouche bée devant l'architecture des maisonnettes de bois que quelques madriers bien placés retiennent à de hautes falaises.*

Montées et descentes dans le paysage escarpé du nord du Laos

Découvrez le passé colonial et les édifices remarquables de Vientiane, la capitale du Laos, et savourez ses différentes saveurs, couleurs et ambiances. Remontez le cours des rivières vers des cols escarpés et brumeux. Faites connaissance avec des artisans chaleureux et des enfants euphoriques de rencontrer des cyclotouristes. Roulez sur les chemins sinueux du pays, tranquilles et généralement bien revêtus, vers de splendides villages où la population se réunit autour de la fontaine publique pour cuisiner, faire sa lessive et se laver. Arrivez enfin, après un énième col, à Dien Bien Phu, la ville que la France a quittée, laissant un Vietnam devenu indépendant au terme de la guerre d'Indochine.

Complexe Pha That Luang, Vientiane

L'arc de triomphe du parc Patuxai, Vientiane

Vang Vieng

Itinéraire

45 à 80 km/jour | 790 km au total *Vélo de cyclotourisme ou vélo de route*

Jours 1 à 3

Vientiane (Laos) – Phônhông – Vang Vieng 155 km

À Vientiane, les cafés français et restaurants européens côtoient les marchés d'alimentation et d'artisanat locaux. Explorez le parc Patuxai et admirez son arc de triomphe, visitez le complexe Pha That Luang avec son stupa bouddhique recouvert de feuilles d'or, découvrez l'histoire du pays au Musée national, ou offrez-vous un relaxant massage traditionnel dans un salon du centre-ville.

Quittez la capitale par la route 13 en direction nord. Dans un décor progressivement plus rural, vous circulerez devant plusieurs belles maisons de l'époque coloniale française. La route n'est pas très fréquentée, mais il faut être attentif à la circulation, les automobilistes n'étant pas tous habitués aux cyclistes.

Jour 4

Vang Vieng – Kasi 60 km

Attirant de nombreux *backpackers*, le village de Vang Vieng offre un large éventail d'activités aux amateurs de plein air. Ne ratez pas les vols en montgolfière à bon prix pour profiter de vues fantastiques sur les montagnes et la rivière Nam Song. Vous pouvez aussi vous promener sur ce cours d'eau en kayak ou en chambre à air, faire la courte ascension du pic karstique Pha Ngern, ou essayer de gravir d'impressionnantes parois d'escalade.

En reprenant la route vers Kasi, vous retrouverez rapidement le quotidien des paysans laotiens, qui s'affairent à leurs rizières et cultures maraîchères. Une bute de presque 500 m vous attend à mi-chemin.

Jour 5

Kasi – Phou Khoun 45 km

Au début du parcours, vous entreprendrez une longue montée de plus de 1 200 m sur une chaussée bien entretenue. Vous apercevrez de nombreuses cabanes accrochées aux falaises, fabriquées en bois ou en bambou aplati et tressé. Arrêtez-vous au belvédère 8 km avant d'arriver à Phou Khoun pour apercevoir toute la vallée et ses hauts pics abrupts derrière vous.

La montée pour atteindre la frontière du Vietnam

Une terre bombardée et minée

De 1964 à 1973, les États-Unis ont lâché quelque 270 millions de bombes sur le Laos pour en bloquer l'accès aux combattants nord-vietnamiens. On estime que de 10% à 30% de ces projectiles sont toujours actifs quelque part sous la terre. Ce chiffre impressionnant n'est pas étranger au fait que l'on puisse croiser dans les montagnes des habitants amputés d'un membre ou d'un œil. Le métal des bombes valant son pesant d'or dans ce pays pauvre, ce sont souvent des enfants qui partent à sa recherche et se font tristement surprendre par l'Histoire. Le tiers du territoire laotien est également contaminé par des mines antipersonnel non explosées. Il ne faut pas trop s'éloigner des sentiers battus et être excessivement prudent si l'on fait du camping sauvage.

À Vientiane, la visite du centre COPE (Cooperative Orthotic and Prosthetic Enterprise) permet de s'informer sur cette triste situation. Le centre fournit également des prothèses aux milliers de victimes laotiennes des explosifs.

Jour 6

Phou Khoun – Pho Kham 50 km

Après une longue descente de presque 1 000 m, vous devrez remonter aussi haut de l'autre côté. Vous serrez poussé par la joie des jeunes criant *sabaïdi*, le bonjour local. Dans les villages, voyez les habitants qui entremêlent des roseaux pour fabriquer des toits et s'occupent de nombreux animaux, dont des poulets, canards et cochons.

Jour 7

Pho Kham – Xieng Ngeun – Luang Prabang 80 km

Une fois de plus, une longue descente précède une nouvelle ascension de col sur environ 750 m. Bien que quelques restaurants soient perchés au sommet, c'est toujours une bonne idée de prévoir des collations. Le chemin redescend à nouveau, jusqu'à Xieng Ngeun, avant de s'aplanir sur les 25 km menant à Luang Prabang.

Jours 8 et 9

Luang Prabang – Pak Nga 70 km

Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, Luang Prabang est l'une des plus jolies villes de l'Asie. Passez-y une journée pour découvrir ses anciens bâtiments coloniaux, son marché nocturne animé et ses dizaines de temples bouddhiques. Des centaines de moines vêtus de la robe safran traditionnelle sortent quotidiennement à l'aube pour la cérémonie du Tak Bat, la récolte de l'aumône.

En soirée, grimpez la centaine de mètres du mont Phousi pour observer Luang Prabang au coucher du soleil, puis revenez en ville savourer d'exquis mets végétariens dans les restaurants en plein air.

En quittant Luang Prabang le lendemain, vous longerez brièvement le fleuve Mékong avant de reprendre la route 13 à Sang Ha pour remonter la rivière Nam Ou.

Jours 10 et 11

Pak Nga – Pak Mong – Muang Xay 125 km

Vous passerez deux cols intercalés d'un petit vallon. En chemin vers Pak Mong, vous croiserez sans doute un piégeur de rat des champs, ou un cuisinier en train d'apprêter sa prise d'une des nombreuses façons locales.

À Muang Xay, vous trouverez un musée, quelques boulangeries et des restaurants qui proposent une variété de spécialités culinaires, notamment chinoises.

Jours 12 et 13

Muang Xay – Muang La – Pak Nam Noy – Muang Khua 100 km

Quittez la route 13 pour prendre la route 2E. En pédalant dans de splendides paysages le long de la rivière Nam Phak, vous observerez

Luang Prabang

modes de vie et savoir-faire ancestraux, dont le tressage de paniers et la fabrication d'étoffes.

Jours 14 et 15

Muang Khua – May – Pang Hoc – Dien Bien Phu (Vietnam) 105 km

Vous devrez conquérir deux cols pour atteindre la frontière du Vietnam, située peu après Pang Hoc, à 1 205 m d'altitude, où se trouvent deux petits restaurants.

Après une vingtaine de kilomètres de descente à travers la jungle, vous arriverez tranquillement dans Dien Bien Phu. Cette ville fut le théâtre d'un «Waterloo asiatique» le 7 mai 1954, alors que les forces vietnamiennes repoussèrent pour de bon les Français du pays et de l'Indochine française.

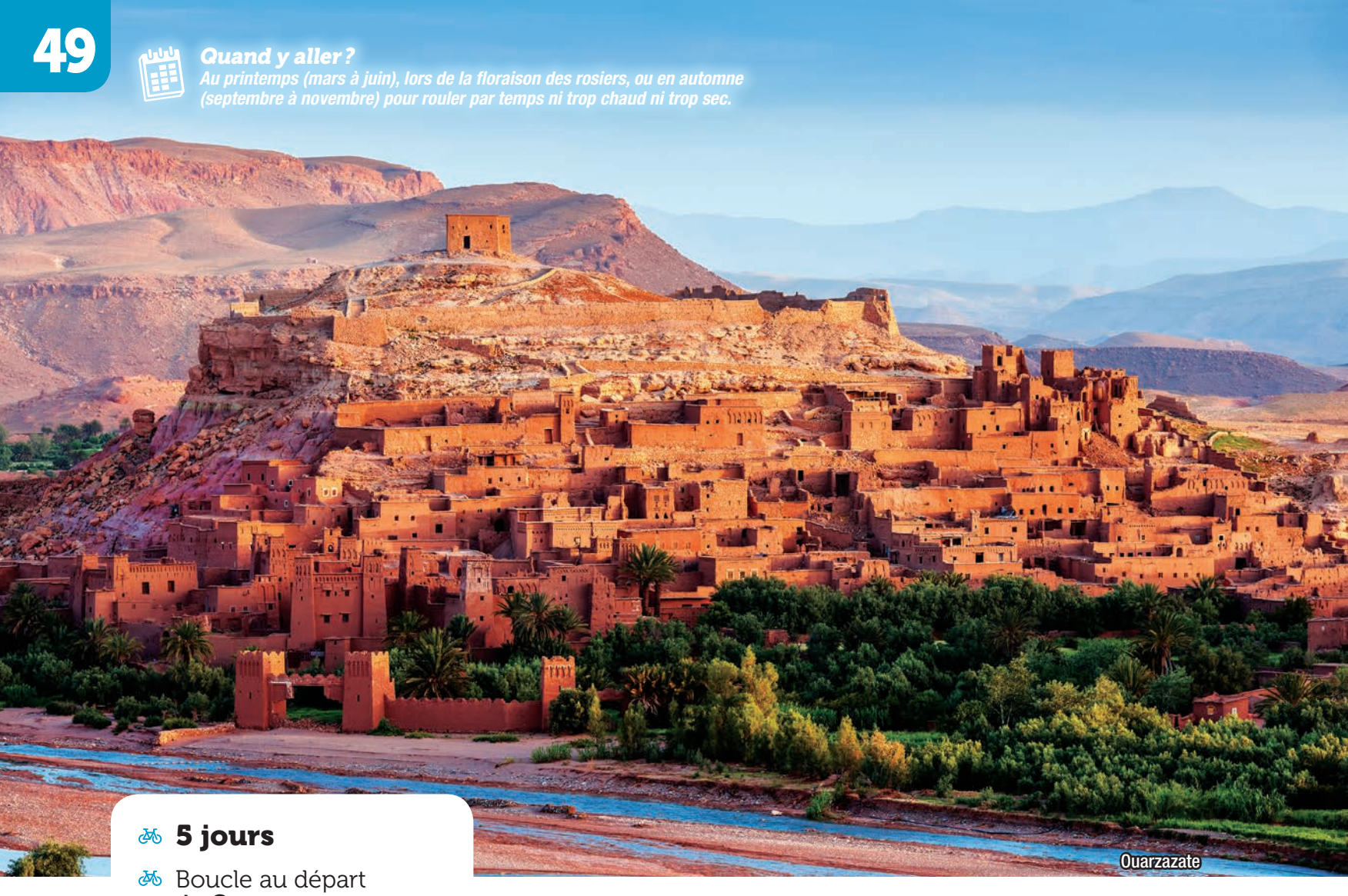
Nos conseils

Pour vivre une expérience singulière, vous pouvez faire une excursion en pirogue sur la rivière Nam Ou, entre les villages de Muang Khua et Nong Khiaw.

Vous devez obtenir d'avance un visa pour entrer au Vietnam, soit dans votre pays d'origine, soit à Vientiane, en quelques jours à peine.

La plupart des villes possèdent au moins une maison d'hôte. Il s'en trouve également à intervalles réguliers sur la route.

Quand y aller ?
Au printemps (mars à juin), lors de la floraison des rosiers, ou en automne (septembre à novembre) pour rouler par temps ni trop chaud ni trop sec.


Ouarzazate

5 jours

Boucle au départ de **Ouarzazate**

Pour qui ? Pourquoi ?

Un séjour au Maroc qui sort de l'ordinaire pour les sportifs souhaitant vivre une aventure colorée depuis la selle de leur vélo.

Inoubliable…

- *Pédaler au cœur d'oasis, de roseraies et de magnifiques palmeraies.*
- *Admirer le sommet du mont M'Goun, géant du Haut Atlas, à 4 078 m d'altitude, depuis les sentiers.*
- *Passer la nuit chez l'habitant ou en bivouac sous les étoiles.*

À la découverte de la **vallée des Roses et des oasis du Maroc**

Au pied des montagnes du Haut Atlas, naviguez hors route dans l'un des plus beaux décors du Sud marocain : la vallée des Roses. En vélo de montagne ou en *fatbike*, filez sur des pistes de roche et de sable qui longent de minces cours d'eau appelés « oueds », bordés de palmeraies verdoyantes et de villages traditionnels berbères aux maisons en terre. Un séjour dépaysant ponctué, au gré des étapes quotidiennes, par la rencontre avec des paysans des plateaux cultivés et des cueilleurs de roses de Damas, les fleurs raffinées qui tapissent les flancs de la vallée de l'oued Dadès.

Roses séchées, Toundoute

Près de Bou Tharar

La vue depuis le mont M'Goun

Itinéraire

25 à 30 km/jour | 125 km au total — *Vélo de montagne ou* fatbike

Jour 1

Ouarzazate (1h30) **Kelâat M'Gouna – Bou Tharar** 30 km

À Ouarzazate, aux portes du désert, prenez la direction de la vallée des Roses en bus ou en taxi collectif jusqu'à Kelâat M'Gouna, puis parcourez vos premiers kilomètres à vélo dans un décor coloré. L'ocre du sentier rocailleux contraste avec le pigment des fleurs de rosiers et le verdoyant des oasis qui jalonnent le parcours. Passez la nuit chez l'habitant dans un village ou en bivouac sous les étoiles, à Bou Tharar.

Jours 2 et 3

Bou Tharar – Toundoute 65 km

Dans la liste des attraits à admirer durant ces deux jours de vélo en itinérance : vastes cultures de fruits en terrasses, villages traditionnels de maisons en terre et grottes creusées dans les strates du massif du Haut Atlas. Visite possible du souk, le marché populaire, à Toundoute.

Jour 4

Toundoute – Skoura 30 km

Cette journée de vélo vous conduit vers la palmeraie de Skoura, l'une des plus grandes du Sud marocain, à explorer via un réseau de sentiers. Disséminées à travers cette superbe oasis, découvrez plusieurs immenses casbahs, les citadelles fortifiées berbères à l'architecture spectaculaire.

Jour 5

Skoura (45 min) **Ouarzazate**

Retour au point de départ en bus ou en taxi collectif.

Nos conseils

Séjours guidés

Il n'est pas si facile de planifier un séjour de vélo en autonomie dans l'arrière-pays marocain (peu ou pas de sentiers balisés, difficultés de ravitaillement, etc.). Faire affaire avec l'une des agences d'aventure internationales ou locales qui proposent des séjours sportifs guidés dans le Haut Atlas peut ainsi s'avérer intéressant.

Apporter sa propre monture

Il existe relativement peu de points de location de vélos de montagne au Maroc, et encore moins de *fatbikes* (vélos à pneus surdimensionnés). Il est donc recommandé d'apporter son propre vélo en avion pour éviter les déconvenues une fois sur place.

Quand y aller ?
De mars à mai ou de septembre à novembre. Il fait très froid au sommet des montagnes l'hiver et le soleil d'été brûle au cœur des vallées.

Rizières de la région d'Hà Giang

10 jours

Boucle au départ de **Hanoï**

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour visiter la partie plus calme d'un pays en mouvement perpétuel et découvrir des paysages agricoles uniques à chaque coup de pédale. Les montées longues et ardues sont avec bonheur suivies de descentes proportionnellement satisfaisantes.

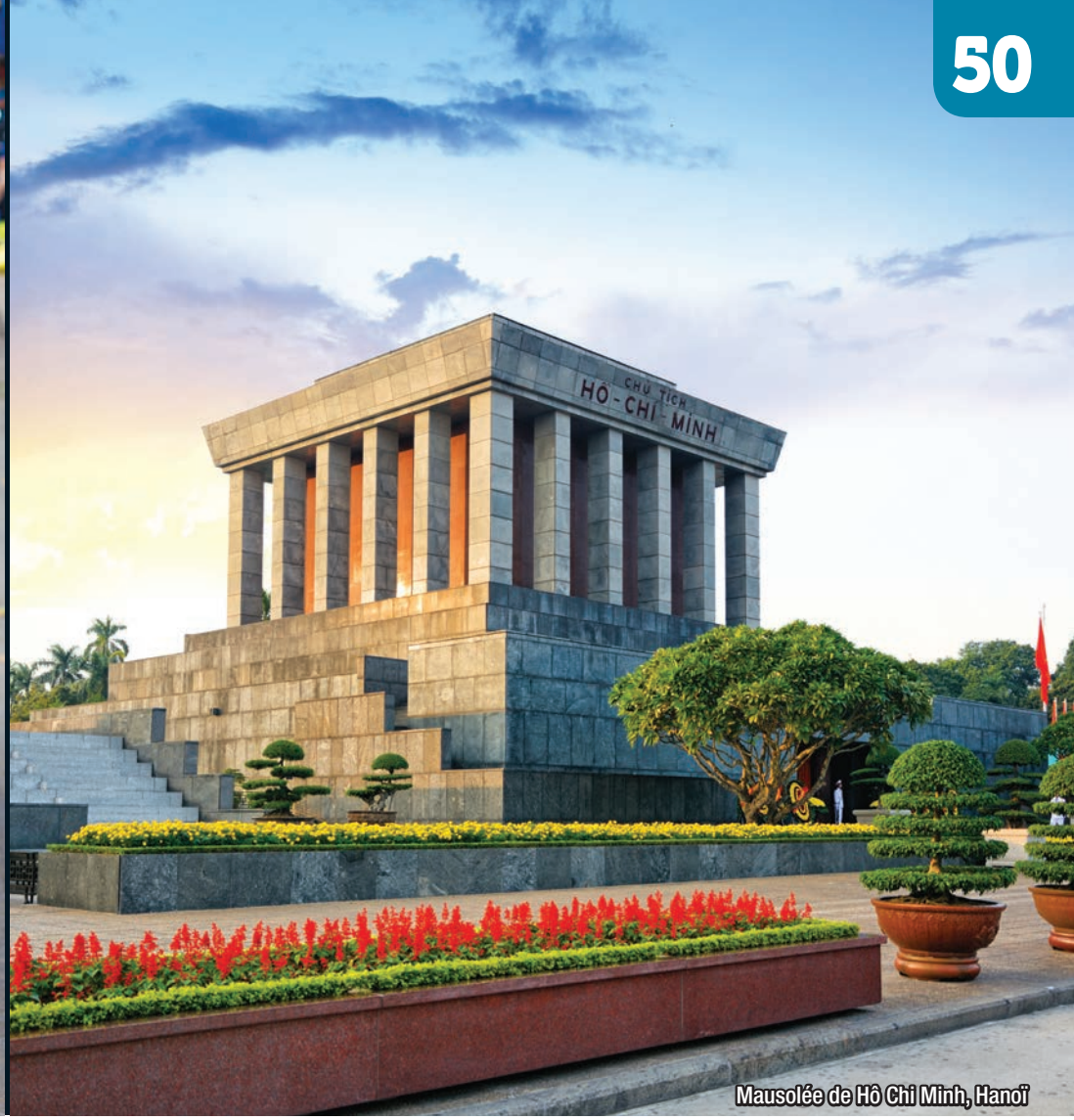
Inoubliable…

- *Circuler dans les rues de Hanoï au milieu d'essaims de petites motos semblables à des nuées d'oiseaux.*
- *Observer l'immensité de la vallée qui s'extirpe des brumes depuis le sommet du mont Fansipan, près de Sapa.*
- *S'émerveiller devant les immenses rizières en terrasses que des générations d'agriculteurs ont aménagées sur les flancs des collines escarpées.*

Montagnes et rizières du **nord du Vietnam**

Le Vietnam est un pays complexe qui a beaucoup à offrir au visiteur. Chacune de ses régions se distingue, mais le Nord, avec ses montagnes embrumées et ses routes tranquilles, est peut-être la plus photogénique et agréable à découvrir à vélo. Par différents cols, vous pédalerez d'une vallée à l'autre, alternant par la même occasion d'une végétation tropicale à des forêts de grands conifères en passant par des collines constellées de rizières en terrasses. Partout, on vous accueillera avec le sourire en vous servant une soupe *pho*, ou simplement en vous regardant passer.

Hanoï



Mausolée de Hô Chi Minh, Hanoï

Itinéraire

45 à 70 km/jour | 305 km au total *Vélo de cyclotourisme ou vélo de route*

Jours 1 à 3

Hanoï (6h) Hà Giang

Deux jours ne seront pas de trop pour découvrir la vieille capitale vietnamienne à l'histoire tumultueuse. Plusieurs musées, monuments et bâtiments permettent de mieux comprendre le pays. C'est le cas du mausolée de Hô Chi Minh, le père du Vietnam moderne, inspiré de celui de Lénine à Moscou. C'est également le cas de l'ancienne prison de Hoa Lo, où les Vietnamiens étaient détenus à l'époque de la colonie indochinoise, puis les prisonniers américains durant la guerre du Vietnam. La vieille ville, avec ses bâtiments coloniaux et la citadelle impériale de Thang Long, est aussi incontournable.

Le troisième jour, prenez un autocar vers Hà Giang pour entreprendre votre périple.

Jour 4

Hà Giang – Làng Vat – Tân Quang – Viet Quang 60 km

Quittez la ville de Hà Giang, capitale de la province du même nom, où cohabitent plus de 20 ethnies minoritaires. En remontant la vallée de la Sông Lô (« rivière Claire »), la route est peu fréquentée et bien revêtue. La végétation touffue qui la borde penche parfois au-dessus, apportant une ombre fraîche. En chemin, le décor alterne entre petits villages, fermes et forêts.

Jour 5

Viet Quang – Thôn Luông – Nghia Do – Pho Rang 70 km

En quittant Viet Quang, vous roulerez sur un asphalte d'un autre temps et contemplerez les collines couvertes de terrasses agricoles et de forêts qui émergent de la brume matinale. Les motos, omniprésentes, servent même souvent à transporter des animaux. L'énorme majorité des gens croisés ne parlent ni le français ni l'anglais, mais sont très accueillants et souriants.

Vous monterez un col d'un peu plus de 300 m à la frontière des provinces de Hà Giang et Lào Cai. Le revêtement de la route redeviendra plus stable durant la descente.

Col Tram Ton

Paysage montagneux du nord du Vietnam

Soupe *pho*

Au pays du pho

Qui dit Vietnam dit la fameuse soupe *pho*, ou soupe tonkinoise. La forme moderne de ce plat omniprésent n'est apparue qu'au début du XX^{e} s., pendant l'occupation française de l'Indochine. Les Français abattaient pour la consommation des bœufs qui n'étaient jusqu'alors utilisés que comme animaux de trait; se retrouvant avec des restants d'os et de viande, les cuisiniers vietnamiens commencèrent à les intégrer au bouillon de leurs soupes de vermicelles de riz, ce qui donna le *pho* au bœuf, ou *phở bò*.

C'est vers la fin des années 1930 qu'est apparu le *pho* au poulet (*phở gà*), alors que le gouvernement a banni la vente de bœuf deux jours par semaine pour contrôler l'abattage des bêtes de trait.

Aujourd'hui, chaque région du pays possède sa propre façon de préparer et d'aromatiser la soupe *pho*, notamment avec de la menthe, du piment chili, du basilic thaï, des germes de soja et des quartiers de citron vert. Autant de variantes que le visiteur curieux peut essayer!

Jour 6

Pho Rang – Bac Ngam – Pho Lu 45 km

Dirigez-vous vers l'ouest sur la route QL70, plus fréquentée mais sûre. Les plantations de maïs et de manioc composeront le paysage de cette petite journée de vélo. À Bac Ngam, bifurquez vers le sud sur la route QL4E pour atteindre Pho Lu.

Jours 7 et 8

Pho Lu – Sapa 60 km

Suivez la route DT152 directement vers Sapa plutôt que de traverser la ville frontalière et touristique de Lào Cai. Au fil de la très longue et constante montée, vous passerez de moins de 100 m d'altitude à plus de 1 500 m. Le paysage se transformera progressivement, la végétation tropicale cédant sa place à d'immenses conifères de 60 m de haut.

Vous pourrez vous arrêter à plusieurs endroits sur la route en lacets pour prendre une photo ou pour passer la nuit, la région comptant des dizaines de maisons d'hôtes et autres lieux d'hébergement.

À Sapa le lendemain, partez explorer le mont Fansipan (voir l'encadré « Nos conseils »).

Mont Fansipan

Jours 9 et 10

Sapa – Col Tram Ton – Lai Chau (8h) Hanoï 70 km

Sapa était une station d'altitude populaire parmi les Français d'Indochine, ce qui explique peut-être son architecture et son ambiance alpines. Au cours de la première quinzaine de kilomètres à parcourir au départ de la ville, vous grimperez de 450 m pour atteindre la province de Lai Chau, de l'autre côté du col Tram Ton. Au sommet, vous trouverez quelques belvédères et la fantastique cascade Thac Bac, haute de près de 100 m.

Suivront une interminable descente, une nouvelle montée de 650 m, puis une dernière descente grisante vers la ville de Lai Chau, où vous pourrez notamment admirer une statue de Hô Chi Minh.

Le lendemain, reprenez un autocar vers Hanoï.

Nos conseils

À partir de Sapa, faites l'ascension du mont Fansipan, le « toit de l'Indochine », qui culmine à 3 143 m. Un populaire téléphérique permet d'atteindre le sommet qui offre une vue imprenable.

Si vous désirez prolonger votre aventure depuis Lai Chau, la route qui mène à Muang Lay, au sud, est très pittoresque, et la ville de Dien Bien Phu, où les Français perdirent la dernière bataille d'Indochine, plaira aux férus d'histoire.

De Hanoï, plusieurs autres destinations s'offrent à vous pour poursuivre votre voyage, notamment la baie d'Ha Long et ses eaux turquoise à l'est, ou la région de Ninh Binh, au sud, avec ses rizières et ses canaux qui se faufilent entre les montagnes.

Crédits photographiques *Par ordre d'apparition, de gauche à droite et de haut en bas*

Page 1 © iStockphoto.com/GibsonPictures, © iStockphoto.com/rchphoto, © iStockphoto.com/stockstudioX, © iStockphoto.com/CookiesForDevo, © iStockphoto.com/KenanOlgun, Page 3 © iStockphoto.com/naumoid, Pages 4-5 © Jonathan B. Roy, Page 8 © iStockphoto.com/GibsonPictures, Pages 10-11 © iStockphoto.com/Nikada, Pages 16-17 © iStockphoto.com/Saro17 Pages 18-19 © iStockphoto.com/therry, • 1 Les Alpes à vélo, de Zurich à Innsbruck, © iStockphoto.com/rusm, © iStockphoto.com/Leamus, © flickr.com/photos/kittysfotos/28162473434, © iStockphoto.com/Magone, © Jonathan B. Roy, © iStockphoto.com/KenWiedemann, • 2 Au fil du Danube à vélo, © iStockphoto.com/matthewleesdixon,© ŠJů, Wikimedia Commons / CC BY-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0), © iStockphoto.com/narvikk, © iStockphoto.com/rusm, © iStockphoto.com/rusm, • 3 Rouler à l'ombre des platanes du canal du Midi, © iStockphoto.com/jazzpote, © iStockphoto.com/zm_photo, © iStockphoto.com/javarman3, © iStockphoto.com/blyjak, • 4 Pédaler sous le soleil de la côte Adriatique en Croatie, © iStockphoto.com/xbrchx, © iStockphoto.com/anshar73, © iStockphoto.com/istankov, © iStockphoto.com/stocklapse, © iStockphoto.com/alexandrumagurean, © iStockphoto.com/dvoevnore, • 5 Vélo de montagne dans l'arrière-pays portugais, © iStockphoto.com/mtrommer, © iStockphoto.com/LuisPinaPhotogrpahy, © iStockphoto.com/VisualCommunications, © flickr.com/photos/turismoenportugal/15307899588/CC BY 2.0, © iStockphoto.com/Zuissell, © iStockphoto.com/Nuno Almeida, © iStockphoto.com/Tiago_Fernandez, © iStockphoto.com/NattapoomV, • 6 Le tour de l'Islande : aventure ultime en terre de glace et de feu, © iStockphoto.com/narvikk, © iStockphoto.com/Smitt, © iStockphoto.com/Anna_Om, © iStockphoto.com/Rhoberazzi, © iStockphoto.com/bpperry, © iStockphoto.com/eurobite, © iStockphoto.com/StockSolutions, • 7 La North Coast 500, route côtière mythique du nord de l'Écosse, © iStockphoto.com/JanBer405, © flickr.com/photos/89775718@N00/4987226412/CC BY 2.0, © iStockphoto.com/Gannet77, © Marie France L'Ecuyer, © iStockphoto.com/grafxart8888, © iStockphoto.com/Marion Carniel, © iStockphoto.com/manjik, • 8 Air marin et histoire en Normandie, © iStockphoto.com/BelenIslas, © iStockphoto.com/KavalenkavaVolha, © iStockphoto.com/Michal Stipek, © iStockphoto.com/dutourdumonde, © Marie France L'Ecuyer, • 9 À la conquête du massif des Cairngorms en Écosse, © flickr.com/photos/philandpam/747077987/ CC BY 2.0, © iStockphoto.com/Paul Carpenter, © iStockphoto.com/lucentius, © flickr.com/photos/cosmicherb70/26564888089/ CC BY 2.0, © iStockphoto.com/iweta0077, © iStockphoto.com/jacquesvandinteren, © iStockphoto.com/Animaflora, • 10 De l'Allemagne à la Hongrie sur la Véloroute des fleuves, © pixabay.com/Leonhard Niederwimmer , © iStockphoto.com/Sergey_Fedoskin, © iStockphoto.com/Animaflora, © iStockphoto.com/Flavio Vallenari, © iStockphoto.com/kalasek, © iStockphoto.com/holgs, • 11 À la découverte des Carpates en Roumanie, © pixabay.com/danieldudu , © iStockphoto.com/RossHelen, © Laura Pedebas, © iStockphoto.com/giorgiomtb1, © iStockphoto.com/Mihail Oprescu, • 12 Sur la Vélodyssée, de Bordeaux à Nantes, © iStockphoto.com/AlenaPaulus, © pixabay.com/Stéphane CHADOURNE, © iStockphoto.com/Leonid Andronov, © iStockphoto.com/Cloud-Mine-Amsterdam, © iStockphoto.com/litchi-cyril-photographe, © Laura Pedbas, © iStockphoto.com/bofotolux, © iStockphoto.com/fabio lamanna, • 13 Entre vignes et châteaux dans le Piémont, © iStockphoto.com/ilbusca, © Caba2011 / CC BY-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0), © iStockphoto.com/DarioEgidi, © iStockphoto.com/AscentXmedia, © iStockphoto.com/monticelllo, © iStockphoto.com/schmidt-z, • 14 La vallée de la Loire entre art et histoire, © iStockphoto.com/apgestoso, © iStockphoto.com/kisemlev, © iStockphoto.com/aurelienantoine, © Pixabay.com/christels, © iStockphoto.com/Altitude Drone, © wikimedia, François de Dijon / CC BY-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0), © iStockphoto.com/Freeartist, © iStockphoto.com/GraemeCrouch. • 15 L'Hérault à vélo, dans l'air du Midi, © Christian Ferrer / Wikimedia Commons, © Laura Pedebas, © iStockphoto.com/stevenjfrancis, • 16 Au royaume du vélo de Bruges à Copenhague , © iStockphoto.com/Adam Smigielski, © iStockphoto.com/fotoVoyager, © iStockphoto.com/Canetti, © iStockphoto.com/Canetti, • 17 Montagnes, mer et cavernes de Slovénie, © iStockphoto.com/SimonSkafar, © iStockphoto.com/AleksandarGeorgiev, © iStockphoto.com/xbrchx, © iStockphoto.com/helivideo, © iStockphoto.com/Leonid Andronov, • 18 Cultures française et allemande et plaisirs viticoles en Alsace, © iStockphoto.com/querbeet, © Ralph Hammann - Wikimedia Commons / CC BY-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0), © Jonathan B. Roy, © Shutterstock.com/Alla Khananashvili , © iStockphoto.com/Freeartist , © iStockphoto.com/Freeartist, © iStockphoto.com/Allard1, • 19 Entre mer et roc à Majorque, © iStockphoto.com/Christoph Probst, © iStockphoto.com/Alex, © iStockphoto.com/trabantos, © iStockphoto.com/zstockphotos, © iStockphoto.com/castenoid, © iStockphoto.com/Alex, © Shutterstock.com/Catarina Belova, • 20 Pédaler au rythme des vallons de la Toscane, © iStockphoto.com/gaspr13, © iStockphoto.com/StevanZZ, © iStockphoto.com/Bim, © iStockphoto.com/zodebala, © iStockphoto.com/fotoVoyager, © iStockphoto.com/Janoka82, © iStockphoto.com/79mtk, • 21 Cités anciennes et plages cachées en Turquie, © iStockphoto.com/Nikada, © iStockphoto.com/usas, © iStockphoto.com/Servet TURAN, © iStockphoto.com/fotosuper, Pages 100-101 © iStockphoto.com/GibsonPictures, • 22 À l'assaut de la Côte Ouest américaine, © iStockphoto.com/hanusst, © iStockphoto.com/Joel Carillet, © iStockphoto.com/Anita Sagastegui, © iStockphoto.com/Aurore Kervoern, © iStockphoto.com/lucentius, © iStockphoto.com/stellalevi, © Marie France L'Ecuyer, • 23 Odyssée sauvage à travers la péninsule de Nicoya au Costa Rica, © iStockphoto.com/Velvetfish, © iStockphoto.com/reisegraf, © iStockphoto.com/Wildroze, © iStockphoto.com/Wildnerdpix, © iStockphoto.com/35007, © iStockphoto.com/CarolinaGNP, © Marie France L'Ecuyer, © iStockphoto.com/LanaCanada, • 24 Contre vents et marées aux Îles de la Madeleine, © iStockphoto.com/IMAGESCM, © iStockphoto.com/Shantell, © Cathixx / CC BY-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0), • 25 Bikepacking au milieu des cactus géants en Arizona, © iStockphoto.com/Saro17, © Frédérique Sauvée, © iStockphoto.com/jzabloski, © iStockphoto.com/2MTC, © iStockphoto.com/AmericanWildlife, • 26 L'Amérique du Nord sous les ailes des monarques, © iStockphoto.com/peterspiro, © iStockphoto.com/rgbspace, © iStockphoto.com/f11photo, © iStockphoto.com/HVEPhoto, © iStockphoto.com/tedpagel, © wikimedia, MaríaJoséFelgueresPlanells / CC BY-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0), © iStockphoto.com/jamespharaon, © iStockphoto.com/DenisTangneyJr, • 27 Plages, dunes et marais salants : Cape Cod sur deux roues, © iStockphoto.com/KenWiedemann, © iStockphoto.com/Leadinglights, © iStockphoto.com/DenisTangneyJr, © Dreamstime.com/Daniel Logan, © iStockphoto.com/R.M. Nunes, • 28 Sillonner Montréal à vélo, © flickr.com/photos/sarunas_b/49404575176/CC BY-SA 2.0, © iStockphoto.com/Tony Tremblay, © iStockphoto.com/DanielDupuis, • 29 Sur les traces des pionniers à travers l'Ouest canadien, © iStockphoto.com/GibsonPictures, © iStockphoto.com/stockstudioX, © iStockphoto.com/LeonU, © iStockphoto.com/laughingmango, © iStockphoto.com/yvesgagnon1974, © iStockphoto.com/stockstudioX, © iStockphoto.com/Camila1111, • 30 À deux roues sur la Costa Verde brésilienne, © flickr.com/photos/sottolestelle/28251118752/CC BY-SA 2.0, © iStockphoto.com/FernandoPodolski, © iStockphoto.com/filipefrazao, © iStockphoto.com/xeni4ka, © iStockphoto.com, © iStockphoto.com/GibsonPictures, • 31 Les joies du vélo hivernal au Québec : initiation express au fatbike, © iStockphoto.com/GROGL, © iStockphoto.com/Travel_Motion, • 32 Voyage entre nature et culture dans l'ouest de Cuba, © iStockphoto.com/diegograndi, © iStockphoto.com/Nikada, © Marie France L'Ecuyer, © iStockphoto.com/mrtom-uk, © Marie France L'Ecuyer, © iStockphoto.com/stevegeer, • 33 Odyssée américaine de Chicago à Portland, © iStockphoto.com/hbrizard, © iStockphoto.com/GarysFRP, © Laura Pedebas, © iStockphoto.com/wakr10, © iStockphoto.com/IngerEriksen, • 34 À la découverte des curiosités géologiques du Yellowstone National Park, © flickr.com/photos/yellowstonenps/32913327053/ Public Domain Mark 1.0, © iStockphoto.com/Frank Kuschmierz, • 35 Boucles tropicales sur les îles de la Guadeloupe, © iStockphoto.com/Pascale Gueret, © iStockphoto.com/Gabriele Maltinti, © iStockphoto.com/thomaslenne, © iStockphoto.com/nicolasboivin, © flickr.com/photos/josian8/7808454088/CC BY-SA 2.0, © Shutterstock.com/Greg and Jan Ritchie, • 36 Escapade côtière sur la péninsule d'Avalon à Terre-Neuve, © iStockphoto.com/CookiesForDevo, © iStockphoto.com/SoopySue, © iStockphoto.com/mlharing, © iStockphoto.com/febriyanta, © iStockphoto.com/Scott Heaney, © iStockphoto.com/Shunyu Fan, © iStockphoto.com/JoselgnacioSoto, • 37 Sur les traces des Mayas dans la péninsule du Yucatán, © Laura Pedebas, © iStockphoto.com/LUNAMARINA, © iStockphoto.com/lucafabbian, © iStockphoto.com/S. Greg Panosian. • 38 Le Québec au fil du Saint-Laurent, © Shutterstock.com/Guoqiang Xue , © Philippe Renault/hemis.fr , © iStockphoto.com/daniel50, © Philippe Richard, © Dreamstime.com/Mircea Costina, © Michel Julien, © Jonathan B. Roy, • 39 La grandiose Carretera Austral au Chili, © iStockphoto.com/Adrian Wojcik, © iStockphoto.com/pawopa3336, © iStockphoto.com/Andrew Peacock, © Jonathan B. Roy, • 40 New York : croquer la Grosse Pomme à vélo, © iStockphoto.com/wyliemcintyre, © iStockphoto.com/johnandersonphoto, © iStockphoto.com/Pgiam, • 41 Sur les traces des anciennes civilisations en Bolivie et au Pérou, © iStockphoto.com/Maria Clara Souza, © iStockphoto.com/saiko3p, © Jonathan B. Roy, © wikipedia.org/wiki/Archivo:BoliviaWarren h, © iStockphoto.com/Agustina Camilion, © iStockphoto.com/hadynyah, © Jonathan B. Roy, Pages 170-171 © iStockphoto.com/hadynyah, • 42 Les longues plages du golfe de Thaïlande, © Getty Images/Sergio Pessolano , © Jonathan B. Roy, © Jonathan B. Roy, © iStockphoto.com/f9photos, © iStockphoto.com/banjongseal324, © iStockphoto.com/Tuayai, © iStockphoto.com/saiko3p, © iStockphoto.com/kitzcorner, • 43 Le grand tour de l'île de Taïwan, © flickr.com/photos/prayitnophotography/11598500574/CC BY 2.0, © iStockphoto.com/stockinasia, © iStockphoto.com/tupungato, © Jonathan B. Roy, © Dreamstime.com/Augustin Florian. • 44 Voler au-dessus de la mer au Japon, © Yoshio Kohara / CC BY (https://creativecommons.org/licenses/by/3.0), © iStockphoto.com/thanyarat07, © Jonathan B. Roy, • 45 Sur la piste des Quatre Rivières en Corée du Sud, © iStockphoto.com/CJNattanai, © iStockphoto.com/TanawatPontchour, © iStockphoto.com/Natta-Ang, © iStockphoto.com/HANGRO JOO, © iStockphoto.com/Kisa_Markiza, • 46 Découvrir les paysages et la cuisine de la Géorgie à deux roues, © iStockphoto.com/nektofadeev@gmail.com, © iStockphoto.com/lovelypeace, © Jonathan B. Roy, © iStockphoto.com/dszc, © iStockphoto.com/OSTILL, © iStockphoto.com/saiko3p, © iStockphoto.com/LUKASZ-NOWAK1, • 47 Rouler sur le toit du monde dans les montagnes du Pamir, © iStockphoto.com/DanielPrudek, © flickr.com/photos/ninara/42245951710/CC BY 2.0, © pixabay.com/lolorun, © iStockphoto.com/Aureliy, © Jonathan B. Roy, • 48 Montées et descentes dans le paysage escarpé du nord du Laos, © iStockphoto.com/tumtrick, © iStockphoto.com/rchphoto, © iStockphoto.com/ntrirata, © iStockphoto.com/Donyanedomam, © Jonathan B. Roy, © Shutterstock.com/apiguide, © iStockphoto.com/Pavliha, • 49 À la découverte de la vallée des Roses et des oasis du Maroc, © iStockphoto.com/Leonid Andronov, © iStockphoto.com/johncopland, © iStockphoto.com/Leonid Andronov, © iStockphoto.com/quangpraha, • 50 200 Montagnes et rizières du nord du Vietnam, © iStockphoto.com/tonyshawphotography, © iStockphoto.com/alxpin, © iStockphoto.com/Mumemories, © Jonathan B. Roy, © iStockphoto.com/hadynyah, © pixabay.com/athree23, Page 205 © iStockphoto.com/imagean, Pages 206-207 © iStockphoto.com/Starcevic, Page 208 © iStockphoto.com/grau-art

Copenhague, Danemark

Index

A

Allemagne 54, 76, 84
Alpes 20
Alsace 84
Arizona 112
Autriche 20, 24, 54

B

Belgique 76
Bolivie 166
Brésil 130

C

Canada 110, 116, 124, 126, 134, 150, 156
Canal du Midi 28
Cape Cod 120
Carpates 58
Chili 160
Corée du Sud 182
Costa Rica 106
Croatie 30
Cuba 136

D

Danemark 76
Danube 24

E

Écosse 42, 50
Espagne 88
États-Unis 102, 112, 116, 120, 140, 144, 164

F

France 28, 46, 62, 70, 74, 84

G

Géorgie 186
Guadeloupe 146

H

Hérault 74
Hongrie 54

I

Îles de la Madeleine 110
Islande 38
Italie 66, 92

J

Japon 180

K

Kirghizistan 190

L

Laos 194
Liechtenstein 20

Région de Ouarzazate, Maroc

M

Majorque 88
Maroc 198
Mexique 116, 154
Montréal 124

N

New York 164
Normandie 46

O

Ontario 116
Ouest américain 102
Ouest canadien 126

P

Pamir 190
Pays-Bas 76
Pérou 166
Piémont 66
Portugal 34

Q

Québec 110, 116, 124, 134, 156

R

Roumanie 58
Royaume-Uni 42, 50

S

Slovaquie 54
Slovénie 80
Suisse 20

T

Tadjikistan 190
Taïwan 176
Tchéquie 24
Terre-Neuve 150
Thaïlande 172
Toscane 92
Turquie 96

V

Vallée de la Loire 70
Vélodyssée 62
Véloroute des fleuves 54
Vietnam 194, 200

Y

Yellowstone National Park 144

Près de Bremerhaven, Allemagne

Les ouvrages de la collection

« Itinéraires de rêve »

Sources d'inspiration pour vos voyages ***à travers le monde***

Parcourez le monde sur deux roues!

Laissez-vous inspirer par **50 circuits de rêve** conçus par de vrais **passionnés de vélo**! Qu'il s'agisse d'une excursion de cyclotourisme, d'une escapade en ville ou d'une balade sur de jolis chemins de campagne, *Randonnées à vélo – 50 itinéraires de rêve autour du monde* vous invite à vivre des moments de pure extase.

Décrit au jour le jour, chaque trajet met en lumière les **routes et voies cyclables d'exception** à emprunter, les **expériences inoubliables** à vivre et les **fabuleux paysages** à contempler.

Exploration de la Véloroute de la mer du Nord, de la Shimanami Kaidô au Japon et de la Vélodyssée en France; traversées des États-Unis, des grands espaces de la Géorgie et des Highlands d'Écosse; promenades au fil de l'eau le long de la Loire, du Danube et du fleuve Saint-Laurent; expéditions au Costa Rica, sur la Côte ouest américaine et dans l'île de Taiwan; virées urbaines dans les *boroughs* de New York et les quartiers de Montréal; randonnées sur le parcours des Quatre Rivières en Corée du Sud, dans le parc Yellowstone et dans les paysages variés de la Guadeloupe; équipées sur la Carretera Austral au Chili et la Transfăgărăşan en Roumanie; odyssées sur les traces des Mayas au Yucatán et des Incas au Pérou : c'est tout cela et bien plus encore que vous propose cet album magnifique.

Randonnées à vélo – 50 itinéraires de rêve autour du monde, un livre pour s'évader, une boîte à outils pour imaginer votre prochain périple!

www.guidesulysse.com

Suivez-nous : **Facebook**, **Twitter**, **Instagram** @GuidesUlysse

ULYSSE

le plaisir de mieux voyager

ISBN : 978-2-76585-299-5

(version numérique)