



EV1-LA VELODYSSÉE

10 conseils pour des vacances à vélo en famille réussies

Entre les kilomètres à parcourir, l'équipement à prévoir et la peur de l'inconnu, les vacances à vélo peuvent parfois sembler impossibles. Avec des enfants, on pense même que c'est mission impossible ! Pourtant, quelques conseils simples garantissent de passer un séjour en toute sérénité et le cyclotourisme est particulièrement propice à la découverte des pépites du patrimoine français. Alors, pourquoi ne pas se laisser tenter par des vacances à vélo en famille cet été ? Voici nos 10 conseils pour un séjour réussi.

AVANT LE DÉPART

#1 Expérimenter les balades à vélo en famille avant de s'élancer

Avant de s'élancer pour une semaine de vacances à vélo, il est important d'expérimenter le vélo sur de plus courtes distances, par exemple à l'occasion de balades ou week-ends à vélo à proximité de son domicile. On s'évite ainsi des mauvaises surprises et on peut mesurer l'endurance de chaque membre de la famille pour choisir un parcours adapté et accessible à tous.



Le Château de Josselin © La Véloodyssée – Aurélie Stapf

#2 Prévoir son itinéraire et privilégier les parcours faciles

Si le principal atout des vacances à vélo est de pouvoir se laisser porter au gré de ses envies, en amont - a fortiori lorsque l'on s'appête à partir avec des enfants pour la première fois -, il est recommandé de bien prévoir son itinéraire et de s'informer sur la qualité de celui-ci. On estime que 15 à 25 km par jour est une moyenne raisonnable avec des enfants. Pour que pédaler reste un plaisir pour chaque membre de la famille, il est également recommandé de choisir des parcours avec un faible dénivelé. Enfin, pour un séjour en toute sécurité, il est préférable d'opter pour des itinéraires en voies vertes, loin de la circulation automobile. Le site internet de [La Véloodyssée](http://www.lavelodysee.com) propose des séjours clés en main faciles et adaptés aux familles.

#3 Parents et enfants : bien s'équiper

Un matériel adapté et de qualité garantit un séjour sans encombre. Avant le départ, il est donc important de vérifier la qualité et l'état des vélos de chacun. Pneus, freins et feux, notamment, doivent être en parfait état. Vigilance également à la taille des vélos qui doit être adaptée à la taille de chacun pour un confort optimal. Pour les plus petits, les remorques vélo s'avèrent généralement plus confortables que les sièges enfant, leur permettant ainsi de profiter davantage des vacances. Quoiqu'il en soit, petits et grands doivent être équipés de casques (obligatoires jusqu'à 12 ans) pour être protégés en cas de chute.

#4 Voyager léger ou prévoir le transfert des bagages

Côté bagage, il est également conseillé d'opter pour des bagages légers et pratiques telles que des sacoches et/ou remorques à accrocher sur les vélos. À défaut, de nombreux prestataires proposent d'organiser le transfert des bagages d'une étape à une autre. C'est un service très appréciable, notamment lorsque l'on part en tribu.

#5 Rappeler les règles de sécurité avant le départ

Si de nombreux itinéraires sont désormais proposés en voies vertes réservées à la circulation non motorisée, il arrive ponctuellement de devoir emprunter – sur de courtes distances – les traditionnelles voies partagées. Avant de partir, pour éviter les situations dangereuses, on rappelle donc le code de la route et quelques règles de sécurité élémentaires, telles que rouler à droite, s'arrêter aux stops et aux feux rouges, ne pas zigzaguer sur la route, etc.



Littoral de La Palmyre © La Véloodyssée – Aurélie Stapf

#6 Ne pas oublier la trousse à pharmacie

Enfin, parce que personne n'est à l'abri d'une petite chute, il est conseillé de glisser dans son sac une trousse de premiers secours composée d'indispensables tels que des pansements, du spray antiseptique, de l'arnica pour les contusions, etc. La crème solaire et l'anti-moustique sont également de précieux alliés des touristes à vélo !

#7 Vérifier la météo avant le départ

Autre allié des vacances à vélo, la météo est un critère à prendre en compte avant de s'élancer. Une météo pluvieuse risquant en effet de démotiver les troupes. Pour mettre un maximum de chances de son côté, on mise donc plutôt sur la période d'avril à septembre et sur des destinations ensoleillées. Quelques jours avant le départ, enfin, on consulte les bulletins météo et on adapte le programme en fonction, en privilégiant par exemple des étapes courtes ou activités d'intérieur les jours de pluie.

PENDANT LES VACANCES

#8 S'accorder des pauses régulières

Symbole par excellence du slowtourisme, les vacances à vélo sont une opportunité unique d'aller à son rythme. Pour qu'elles restent un plaisir pour tous, il est donc vivement conseillé d'organiser des pauses régulières. Partir tôt permet de profiter au mieux de la journée mais aussi d'avoir une marge de manœuvre en cas d'imprévu. Haltes gourmandes, activités ludiques, visites... c'est l'occasion de découvrir les [nombreux sites touristiques](#) qui jalonnent le parcours de La Véloodyssée !



Famille de cyclotouriste sur une piste en forêt © La Véloodyssée – Aurélie Stapf

#9 Adapter son rythme à celui des enfants

Petits et grands n'ont pas le même rythme et, au sein d'une même fratrie, des enfants d'âges différents peuvent avancer à des vitesses variées. Pour que les vacances restent un plaisir partagé, il est donc important pour les parents d'être à l'écoute des plus petits et d'adapter la cadence à leur état de fatigue.

#10 Rouler en file indienne

Côté organisation, sur la route - et a fortiori sur les voies partagées -, il est vivement recommandé de rouler les uns derrière les autres et non de front. À deux adultes, l'idéal est de se placer devant et derrière les enfants, l'un ouvrant la marche et l'autre la fermant. Seul, il est préférable de se placer en toute dernière position pour pouvoir surveiller les enfants et leur indiquer les règles de conduite à adopter au fur et à mesure de la progression.

À propos de L'EV1-La Véloodyssée® :

Nominée « Itinéraire de l'année 2017 » sur plus de 1 200 km, elle offre des points de vue étonnants entre terre et mer... De Roscoff à Hendaye, elle s'étire de la Bretagne à la côte aquitaine en passant par Nantes, la Vendée et La Rochelle. Au total, ce sont 9 départements et 3 régions traversés par La Véloodyssée.

Du nord au sud ou du sud au nord, elle est entièrement balisée et emprunte des voies vertes sur plus de 72% de l'itinéraire. À deux, en famille ou entre amis, pédaler devient une formidable odyssée où les yeux et le corps tout entier s'émerveillent devant la magie des sites traversés.

Plus d'informations ? <http://www.lavelodysee.com>