

PÉDALE & TOILE

Checklist du premier voyage à vélo

Tout ce qu'il faut savoir, préparer et emporter avant votre premier séjour itinérant à vélo — sans stress.

Bienvenue à bord

Que vous partiez avec nous sur la Loire à Vélo, la Vélodyssée ou le Canal des 2 Mers, cette checklist rassemble tout ce qu'on nous demande le plus souvent avant un premier voyage itinérant à vélo. Pas besoin d'être un cycliste confirmé : nos séjours sont pensés pour des groupes hétérogènes, à un rythme raisonnable (40-50 km/jour en moyenne).

Rappel : le vélo, la tente et le matériel de camping sont fournis. Cette checklist concerne donc uniquement vos affaires personnelles et votre préparation.

1. Préparation physique (avant le départ)

- 6 à 8 semaines avant : commencez à rouler 2 à 3 fois par semaine, même 30-45 minutes, pour habituer votre corps à la position sur le vélo.
- Privilégiez la régularité à l'intensité — l'endurance compte plus que la vitesse pour un séjour itinérant.
- Les 2 dernières semaines : une ou deux sorties plus longues (2h+) si possible, pour tester votre confort sur la selle.
- Aucun niveau sportif particulier n'est requis — l'encadrement adapte le rythme du groupe.

2. Les démarches administratives

- Vérifiez la validité de votre carte d'identité ou passeport si le parcours traverse une zone frontalière.
- Souscrivez une assurance annulation si vous le souhaitez (l'assurance assistance-rapatriement est déjà incluse dans votre séjour).
- Prévenez votre banque si vous prévoyez d'utiliser votre carte à l'étranger ou dans des zones rurales.
- Gardez une copie numérique (photo ou scan) de vos papiers d'identité et de votre carte européenne d'assurance maladie.

3. Que mettre dans vos sacoches ?

L'espace est limité sur un vélo — voyagez léger. Voici une liste organisée par catégorie, pensée pour 15 jours avec lessive possible en cours de route.

Vêtements vélo

- 2-3 cuissards ou shorts rembourrés
- 3-4 maillots techniques (respirants, séchage rapide)
- 1 coupe-vent / veste imperméable légère
- 1 paire de gants courts
- Chaussures de vélo ou baskets confortables déjà rodées

Vêtements du soir / repos

- 1 tenue légère et confortable pour le camp
- 1 pull ou polaire (les soirées peuvent être fraîches, même en été)
- Sandales ou tongs pour le camping
- Sous-vêtements et chaussettes pour 15 jours (ou moins si lessive prévue)

Affaires de camping personnelles

- Sac de couchage adapté à la saison
- Oreiller de camping ou coussin gonflable (optionnel)
- Lampe frontale
- Nécessaire de toilette compact, serviette microfibre

Santé et confort

- Crème solaire, lunettes de soleil, casquette ou bandana
- Trousse de pharmacie personnelle (pansements, anti-douleur, traitement en cours)
- Gourde ou poche à eau (1,5 L minimum recommandé)
- Crème anti-frottement pour longues distances

Divers utiles

- Batterie externe pour téléphone
- Sac étanche pour protéger vos affaires électroniques
- Un peu de liquide pour les petits achats en route
- Carnet ou appareil photo, si vous aimez garder une trace du voyage

4. Sur la route : nos conseils

- Hydratez-vous régulièrement, même sans avoir soif — visez un arrêt toutes les heures.
- Mangez avant d'avoir faim : une petite collation toutes les 1h30-2h évite le coup de fatigue.
- Adoptez un rythme de pédalage régulier plutôt que des accélérations suivies de pauses longues.
- Le groupe avance au rythme du plus lent — personne n'est laissé derrière, c'est la philosophie du séjour.

Questions fréquentes

Je n'ai pas fait de vélo depuis longtemps, est-ce grave ?

Non. Nos parcours sont choisis pour leur faible dénivelé et un rythme adapté à un groupe hétérogène. La préparation physique recommandée (section 1) suffit largement.

Et s'il pleut pendant le séjour ?

Les étapes sont maintenues sauf conditions dangereuses (orages, vents violents), auquel cas l'encadrement adapte le programme. Prévoyez simplement une veste imperméable de qualité.

Puis-je suivre le groupe si je suis plus lent(e) ?

Oui, absolument — le véhicule d'assistance suit le groupe et peut prendre en charge une personne ponctuellement si besoin. Personne n'est laissé de côté.

Dois-je apporter mon propre vélo ?

Non, le vélo est fourni et inclus dans le prix du séjour, adapté à votre taille.

Envie d'aller plus loin ? Rejoignez la liste d'attente sur **pedale-et-toile.fr** pour être informé(e) en priorité de l'ouverture des inscriptions à nos séjours.