

# Sommaire

**Derrière les mots ..... 11**

**Préface ..... 14**

**Le cyclotourisme, d'hier à aujourd'hui ..... 19**

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

**Pourquoi voyager à vélo? ..... 29**

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

**Choisir et connaître son vélo ..... 47**

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

**Les préparatifs, de A à Z ..... 60**

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

## Choisir ses partenaires de voyage ..... 93

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

## Sur la route : le quotidien du cyclovoyageur ..... 111

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

## Idées de destinations ..... 149

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

## Le retour ..... 207

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

## Conclusion ..... 216

## Index ..... 220

## Crédits photographiques..... 223