

#JE
PASSE
AU VERT

GUIDE 
**MES VOYAGES EN
SLOW MOBILITÉ**

— 20 itinéraires, à pied et à vélo, —
sur les routes, sur les rails et sur l'eau,
partout en France !



objectifcode

SGS

TAKOMA

ekodev

CEE Les certificats
D'ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE

Introduction

QU'EST-CE QUE LE MOUVEMENT JE PASSE AU VERT ?

JE PASSE AU VERT est un programme pédagogique lauréat d'un appel à projets lancé par le **Ministère de la Transition écologique**, dans le cadre du dispositif des Certificats d'Economies d'Énergie (CEE). Ce programme est porté par **SGS France** et s'appuie sur ses partenaires **Takoma** et **ekodev**.

Notre ambition est de **préserver notre environnement en optimisant nos déplacements**. Concrètement, nous créons et diffusons, au quotidien, des outils pour être écomobile sans difficulté !

Ce que tu peux retrouver sur
notre **SITE WEB**, notre **APPLICATION** et notre **CHAÎNE YOUTUBE** :



Des **CONSEILS ET ASTUCES** pour t'aider
à changer tes habitudes de déplacement.

Des **VIDÉOS ET WEBSÉRIES** pédagogiques
pour mieux comprendre les enjeux
liés à nos déplacements.



Un **JEU SUR SMARTPHONE**, disponible
sur Google Play et App Store
pour construire ta ville écomobile.

De nombreux **CONCOURS** pour gagner
des équipements de mobilité responsable.



REJOINS LE MOUVEMENT JE PASSE AU VERT !

C'est un fait ! Nous nous déplaçons de plus en plus, vers des horizons de plus en plus lointains. Que ce soit pour le travail, pour les loisirs, pour faire ses courses ou tout simplement pour se divertir, **nos déplacements ne cessent de franchir de nouveaux caps.**



180 MILLIONS

de **déplacements locaux** (< 80 km) ont été réalisés chaque jour en 2019 par les Français, contre 177 millions en 2008.



375 MILLIONS

de **voyages à plus de 80 km** du domicile ont été réalisés en 2019 par les Français de plus de 15 ans, soit 15,8 millions de plus qu'en 2008.



4,2 VOYAGES

longue distance ont été réalisés en moyenne par chaque Français en 2019.

La démocratisation du voyage et la multiplication des activités associées ne sont pas sans conséquence... le secteur des transports est l'unique secteur dont les émissions de gaz à effet de serre ont continué d'augmenter au cours des 30 dernières années. Le transport aérien a également nettement augmenté. Ainsi, **les transports représentent le premier secteur émetteur de gaz à effet de serre en France.**

30%

des **émissions de gaz à effet de serre** en France sont générées par les transports, dont

80%

liés au **transport routier.**

4,4 MILLIARDS

de personnes ont pris la route des airs en 2018, soit

6,9%

de plus par rapport à 2010.

Dans la sphère sociale, mais également professionnelle, être mobile, s'envoler, manger des tapas à Barcelone un week-end et déguster son thé à Londres quelques semaines plus tard a longtemps été un signe de réussite. Cette progression exponentielle de la mobilité est pourtant difficilement soutenable pour la planète, mais également pour la santé des milliards d'individus que nous sommes. **En France, 48 000 morts par an sont liés à la pollution de l'air et aux particules fines.**

Mode de transport le plus utilisé au quotidien, la voiture est également le mode le plus **privilegié pour les déplacements touristiques de longue distance**. Considérée comme **plus pratique et synonyme d'autonomie**, la voiture est le compagnon idéal de nos escapades.



70%

des Français vivant en **milieu rural**, où le maillage des transports en commun est plus distendu, privilégient la voiture.



54%

des Français vivant dans les **espaces urbains** privilégient la voiture.

Même quand la voiture est perçue comme un **mode de transport cher et polluant**, elle apparaît comme l'outil idéal pour se déplacer. Conscient que ce mode de transport est dans certains territoires une réelle nécessité (peu d'alternatives, distances plus importantes que dans les zones urbaines et péri-urbaines), ce guide n'a pas pour objectif de culpabiliser ses utilisateurs, mais de **proposer des alternatives, des itinéraires pour lesquels la lenteur, la durabilité et le local sont les maîtres-mots**, et de vous faire découvrir la « Slow Mobilité ».



**« SLOW MOBILITÉ »,
DE QUOI S'AGIT-IL ?**

En réalité, le concept de « Slow Mobilité » vient redéfinir en profondeur la notion même de trajet. Il s'agit d'un **état d'esprit** dans lequel le déplacement devient une fin en soi, une expérience à part entière qui mérite d'être appréciée au-delà de sa fonction initiale de transit. Il occupe alors **une place au moins aussi importante que la destination**, qui s'imposait jusque-là comme la finalité du voyage.

73%

des Français affirmaient être **stressés par la préparation de leurs voyages**, selon une étude menée en 2015.

Nos **vacances** et **week-ends** ont souvent tendance à suivre un **rythme infernal**. Alors que ce sont des périodes initialement prévues pour **ralentir cette cadence et décompresser**, elles finissent par perdre cette capacité.

SE RECONNECTER À L'ESSENTIEL !

Face à ce paradoxe, pourquoi ne pas tenter de nous reconnecter à l'essentiel ? C'est ce que prône la « Slow Mobilité », qui nous encourage à **prendre notre temps** dans nos trajets, en laissant une **place importante à l'imprévu** et en permettant de nous imprégner de l'instant présent.

En Europe, ses adeptes sont aujourd'hui de plus en plus nombreux, et sa pratique se décline en plusieurs principes fondamentaux. Parmi eux, la notion de **proximité dans les déplacements** qui nous permet de profiter de la nature environnante et de la richesse de notre patrimoine proche. Celle-ci est souvent couplée à **l'utilisation de modes de transport doux et alternatifs**, qui offrent une bien **meilleure immersion** et participent à l'appropriation personnelle du déplacement afin de lui redonner du sens et d'être acteur de ce dernier.

Choisir de voyager ou de se déplacer à vélo, en train,
en bateau, en mobylette, ou même à pied, c'est...


D'INDÉPENDANCE


DE FLEXIBILITÉ
en reconsidérant notre
rapport au temps.


DE DÉCOUVERTE
de l'espace qui nous entoure, dans
ses détails et son authenticité.

Les avantages de cette philosophie sont donc multiples, aussi bien pour le voyageur que pour l'environnement, puisque les déplacements y sont envisagés en s'appuyant sur les **principes de sobriété énergétique** afin de limiter les impacts environnementaux.

L'éloge de la lenteur qui la caractérise permet de **gagner en qualité de vie**, tout en favorisant la détente, l'initiation à de nouvelles activités et les rencontres, essentielles lors des voyages.

Chacun est également libre d'appliquer ces principes au degré d'engagement qui lui correspond personnellement. Personne ne vous critiquera d'avoir emprunté l'avion pour vous rendre en Islande pendant vos vacances ! Vous êtes libres d'appliquer la « Slow Mobilité » une fois sur place. Cette dernière s'impose donc comme une **approche tout à fait novatrice et pertinente** pour nous ouvrir l'accès à de **nouveaux espaces** souvent négligés, pour **réduire nos émissions de gaz à effet de serre**, pour nous maintenir en **bonne santé** et pour rester conscient de notre environnement proche.

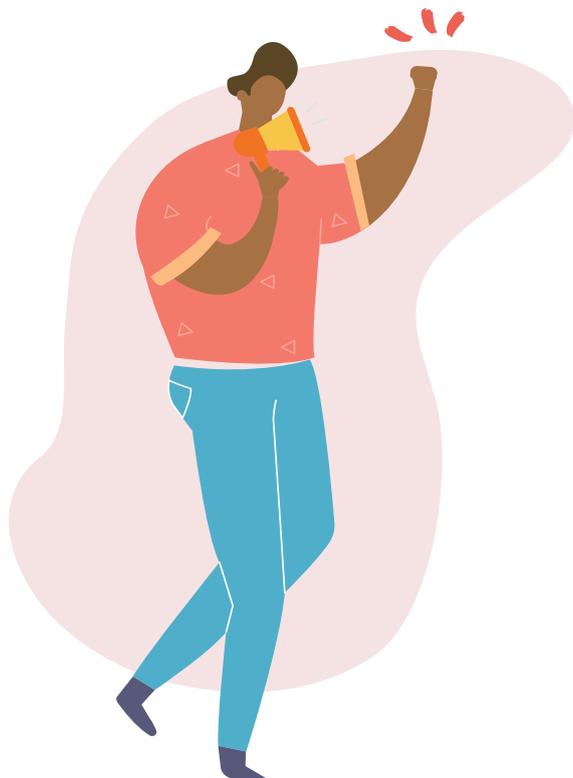


ÉDITO

J'ai 19 ans quand, un soir de juillet je laisse mes affaires au bureau et rentre en courant, 17 km et 3 départements plus loin. J'ai compris ce jour-là qu'il y a différentes façons de voir et d'apprécier la distance. Chaque moyen de déplacement offre une opportunité de voir le monde différemment. Le métro offre la mixité, le vélo la liberté et la marche la poésie. C'est d'ailleurs la quête de liberté qui m'a poussé à pédaler 18 000 km à travers le monde avec mon cousin. Et, avec le temps, j'ai compris que moins on va vite plus on va loin en nous-même. C'est ce qui m'a poussé à nager le Détroit de Gibraltar, la descente de la Seine et le Lac Titicaca en autonomie.



Ces défis ont en commun avec la mobilité quotidienne la quête d'utiliser le mouvement pour se sentir vivant. Le corps n'est pas fait pour être assis 7h par jour sur une chaise. Il est fait pour bouger. Quand j'ai appris qu'en France 55% des trajets de moins de 7km sont faits en voiture, j'ai établi une règle simple en famille : on ne prend pas la voiture pour des trajets de moins de 5 km. C'est bon pour notre santé, pour la planète et pour le moral. Pour clore cet édito, j'aimerais vous partager la citation d'Einstein qui, depuis 5 ans, trône sur ma table de nuit : "la vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre." Je vous souhaite de trouver à votre tour votre équilibre et de vous épanouir en respectant les limites de notre belle planète.



MATTHIEU WITVOET
eco-aventurier

Sommaire

UN PIED DEVANT L'AUTRE !

4 itinéraires à pied

Le sentier des Douaniers (GR34), le plus maritime

Le Mont-Saint-Michel > Saint-Nazaire

Le chemin de Stevenson (GR70), à travers les Cévennes

Le Puy-en-Velay > Alès

Le Tour du Mont-Blanc (TMB)

Boucle au départ et à l'arrivée des Houches

Le tour des Lacs d'Auvergne (GR30)

Boucle au départ et à l'arrivée de La Bourboule

9^h

14-15^h

16-17^h

18-19^h

20-21^h

TOUS EN SELLE !

4 itinéraires à vélo

La ViaRhôna, des Alpes à la Méditerranée

Genève > Arles/ Marseille

La Vélodyssée, la Côte Ouest sous toutes ses formes

Roscoff > Biarritz

La Meuse à vélo, un voyage à travers l'histoire

Langres > Rotterdam

La Méditerranée à vélo, cigales, eau turquoise

Monaco > Argelès-sur-mer

22^h

28-29^h

30-31^h

32-33^h

34-35^h

ÇA ROULE POUR TA PLANÈTE !

4 itinéraires en bus ou en autocar

La route des châteaux de la Loire

Orléans > Angers

Les routes des trois corniches

Nice > Menton

Le sud de l'Ardèche

Balazuc > Pont d'Arc

Biarritz, Bayonne, Saint-Jean-de-Luz,...la beauté du Sud-Ouest

Biarritz > Saint-Jean-Pied-de-Port

36^h

40-41^h

42-43^h

44-45^h

46-47^h

DES PÉRIPLÉS À BON TRAIN !

4 itinéraires en train

L'itinéraire Méditerranéen, un voyage au plus près de la mer

Valence > Nice > Rome

Le Train Jaune, un symbole catalan

Villefranche-de-Conflent > Latour-de-Carol

La Nordique, au fil des capitales

Paris > Copenhague

Les Grands Lacs Alpains en TER

Lyon > Chambéry > Annecy > Genève

48'

54-55'

56-57'

58-59'

60-61'

VOYAGER AU FIL D'EAU !

4 itinéraires en canoë ou en voilier

La Loire vue du fleuve en kayak

Cavereau > Saumur

La Bretagne du Sud en voilier

Concarneau > Quiberon

La Vallée du Lot en péniche

Larnagol > Cahors > Luzech

Périple en voilier dans les Îles d'Hyères

Toulon > Le Lavandou

62'

68-69'

70-71'

72-73'

74-75'



UN PIED DEVANT L'AUTRE !

— 4 itinéraires à pied —



Voyager en marchant

QUELQUES CHIFFRES

2KM

c'est la **distance moyenne quotidienne** parcourue par un français **aujourd'hui**,
contre 7KM dans les **années 1950...**



75%

des voyages personnels sont effectués **en voiture**
contre 11% en train et
10% en avion.

10 000 PAS

soit 7,5 kilomètres, c'est le **nombre de pas minimum** que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'effectuer chaque jour pour se maintenir en forme, préserver sa santé et maîtriser son poids. La moyenne nationale est de **7 889 pas par jour.**



C'est la place qu'occupe la sédentarité au classement des **principaux risques pour la santé.**

La marche, un mode de déplacement universel, utilisé depuis la nuit des temps. Un peu d'histoire...

La marche (le pléonasme « marche à pied » est également souvent utilisé) est la plus ancienne façon de se déplacer et, par extension, de voyager.

La marche est longtemps restée le seul mode de déplacement de l'Homme avant la course. Même après l'invention de la roue, les légions romaines continuaient de se déplacer à pied.

La marche était également utilisée pour les déplacements d'usage au Moyen Âge alors que la possession d'une monture était considérée comme un signe de richesse et de pouvoir. Ainsi, jusqu'aux environs de 1850, l'Homme ne pouvait accélérer sa vitesse moyenne de déplacement à plus de 1 mètre par seconde. Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs marchaient en moyenne 16 kilomètres chaque jour. Nos grands-parents, eux, marchaient 8 à 10 kilomètres par jour.

Quant à nous, nous en sommes à 2 à 3 kilomètres par jour... Les temps ont bien changé...



Pourquoi se déplacer à pied ?



POUR TA SANTÉ...

“ La marche est le meilleur remède pour l'homme.

Cette phrase, prononcée par **Hippocrate il y a 2 000 ans**, s'applique encore plus de nos jours, et surtout pour les sociétés industrialisées. Les nouvelles technologies n'ont pas seulement transformé notre manière de travailler, mais également notre manière de nous déplacer en réduisant l'effort physique nécessaire pour réaliser la plupart des activités quotidiennes.



Les **MUSCLES** sont les premiers bénéficiaires de cette activité physique, sans oublier les **ARTICULATIONS** et les **OS DU SQUELETTE**.



La pratique de **4 heures de marche par semaine** réduirait le **risque de fracture de la hanche** de **43%**.



La marche est également le **partenaire santé privilégié du cerveau**. Seulement **2 heures de marche par semaine** auraient pour effet de **diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral** de **30%**. Marcher durant **40 minutes trois fois par semaine** aurait également des effets protecteurs sur les zones de cerveau en charge de la **mémorisation**. Les **symptômes de la dépression se verraient réduits** de **36%** avec la simple réalisation de **30 minutes de marche quotidienne**.

Pourquoi se déplacer à pied ?

POUR TA PLANÈTE...



La marche est sans conteste, le mode de déplacement **le plus écologique avec zéro émission de gaz à effet de serre**. En plus de ne pas émettre de CO₂ dans l'atmosphère, cette dernière présente plusieurs avantages : elle est économique, silencieuse et bonne pour la santé.

Le bon sens nous fait souvent dire que la marche est à privilégier pour les courtes distances. Pourtant, en France, **42% des personnes dont le lieu de travail est situé à moins de 1 kilomètre de leur lieu d'habitation s'y rendent en voiture...** alors qu'un kilomètre se réalise en 10 minutes à pied.



POUR TON PORTEFEUILLE...

Adopter la marche pour se déplacer est **très économique**. Elle ne demande pas de consommation de carburant, pas d'entretien, et pas de stationnement dédié... Une paire de basket confortable conviendra pour sillonner les plus beaux chemins de notre territoire. Sois prudent, si tu souhaites partir plusieurs jours voire semaines, un **entraînement** est fortement recommandé.

POUR PRENDRE SON TEMPS & APPRÉCIER LA BEAUTÉ DES PAYSAGES...



Lever le pied. L'un devant l'autre et ce des milliers de fois. Voyager est une **expérience unique** : pas de transport, pas de bruit, un voyage au rythme de sa cadence et des rencontres... Dans cette culture de l'instantanéité, où un plat commandé se retrouve sur Instagram avant même d'être dégusté, le voyage est focalisé sur la seule destination et plus sur **l'expérience du voyage**. Voyager à pied est une réelle expérience qui te permettra de profiter de chaque instant et de faire des **rencontres** inoubliables.

Comment préparer son voyage ?

QUELQUES ASTUCES...

Avant de partir sillonner les plus beaux chemins, **ne lésine pas sur la préparation**. En partant à pied à la découverte d'un nouveau pays, d'une nouvelle région, tu seras obligé de **sortir de ton confort habituel**.



LA CONDITION PHYSIQUE

Avant de te lancer dans une aventure d'une journée ou de quelques jours, **prépare ton itinéraire, ne te surestime pas et ne te sous-estime pas**. Il est très important de bien **se connaître soi-même**, de **connaître l'itinéraire**, les éventuelles difficultés ainsi que la durée du trajet. Avant de te lancer dans un défi de plusieurs jours, mieux vaut savoir si cela est vraiment ce dont tu as envie. **Nous te recommandons de faire un test** et de partir plusieurs jours **sur un itinéraire proche de chez toi**.



Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais équipements !



L'ÉQUIPEMENT

Pour profiter pleinement de ton voyage, il est nécessaire d'être bien équipé. En fonction de ta condition physique, **les bâtons peuvent être de bons compagnons de marche**. Pour les chaussures, **privilégie des chaussures de randonnées**. Si tu comptes acheter une nouvelle paire, et si tu veux éviter les ampoules, pense à les essayer plusieurs fois avant la date de ton voyage.

Le sac à dos est aussi un élément essentiel à prendre en compte. **Ne pars pas trop chargé et répartie correctement la charge**. Il faut que les charges les plus lourdes (tente, sac de couchage...) soient plaquées contre ton dos et les choses plus légères à l'opposé. En ce qui concerne les vêtements, **adapte ta tenue au climat et aux prévisions météorologiques**. Pour profiter pleinement de ton voyage, choisis les bons vêtements et **privilégie les textiles « respirants »**. En fonction de la météo, **cumule plusieurs couches en terminant par un coupe-vent**.



Le sentier des Douaniers (GR34), le plus maritime

Le Mont-Saint-Michel ➤ Saint-Nazaire



TA FEUILLE DE ROUTE

DISTANCE : 2 090 kilomètres

DURÉE : Le tour de Bretagne à pied ne se fait pas en 1 jour et nécessite quelques préparations. À raison d'une vingtaine de kilomètres par jour, il te faudra plus de trois mois pour parcourir le chemin GR34 à pied dans sa totalité. Fais-le en plusieurs étapes et lance-toi des défis !

PÉRIODE CONSEILLÉE :

À toutes saisons. Toutefois, certains passages risquent d'être très humides ou boueux durant la période hivernale. Prévois des chaussures de marche adaptées.

S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

En train : depuis Paris à bord du TGV Atlantique au départ de la gare Montparnasse. Des lignes directes permettent également de rejoindre la Bretagne sans arrêt ou encore sans passer par Paris au départ de grandes villes françaises. **En bus** : de nombreuses compagnies d'autocar Eurolines, Isilines, Ouibus permettent de rejoindre la Bretagne.



LES INCONTOURNABLES



Saint-Malo

Principal port de la côte nord de la Bretagne, Saint-Malo est l'archétype de la cité portuaire bretonne. Vieille de plusieurs siècles et jamais conquise, la cité malouine est aujourd'hui un véritable musée à ciel ouvert. Visiter Saint-Malo c'est alors réaliser un voyage dans le temps.



L'abbaye du Mont-Saint-Michel

Monument français le plus visité en 2021, l'abbaye du Mont-Saint-Michel est un chef-d'œuvre d'architecture et un lieu rempli d'histoire. Haut lieu de pèlerinage du VIII^{ème} au XVIII^{ème} siècle, l'abbaye bénédictine du Mont-Saint-Michel représente l'un des exemples les plus remarquables de l'architecture à la fois religieuse et militaire de l'époque médiévale. Un large choix de visite (libre, commentée, audioguidée, conférence, etc.) pour découvrir la vingtaine de salles de l'abbaye : l'église abbatiale, le cloître, le réfectoire, le promenoir des moines, etc..



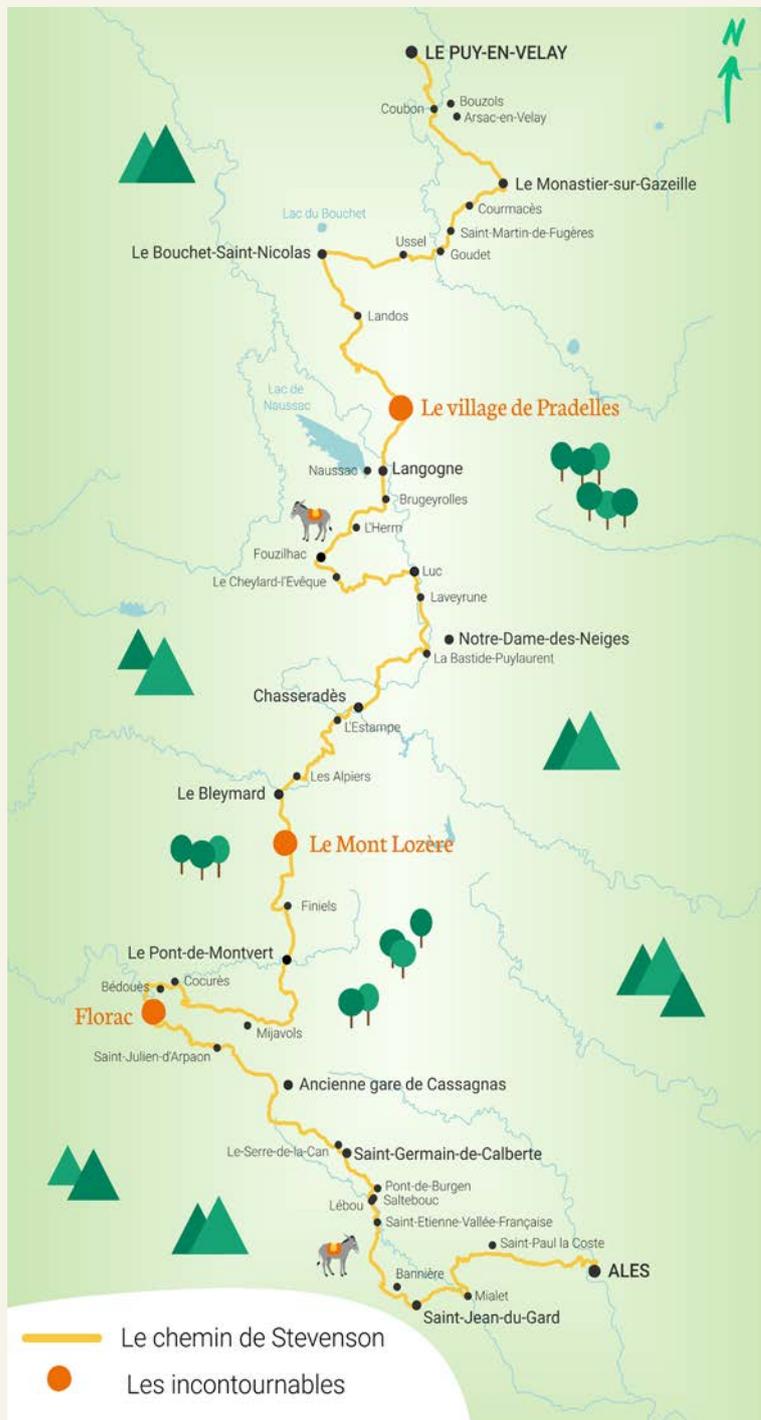
Baie de Paimpol & l'île de Bréhat

Séparée de la terre par un bras de mer, Bréhat n'est qu'à une dizaine de minutes en bateau de la pointe de l'Arcouest à Paimpol. Le dépaysement est immédiat sur cette île rebaptisée « l'île aux fleurs ». A pied, à vélo ou à bord d'un wagonnet remorqué par un tracteur, on déambule dans les ruelles étroites de Bréhat pour découvrir ses maisonnettes aux petits jardins clos.



Le chemin de Stevenson (GR70), à travers les Cévennes

Le Puy-en-Velay ➤ Alès



TA FEUILLE DE ROUTE

DISTANCE : 272 kilomètres



DURÉE : Le chemin de Stevenson peut se parcourir en 12 ou 13 jours environ. Quatre départements sont traversés par le GR70 : Haute-Loire, Ardèche, Lozère et le Gard.



PÉRIODE CONSEILLÉE :

La meilleure période s'étend de mai à octobre car le chemin monte jusqu'à 1 700 mètres d'altitude. Pour éviter de trouver des hébergements complets, commence ton voyage en semaine plutôt que le week-end. La randonnée est également praticable en hiver ! Raquettes ou ski de fond ? On te laisse choisir. Attention, veille à bien préparer ton périple et t'équiper techniquement pour le grand froid.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

En train : pour te rendre au Puy-en-Velay, opte pour le train en provenance de Clermont-Ferrand, Paris, Saint-Etienne ou encore Lyon. Pour le trajet retour, d'Alès au Puy-en-Velay opte pour le train d'Alès à Langogne puis le car de Langogne au Puy-en-Velay.

LES INCONTOURNABLES



Le village de Pradelles

Pradelles est une commune française située dans le département de la Haute-Loire. Elle est classée parmi les plus beaux villages de France. Cette ancienne cité médiévale est perchée à l'extrémité méridionale de la chaîne volcanique du Devès. Appelée « le balcon du Midi », Pradelles saura t'émerveiller : anciennes fortifications, tours, tourelles d'angles, porches...



Florac, capitale du Parc national des Cévennes

Siège du Parc national des Cévennes et de l'Entente « Causses et Cévennes », Florac est une commune classée « Village Etape » et « Villes et métiers d'Art ». Florac se trouve au carrefour de trois sites géologiques remarquables : le schiste des Cévennes, le granit du Mont Lozère et le calcaire des Causses.



Le Mont Lozère

Le Mont Lozère est un massif situé dans le département de la Lozère auquel il a donné son nom. Il est le point culminant des Cévennes. Situé entre le Bleygard, Florac, le Pont-de-Montvert et Villefort, le Mont Lozère offre autant de vues sur les châteaux d'Aujac, de Portes, de Sénéchas, avec à l'horizon le Mont Ventoux. Entre randonnées, escalade, patrimoine, ski et raquettes en hiver, la région naturelle du Mont Lozère vit au fil des quatre saisons.



Le Tour du Mont-Blanc (TMB)

Avec trois pays, 10 000 mètres de dénivelé et environ 60 heures de marche : Il va falloir s'accrocher !

Boucle au départ et à l'arrivée des Houches



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 170 kilomètres



DURÉE : Traditionnellement le Tour du Mont Blanc se fait en 7 à 10 jours. Tu peux éventuellement le faire en moins ou en plus de temps. Cependant, sache que ton niveau devra être adapté à l'itinéraire choisi.



PÉRIODE CONSEILLÉE :

Le Tour du Mont Blanc se fait entre mi-juin et mi/fin septembre. Tu peux partir en dehors de cette période mais il faudra faire attention : à la fois à la météo (neige, température) et aux refuges. La grande majorité des refuges ouvre à partir de mi-juin et ferme après à la fin du mois de septembre.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

En train : il n'y a pas de train qui monte directement de la vallée (Cluses, Sallanches) jusque Chamonix. Tu peux par contre prendre un train à Cluses jusqu'à Saint Gervais puis un train de Saint Gervais en direction de Vallorcine. Ce train s'arrête à Chamonix au niveau du départ pour les Aiguilles du Midi mais aussi à Chamonix centre-ville, parfait pour rejoindre le départ direction les Houches. Le meilleur moyen de se rendre de Chamonix à Les Houches est **en bus**, trajet de 18min pour environ 2€.

● LES INCONTOURNABLES



La Voie Romaine des Contamines Montjoie

La Voie Romaine est située sur le site touristique de Notre-Dame de la Gorge. Cette voie ancienne, dite romaine mène au col de Bonhomme puis à l'Italie. De nombreux trésors sont à découvrir à mesure que l'on chemine le long de cet itinéraire : les dalles lisses et striées par les glaciers marquent le raide départ du chemin, le pont de la Téma ou pont Romain dévoilant une belle cascade !



Le refuge Bonatti

Situé à 2 025 m d'altitude sur le magnifique balcon dominant le Val Ferret, le refuge Bonatti fût ouvert en 1998. Ce magnifique bâtiment construit en bois et pierre fait face aux pics élancés de l'envers du Mont Blanc.



Le col de Balme

Le col de Balme permet d'admirer l'intégralité du massif nord du Mont Blanc, et notamment l'Aiguille Verte. Le col de Balme se trouve sur la frontière entre la France et la Suisse, entre la Vallée de Chamonix et la Vallée du Trient. Il culmine à 2 191 m.



Le tour des Lacs d'Auvergne (GR30)

Au cœur du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne !

Boucle au départ et à l'arrivée de La Bourboule



TA FEUILLE DE ROUTE

DISTANCE : 198 kilomètres

DURÉE : Pour effectuer le tour des lacs d'Auvergne, compte environ **9 jours**.

PÉRIODE CONSEILLÉE :

Les meilleures périodes sont le mois de juin pour la floraison en altitude et la période mi-septembre/mi-novembre pour les teintes d'automne et les belles journées ensoleillées. Certains itinéraires ne sont pas praticables durant la saison hivernale. Pour ta sécurité, nous te recommandons de bien préparer ton itinéraire !

S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

Le point de départ du GR 30 se situe entre le Mont-Dore et La Bourboule. Il est accessible **en car** à partir de la gare du Mont-Dore. Le GR30 se situe dans le département du Puy-de-Dôme. Les trains arrivent à Clermont-Ferrand ou à Issoire, à quelques kilomètres des différents points de départ.



LES INCONTOURNABLES



Les villages du Sancy

Au fil de ton itinéraire, les jolis villages du Sancy se dévoilent. Fais une halte à Murol pour admirer son château médiéval ou encore à Besse et Saint-Anastaise, classée, « Petite Cité de Caractère ». N'oublie pas de gravir le Puy de Sancy, plus haut sommet du Massif Central, d'une altitude de 1 886 mètres.



Les Puys de la Vache et de Lassolas

Agés d'environ 8 500 ans, les Puys de Lassolas et de la Vache sont les plus jeunes volcans de la Chaîne des Puys. La Vache et Lassolas sont deux cratères égueulés, c'est-à-dire qu'une partie s'est effondrée. Aujourd'hui endormis, on peine à croire l'activité intense qui a créé et marqué les paysages sur et autour de ces deux volcans.



Lac du Guéry

Lac de barrage volcanique créé par une coulée de lave basaltique. Encadré par le Massif de la Banne d'Ordanche, le Massif de l'Aiguiller et les roches Tuilière et Sanadoire, le lac de Guéry est le plus haut lac d'Auvergne situé à 1 250 m d'altitude.

TOUS EN SELLE !

— 4 itinéraires en vélo —



Voyager à vélo

QUELQUES CHIFFRES

5KM

c'est la **distance** qu'un Français cycliste parcourt **en moyenne à vélo chaque jour** pour se rendre au travail.



20% de la **population active utilisait le vélo** pour se rendre au travail **en 1950**, contre **2%** aujourd'hui.



53%

des trajets de **moins de 2KM** sont effectués **en voiture**.

400KCAL soit **UN HAMBURGER**

c'est le nombre de calories brûlées en **une heure de vélo** à allure modérée.



22KM

c'est la distance que Robert Marchand a parcouru **en une heure**, en 2017, alors **âgé de 105 ans**.



Le vélo, un mode de transport populaire bi-centenaire. Un peu d'histoire...

Le vélo (ou bicyclette) a fait son apparition au XIXème siècle durant la révolution industrielle. À cette époque, il est vu comme un mode de transport à forte efficacité énergétique et représente une activité ludique. Il est essentiellement fabriqué à base de bois et sa géométrie est très différente des vélos d'aujourd'hui.

Peu coûteux, le vélo est ainsi rapidement adopté pour se rendre au travail ou transiter d'un village à l'autre. Ce n'est que 100 ans plus tard que le vélo connaîtra des utilisations multiples. Il fera, par exemple, son apparition dans les compétitions sportives. Pendant la Seconde Guerre mondiale, il se déclinera sous forme de vélos pliables qui seront utilisés par les soldats pour se déplacer plus facilement.

Depuis, il existe de nombreux types de vélo pour des pratiques très variées : vélos urbains, de route, vélos tout-terrain, bmx, tandem, gravel, vélos de piste, etc.



Pourquoi se déplacer à vélo ?



POUR TA SANTÉ...

Le **vélo** est une excellente activité pour **se maintenir en bonne santé** :



SANTÉ PHYSIQUE

Le vélo permet d'**améliorer le fonctionnement cardio-vasculaire**, autrement dit il muscle **LE CŒUR**. Il améliore également **le souffle et les capacités respiratoires**. De nombreux **MUSCLES** sont sollicités : cuisses, mollets, fesses mais également abdos, entretenant ainsi la masse musculaire du corps.



SANTÉ MENTALE

En pratiquant le vélo, le **CERVEAU** génère des **hormones bénéfiques à la santé mentale** : dopamine, endorphine... **Le stress et l'anxiété vont diminuer** selon l'intensité de l'effort. **Les risques de maladies respiratoires et cardio-vasculaires vont donc réduire.**

POUR TA PLANÈTE...



Le vélo, comme la marche, est un mode de transport qui **n'émet quasiment aucun gaz à effet de serre**. Légèrement plus polluant que la marche (il faut produire et transporter le vélo avec des métaux et des machines), il permet de **se déplacer sur des distances parfois très longues**.

On peut en effet parcourir de **1 à 1 000 kilomètres** (pour les plus grands sportifs) **en une journée**. Les émissions de CO₂ ne sont pas la seule pollution évitée : un vélo va également **réduire considérablement la pollution sonore et visuelle** (routes, parkings...) en comparaison à une voiture.

Pourquoi se déplacer à vélo ?



POUR TON PORTEFEUILLE...

Un **vélo mécanique** neuf peut aujourd'hui s'acheter pour **MOINS DE 300€**, soit **20 fois moins cher qu'une voiture électrique sans permis** ou une voiture thermique d'occasion. Tu pourras trouver des **vélos d'occasion en bon état** sur internet pour **MOINS DE 200€**. A l'usage, ce sont tes jambes qui font avancer le vélo. Tu n'auras donc **pas besoin de payer de carburant pour avancer**, hormis tes repas habituels. L'entretien du vélo te coûtera entre 30 et 50 € par an.

POUR PRENDRE SON TEMPS & APPRÉCIER LA BEAUTÉ DES PAYSAGES...



A vélo, la vie ralentit. Tu peux donc te concentrer sur **l'instant présent**. Pédaler pour voyager est une expérience unique : pas de pollution, pas de bruit, un **voyage rythmé par ta fréquence de pédalage**, les paysages et les personnes que tu rencontreras. Tu apprendras à savourer le moindre **point de vue** atteint à la force de tes jambes, l'air sur ta peau dans les descentes, mais également la mécanique de ton vélo.

Comment préparer son voyage ?

QUELQUES ASTUCES...



LA CONDITION PHYSIQUE

Sur un vélo, le moteur c'est toi ! Que tu décides de rouler à un rythme soutenu, ou à un rythme « balade », **un voyage à vélo se prépare**. Il est recommandé de **pratiquer le vélo 2 à 3 mois avant ton périple** de manière régulière (2/3 fois par semaine). Cette pratique te permettra d'**habituer tes articulations et tes muscles** au mouvement et à l'effort. Si des petites côtes se trouvent à proximité de ton domicile, tu peux t'entraîner à les gravir le plus rapidement possible pour **élargir ta zone de confort physique**.

L'ÉQUIPEMENT



Pour choisir ton équipement, il te faudra tout d'abord **connaître ta destination** (dénivelé, météo, type de sol), **la distance que tu souhaites parcourir** chaque jour, **le type d'hébergement** que tu fréquenteras (bivouac, maison d'hôte, hôtel...) ainsi que **le matériel que tu souhaites emmener avec toi**.

Pour un voyage sur **2 jours en été**, tu pourras te satisfaire d'un **porte-bagage** équipé d'une **petite sacoche** qui te permettra de stocker tes affaires de nuit. Si tu souhaites dormir en bivouac, il te faudra probablement une deuxième sacoche dans laquelle tu pourras stocker ton **matériel de camping**. Tu peux également partir encore plus « léger » si tu dors à l'hôtel et que tu n'as besoin que de sous-vêtements de rechange.

Pour un voyage de **plus de 5 jours** voire plusieurs semaines en autonomie, il te faudra un équipement plus conséquent : **2 sacs arrières, un porte-bagage, des sacs à l'avant**. Ces sacs devront être remplis de **matériel que tu penses indispensable à ton séjour** (vêtement de rechange, matériel de camping, chargeurs, un appareil photo...).

Comment préparer son voyage ?

Ce que tu devras toujours avoir avec toi lorsque tu pars en voyage à vélo :

- Un **casque**
- Une **chambre à air de rechange**
- Une **pompe** (pour gonfler ta chambre à air ou regonfler tes pneus)
- Des **lumières** (si tu dois te déplacer la nuit)
- Une **selle confortable**
- Un **vélo en bon état** (si possible révisé) et adapté à la pratique du voyage à vélo



LA MAÎTRISE DU VÉLO

Le vélo reste un mode de transport **exposé aux risques routiers** (circulation automobile, imperfection du revêtement, mauvais temps). Pour réduire ces risques, n'hésite pas à **renforcer ta maîtrise en réalisant des petits exercices d'habileté** (tendre la main, te lever de la selle, freiner progressivement). Ces petits exercices augmenteront **ton équilibre, ta maîtrise et ton confort** lors du voyage.

HEXPLO LE PLANIFICATEUR DE VOYAGE À VÉLO



Hexplo est un **site internet** qui te permettra de **planifier tes voyages à vélo**.

A l'usage, c'est très simple : **indique le départ et l'arrivée** de ton voyage à vélo.

Le site te propose ensuite automatiquement **les incontournables** que tu croieras sur ton chemin et que tu pourras visiter.

En renseignant ton allure prévue sur le voyage, l'application **calcule automatiquement le nombre de nuitées** que tu réaliseras et **te propose des hébergements** (bivouacs, hôtellerie, cyclo hébergeurs...)

Tes trajets sont enregistrés et **tu peux également intégrer tes voyages en train/autocar** pour un voyage plus fluide.



La ViaRhôna, des Alpes à la Méditerranée

Genève > Arles/ Marseille



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 815 kilomètres



DURÉE : Tout dépend de la distance que tu souhaites parcourir (en intégralité ou seulement une portion). Il faudra compter environ 20 jours pour effectuer la ViaRhôna en intégralité en parcourant 50 km par jour. Attention : cette durée nécessite un effort physique intermédiaire. Il faudra compter plus de jours si tu souhaites adopter un rythme plus lent.



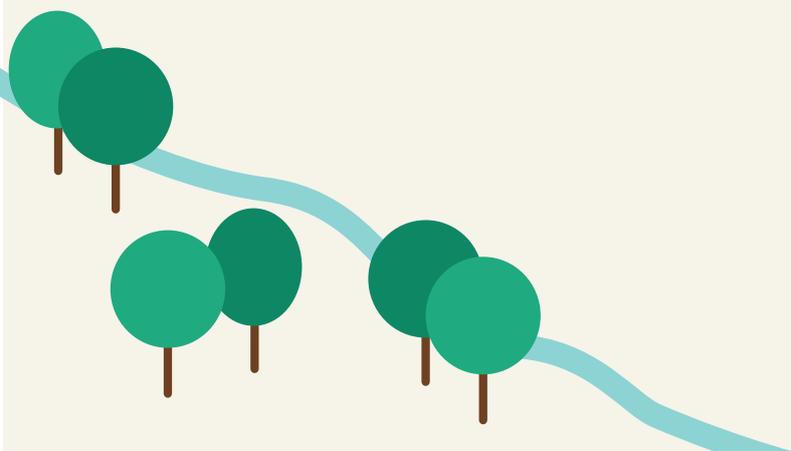
PÉRIODE CONSEILLÉE :

D'avril à octobre. Attention aux fortes chaleurs en été (août), notamment en Provence.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

En train : la meilleure solution est de se rendre à Genève. Il est également possible de s'y rendre **en autocar**. Il est aussi possible de récupérer cette véloroute depuis Lyon, Valence ou Montélimar.





LES INCONTOURNABLES



Le Lac Léman

Le Lac Léman est l'un des plus grands lacs d'Europe. Il représente une frontière entre la France et la Suisse. Le lac est entouré des montagnes les plus hautes du continent : le massif du Mont-Blanc.

Côté France, on retrouve les stations thermales de Thonon-les-Bains et Evian-les-Bains. Il est possible de se baigner dans le lac ou d'y pratiquer des activités nautiques : paddle, voile, plongée...



Vienne et le site gallo-romain

Vienne est un croisement géographique entre le Rhône, les Alpes et le Massif central. La ville héberge l'un des plus grands sites gallo-romains découverts à ce jour. Ce site archéologique regroupe 2000 ans d'histoire antique : village, ateliers, outils et objets en tout genre. Ils ont été conservés et restaurés pour le plaisir des visiteurs.



Arles

Dernière ville phare de la ViaRhôna, Arles offre des paysages radicalement différents de ceux que tu auras connus au départ de ton périple. Située au cœur du parc naturel régional de la Camargue, tu pourras visiter son amphithéâtre romain, ses ruines de l'époque. Cette ville a inspiré un des plus grands peintres impressionnistes : Vincent Van Gogh.

La Vélodyssée, la Côte Ouest sous toutes ses formes

Roscoff ➤ Biarritz



TA FEUILLE DE ROUTE

DISTANCE : 1 200 kilomètres

DURÉE : Tout dépend de la distance que tu souhaites parcourir : en intégralité ou seulement une portion. Il faudra compter environ 3 semaines pour effectuer la Vélodyssée en intégralité en parcourant 60 km par jour. Attention : cette durée nécessite un effort physique intermédiaire. Il faudra compter plus de jours si tu souhaites adopter un rythme plus lent.

PÉRIODE CONSEILLÉE :

D'avril à octobre.

Attention aux fortes intempéries qui peuvent occasionnellement empêcher la pratique du vélo sur la côte Ouest.

S'Y RENDRE ET SE

DÉPLACER :

En train : la meilleure solution est de se rendre à la gare de Brest ou Morlaix en TER pour commencer le périple. Il est aussi possible de récupérer cette véloroute depuis Nantes, La Rochelle ou Bordeaux.

LES INCONTOURNABLES



L'Île de Ré

A 15 km de La Rochelle, découvre l'Île de Ré et son village Saint Martin de Ré. Avec ses fortifications à la Vauban, classées au Patrimoine mondial de l'UNESCO, le village offre une immersion totale. Tu pourras aussi approcher les fameux ânes en culottes dans le Parc de la Barbette, flâner dans les ruelles du village et sur son port pour t'imprégner de l'ambiance qui règne sur l'île. L'île est intégralement équipée de pistes cyclables, agrémentées de cabanes à huître parsemées le long de ces voies. Le glacier « La Martinière » est l'un des meilleurs de France. 6 boutiques sont ouvertes sur l'île pour tes pauses gourmandes.



La Dune du Pilat

La dune du Pilat est une dune située en bordure du massif forestier des Landes de Gascogne, à l'entrée du bassin d'Arcachon, en région Nouvelle-Aquitaine. C'est la plus haute dune d'Europe. Une fois arrivé en haut, tu pourras admirer la vue imprenable sur le bassin d'Arcachon. L'ascension en début de soirée est recommandée pour profiter du coucher de soleil.



Hossegor

Ville du sud-ouest de la France, Hossegor est réputée pour ses spots de surf. Tu trouveras des « surfshops » et école de surf à tous les coins de rue. Mais le surf n'est pas la seule chose à découvrir : paddle, Jai Alai (sport local), balade autour du lac.. Hossegor t'attend !



La Meuse à vélo, un voyage à travers l'histoire

Langres > Rotterdam



TA FEUILLE DE ROUTE

DISTANCE : 1 050 kilomètres pour trois pays : la France, la Belgique et les Pays-Bas.

DURÉE : Entre 2 et 3 semaines selon ton rythme. La Meuse à vélo est accessible à tous.

PÉRIODE CONSEILLÉE :
Mai à fin septembre.

Attention aux intempéries qui peuvent occasionnellement empêcher la pratique du vélo.

S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

En train : accessible depuis la gare de Chaumont, Reims, Dijon et Paris. Il est également possible d'accéder à cette véloroute par la gare de Charleville-Mézières en Belgique.

LES INCONTOURNABLES



Rotterdam

Rotterdam est une ville portuaire de la province néerlandaise. Les navires anciens et les expositions du musée maritime retracent l'histoire navale de la ville. Le quartier de Delfshaven regorge de boutiques le long du canal ; c'est également le site de l'église des Pères pèlerins, où les pèlerins se recueillaient avant de naviguer vers l'Amérique. Presque totalement reconstruite à la suite de la Seconde Guerre mondiale, la ville est connue pour son architecture moderne et audacieuse.



Liège

La ville de Liège est célèbre pour ses fameuses gaufres, que tu pourras déguster chez Eggen-Nolls ou chez « Une Gaufrette Saperlipopette ». Tu pourras également profiter de cette ville pour visiter l'Opéra Royal de Wallonie ou encore le musée Archéoforum qui abrite des trouvailles de fouilles archéologiques.



Verdun

Verdun est une ville connue pour sa célèbre bataille opposant les allemands aux français durant la Première Guerre mondiale. Des musées et mémoriaux y ont été construits. Tu pourras également visiter la forêt domaniale de Verdun qui a conservé les traces de la Première Guerre mondiale : impact d'obus et tranchées creusées par les soldats.



La Méditerranée à vélo, cigales, eau turquoise et soleil

Monaco > Argelès-sur-mer



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 850 kilomètres



DURÉE : Environ 2 semaines.

La Méditerranée à vélo est accessible à tous.



PÉRIODE CONSEILLÉE :

Mai à fin septembre. Attention aux fortes chaleurs et à la circulation dense en période estivale.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

En train : accessible depuis la gare de Nice et de Perpignan.



LES INCONTOURNABLES



Forcalquier

Forcalquier est un petit village du Lubéron, situé au pied des Alpes de Haute-Provence. La ville est bâtie sur une petite colline, offrant une magnifique vue panoramique sur le Lubéron et les Alpes de Haute-Provence.



Les Ogres du Luberon

Surnommé le « Colorado provençal », ce lieu est simplement magique. Le rouge feu des roches et du sol te donnera l'impression d'être aux Etats-Unis. Anciennement exploité par des sociétés industrielles appelées « ocrières », ce colorado est aujourd'hui ouvert librement aux visites. Il se situe exactement au village de Rustrel.



Tours et remparts d'Aigues-Mortes

Aigues-Mortes est une ville de la petite Camargue. Construite en forme rectangulaire, elle est entourée par des remparts et abrite plusieurs arènes. Les Salins d'Aigues-Mortes qui exploitent le marais de Peccais, emblématique de la production du sel camarguais, se trouvent également sur le territoire de la commune.

ÇA ROULE POUR LA PLANÈTE !

— 4 itinéraires en bus ou autocar —



Voyager en bus ou autocar

QUELQUES CHIFFRES

6,2% des trajets réalisés par les Français sont effectués en bus (80% pour la voiture et 11% pour le train).



Saviez-vous qu'un seul autocar pourrait remplacer au moins **30** voitures ?



Avec **78% d'appréciation**, le car se place en deuxième position des transports les mieux considérés par les Français, ex aequo avec le train (étude : Les Français et le transport en car)

Bus ? Car ? Quelle est la différence ?

Très simplement, le bus (ou autobus) est un véhicule spécialisé pour la ville alors que le car (ou autocar) est adapté pour des trajets plus longs.

Le bus ou l'autocar, modes de transport collectifs par excellence. Un peu d'histoire...

Si l'on en croit certains historiens, c'est chez nos amis les Anglais, que le premier autobus voit le jour en 1831 grâce à Walter Hancock. Le premier autobus ne ressemblait pas à nos bus actuels, il possédait un moteur à vapeur et ne pouvait transporter qu'une dizaine de passagers.

Il fut mis en service à titre expérimental entre Statford et la City de Londres l'année même de sa conception. Il fut ensuite remplacé par l'autobus à essence, construit par la firme allemande Benz et mis en service le 18 mars 1895.

En 1906, la première ligne d'autocars à moteur est inaugurée en France sur une distance de 5,8 kilomètres. Bien que les moteurs diesels soient encore très présents, de plus en plus d'innovations sont faites sur le terrain et d'autres formes d'énergie comme le gaz naturel, l'électricité ou même l'hydrogène prennent aujourd'hui de l'importance.



Pourquoi voyager en bus ou en autocar ?



POUR PROFITER DE TON VOYAGE...

Lire, manger, dormir, écouter de la musique, planifier ses excursions... sont autant d'**ACTIVITÉS** que tu pourras réaliser tout en voyageant en autocar ou en bus.

Voyager en autocar est également une excellente manière de **profiter du paysage, dès l'instant où l'on monte à bord. On peut dire merci aux larges fenêtres qui nous entourent. Rien à voir avec les petits hublots d'avion !**

De plus, l'autocar offre tout **l'espace nécessaire pour voyager de manière confortable** (espaces de rangement, espaces pour détendre tes jambes, voire écran de télévision) et **de manière paisible** (pas de planification d'itinéraires ou de recherche de places de parking...).

Sache également que le bus ou l'autocar sont des **lieux privilégiés d'échanges et de rencontres**. Quoi de mieux que de faire de nouvelles rencontres avant même d'arriver à destination ?

POUR TON PORTEFEUILLE...



Le principal avantage à prendre l'autocar pour voyager est son faible coût. Comparé à d'autres modes de transport comme le train, ou même la location de voiture, il est **plus intéressant de partir en autocar**. Par exemple, voyager de Lyon à Barcelone te coûtera seulement 50€ (aller-retour).



POUR TA PLANÈTE...

Voyager en autocar signifie **voyager à plusieurs** et donc **avoir un impact environnemental moindre**. Par exemple, si tu voyages en autocar, pour un trajet de 150 kilomètres tu émettras 4,425 kgCO₂e, soit presque **5 FOIS MOINS QU'EN VOITURE !** (20,4 kgCO₂e* pour un voyage en voiture).

Pour ton information, 20 kgCO₂e c'est **autant d'émissions** que pour fabriquer, consommer ou parcourir :

- **11 561 km en TGV**
- **17 livres de poche**
- **151 litres d'eau du robinet**
- **108 km en avion**

* kilogramme de CO₂ équivalent

Comment préparer son voyage ?



QUELQUES ASTUCES...

Ton voyage est prêt ? Parfait ! Pour en profiter pleinement et faire passer le temps de manière agréable, nous te proposons une **liste idéale d'objets à transporter**.

- **UN LIVRE**, idéalement en format poche pour limiter l'encombrement et le poids. Plonge-toi dans un livre et tu ne verras pas le temps passer ; mais n'oublie pas de profiter des paysages !
- **DES ÉCOUTEURS OU UN CASQUE**, rien de mieux que d'écouter un peu de musique ou bien des podcasts lors de son trajet.
- **UN GUIDE DE VOYAGE** pour planifier tes excursions. Profite du voyage pour faire une liste des lieux incontournables à visiter et des restaurants les mieux notés.
- **UN COUSSIN** pour la tête, si tu souhaites faire une petite sieste lors de ton trajet, le coussin gonflable sera ton allié !
- **DES VÊTEMENTS CHAUDS** ! Tu ne le sais certainement pas, mais certains bus abusent quelque peu de la climatisation. Il n'est pas étonnant de voir des voyageurs prendre froid après quelques heures de bus à cause de l'air conditionné ou de la climatisation.
- **TES PAPIERS** ! L'élément le plus important à ne pas oublier (carte d'identité, carte bancaire, passeport, etc.)



LES INCONTOURNABLES



Le château de Chenonceau

Surnommé le château des Dames, le château de Chenonceau fait partie des plus majestueux châteaux de la Loire. Classé au Patrimoine mondial de l'Unesco en 2017 et chevauchant le Cher, il était autrefois un château-fort. Ce château fut aménagé par chacune des femmes qui l'occupèrent. Les plus connues sont Diane de Poitiers et Catherine de Médicis.



La Forteresse Royale de Chinon

La Forteresse de Chinon a la particularité d'être à la jonction de trois provinces : l'Anjou, le Poitou et la Touraine. La forteresse royale de Chinon est construite sur un rocher dominant la Vienne et la ville. Cette position stratégique lui permet de s'assurer le contrôle du passage sur la Vienne, affluent de la Loire. Si tu viens visiter la Forteresse, essaye l'Escape Game « âmes perdues des Templiers ». Un concept inédit dans un monument historique !



Le château de Chambord

Construit au cœur du plus grand parc forestier clos d'Europe, le château de Chambord est le plus vaste des châteaux de la Loire. Considéré aujourd'hui comme l'un des chefs-d'œuvre de la Renaissance, le château de Chambord aurait été imaginé par Léonard de Vinci.



Les routes des trois corniches, de multiples escales pittoresques sur la Riviera

Nice > Menton



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : Pour les trois itinéraires, 30 kilomètres relient Nice à Menton.



DURÉE : Compte 1 petite journée pour visiter les plus beaux villages et contempler les paysages de la Côte d'Azur !



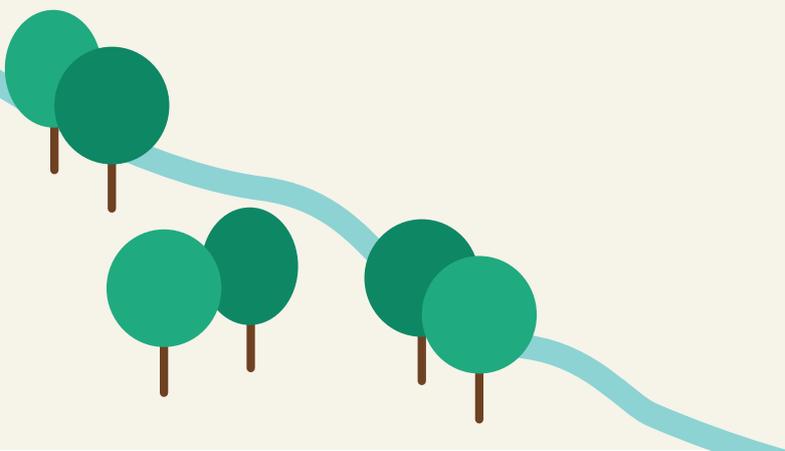
PÉRIODE CONSEILLÉE :

Ces itinéraires sont très prisés des touristes ! Évite les mois de juillet et d'août pour profiter pleinement de ton séjour. Opte pour un voyage en mai/juin ou début septembre.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

Pour te rendre à Nice, tu peux prendre le **train** ou le **bus**. En effet, il y a 330 trains et 120 autocars qui arrivent à Nice chaque jour. Une fois arrivé à Menton, tu peux prendre un train pour retourner à Nice ou poursuivre ton séjour vers l'Italie. Plusieurs agences de voyage organisent des itinéraires en autocar de Nice à Menton. Des **bus urbains** permettent également de rejoindre Nice à Menton. Consulte le site Lignes d'Azur !





LES INCONTOURNABLES



La Basse Corniche, la route du bord de mer

La Basse Corniche prend son départ au port de Nice pour rejoindre Menton, situé avant l'Italie. Profite de cet itinéraire pour découvrir les communes de Villefranche-sur-Mer, de Beaulieu-sur-Mer ou encore de Saint-Jean-Cap-Ferrat.



La Moyenne Corniche, panorama sur les villages du littoral

La Moyenne Corniche s'élève à quelques centaines de mètres au-dessus du niveau de la mer. Elle serpente le long des falaises abruptes offrant des points de vue exceptionnels. Cette route commence à Nice, franchit le col de Villefranche et se poursuit pour rejoindre la Basse-Corniche à l'entrée de Roquebrune-Cap-Martin.



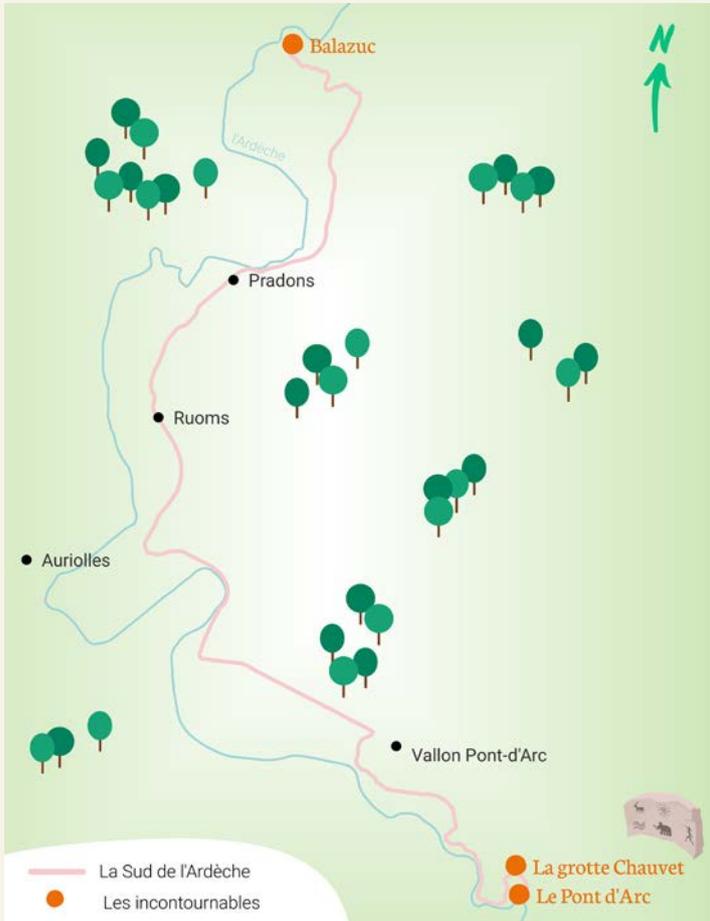
La Grande Corniche, la plus spectaculaire

La Grande Corniche se situe à plus de 400 mètres d'altitude. Elle est la route la plus ancienne, construite sous ordre de Napoléon 1er. Perchée à flanc de falaise, la Grande Corniche est la plus connue, la plus sauvage et la plus mythique. Les vues sont époustouflantes, spécialement du côté du col d'Eze où l'on peut profiter de vues magnifiques sur le Cap-Ferrat. N'oublie pas ton appareil photo !



Le sud de l'Ardèche

Balazuc ➤ Pont d'Arc



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 29 kilomètres relie Vallon Pont d'Arc et Saint Martin d'Ardèche.



DURÉE : Si tu souhaites visiter les nombreux villages du sud de l'Ardèche, naviguer en canoë sur l'Ardèche ou encore visiter la sublime Grotte Chauvet, prévois 2/3 jours. Des lignes de **bus** régulières te permettront de te déplacer et d'explorer les villages et sites pittoresques comme le Pont d'Arc.



PÉRIODE CONSEILLÉE :

Pour faire du canoë : la période idéale s'étend d'avril à octobre (le niveau d'eau est élevé, ce qui te permettra de descendre plus facilement). Durant la période estivale, le niveau d'eau est moins important, l'effort sera donc un peu plus intense. À cette période, pour éviter l'affluence et profiter de la baignade l'après-midi, nous te conseillons de partir tôt le matin.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

Pour venir dans les Gorges de l'Ardèche, tu peux prendre le **train** et descendre aux gares TER de Montélimar, Donzère, Pierrelatte ou encore Bollène. Des lignes de **bus**, au départ de Montélimar ou de Pont-Saint-Esprit desservent les communes de Viviers, Saint-Montan, Bourg-Saint-Andéol, Saint-Marcel-d'Ardèche, Saint-Just d'Ardèche et Saint-Martin-d'Ardèche. Compte environ 5 à 7 passages par jour dans chaque sens.



LES INCONTOURNABLES



Le Pont d'Arc

Situé à l'entrée des Gorges de l'Ardèche, le pont d'Arc est une arche naturelle monumentale et pittoresque mesurant 54 mètres de haut, 60 mètres de large et est datée d'au moins 500 000 ans. En canoë, en randonnée ou en spéléo, saisis toutes les occasions pour changer d'air et visiter ce petit coin de paradis.



Balazuc

Petit village médiéval classé parmi « Les Plus Beaux Villages de France » et labellisé « Village de Caractère », Balazuc va te surprendre. Tu peux le découvrir à pied. Il te charmera par ses nombreuses ruelles pavées, ses escaliers, ses voûtes et son église romane. N'oublie pas de monter en haut de la tour depuis laquelle tu auras une vue imprenable sur la rivière.



La grotte Chauvet

Cette immense cathédrale naturelle inviolée depuis plusieurs dizaines de millénaires, a été découverte le 18 décembre 1994 à Vallon-Pont-d'Arc par 3 spéléologues amateurs : Jean Marie Chauvet, Eliette Brunel et Christian Hilaire. L'UNESCO, en inscrivant la grotte au Patrimoine mondial de l'Humanité en juin 2014, a reconnu sa dimension unique et universelle. Pour des raisons évidentes de conservation, la grotte ne pourra jamais être ouverte au public. De ce fait, depuis le 25 avril 2015, une restitution à l'identique de la grotte Chauvet est ouverte au public, la « grotte Chauvet 2 Ardèche ». Prévois environ 3h pour visiter tous les espaces !



Biarritz, Bayonne, Saint-Jean-de-Luz, ...la beauté du Sud-Ouest

Biarritz > Saint-Jean-Pied-de-Port



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 80 kilomètres relient les plus belles communes du Pays Basque.



DURÉE : Pour profiter pleinement de ton séjour, prévois 2/3 jours !



PÉRIODE CONSEILLÉE :

Si tu souhaites profiter des plages basques et des douces températures, l'été est la meilleure saison pour visiter le Pays Basque. L'été au Pays Basque c'est aussi la période des fêtes (Fête de Bayonne, Pampelune ou celles de chaque village) ! Il ne faut pas oublier que la côte basque reste un lieu prisé des touristes... Pense à réserver tes activités !



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

Avec une gare TGV et un réseau dense de TER, Biarritz est accessible rapidement par le **train**. À 2 heures de Bordeaux, 1 heure de Pau, 2 heures 30 de Toulouse et 4 heures de Paris-Montparnasse. Une fois arrivé sur place, de nombreux bus et/ou compagnies d'autocar permettent d'accéder aux endroits les plus incontournables du Pays Basque.



LES INCONTOURNABLES



Biarritz

Capitale européenne du surf, Biarritz a connu ces dernières années un véritable essor touristique. La Grande Plage est le pôle d'attraction de la ville. Sillonne les rues de la ville et rejoins le vieux port, à l'Ouest de la ville. Le surf, ça te tente ? D'avril à novembre, les 18 écoles de surf accueillent débutants ou surfeurs aguerris pour un cours de quelques heures ou un stage de plusieurs jours.



Saint-Jean-de-Luz

Situé entre Biarritz et la frontière espagnole, Saint-Jean-de-Luz est l'une des villes phares du Pays Basque. Parmi les choses à faire à Saint-Jean-de-Luz, la pointe Sainte-Barbe, offre un panorama splendide sur la côte basque. La Maison Louis XIV, le fort de Socoa ou encore la Joanoenia, ...sont autant de lieux à ne pas louper !



Le train de la Rhune

Situé sur la commune de Sare, classée parmi « Les Plus Beaux Villages de France », le train de la Rhune est un authentique train à crémaillère de collection datant de 1924 qui t'emmènera à 905 mètres d'altitude, sur le sommet mythique du Pays Basque. L'ascension en train est prisée des touristes, pense à réserver ta place !

DES DÉRIDLES À BON TRAIN !

— 4 itinéraires en train —



Voyager en train

QUELQUES CHIFFRES



700 000

c'est le **nombre de voyageurs** qui transitent par la **Gare du Nord** chaque jour, ce qui en fait **la première gare d'Europe**.

Les voyages en train émettent jusqu'à **90 % de CO₂ en moins** que les voyages en **avion**, notamment sur les courtes distances où l'avion reste très polluant.

9/10

c'est **la proportion de voyageurs qui utilisent le train pour un déplacement de proximité** (trains régionaux, trains de banlieue ou TER) **en France**.



260 000 km



c'est la **taille du réseau ferroviaire** sur le vieux continent, soit plus de **6 fois la circonférence de la Terre**.



Le train, premier grand catalyseur du tourisme moderne. Un peu d'histoire...

Le train a vu le jour il y a plus de deux siècles, en 1804, lorsque l'ingénieur anglais Richard Trevithick conçoit la première locomotive à vapeur. Dans les décennies suivantes, la locomotive ne cesse d'être améliorée, et en 1829, la « Rocket » atteint la vitesse de 47 km/h, un exploit pour l'époque.

En parallèle de ces évolutions, les chemins de fer se développent jusqu'en 1840, date à partir de laquelle on observe une explosion du nombre de lignes à travers l'Europe.

Ce réseau dense révolutionne les trajets. Le train est en effet peu coûteux et très rapide. Ces conditions favorables au voyage vont notamment permettre l'apparition du tourisme moderne. Villes, mer ou montagne : tout devient accessible ! Ainsi, pendant près d'un siècle, de 1850 à 1950, le train s'impose comme le premier mode de transport en Europe, avant d'être concurrencé par le développement de l'automobile individuelle et du secteur aérien.



Pourquoi se déplacer en train ?



POUR PROFITER DE TON VOYAGE...

Le train reste le mode de déplacement **le plus agréable** ! En termes d'**espace**, les **sièges des trains** sont beaucoup moins serrés que ceux des cabines d'avion et sont généralement **plus confortables**. Libre à toi de t'étirer ou même de te dégourdir les jambes en profitant d'une courte promenade vers le **wagon restaurant** si tu en ressens le besoin.

De plus, si tu voyages vers des destinations européennes, **il est possible de réserver un train de nuit** qui te permettra d'**optimiser la durée de ton séjour** en te préservant des « journées transit ». L'avantage est double : tu économises du temps sur tes vacances sans perdre en qualité de sommeil grâce aux couchettes allongées prévues à cet effet !

De plus, **la plupart des gares ferroviaires sont situées en plein cœur des villes** : adieu les interminables et coûteuses navettes depuis les aéroports pour rejoindre ta ville favorite !

POUR TA PLANÈTE...



Tu peux garder à l'esprit que **le coût écologique du train est globalement beaucoup plus faible que ses alternatives** (hors modes actifs) **sur la plupart des échelles de distance**. Le secteur ferroviaire européen, bien que déjà peu polluant et ne représentant qu'une faible part du transport mondial, ne cesse de s'améliorer sur le plan des émissions de gaz à effet de serre.

Les objectifs du secteur sont clairs : par rapport aux niveaux de 1990, **les compagnies ferroviaires européennes auront réduit leurs émissions de CO₂ de moitié en 2030**, pour **ATTEINDRE LA NEUTRALITÉ CARBONE D'ICI 2050**.

Pourquoi se déplacer en train ?



**PARCE QU'IL TE PERMET DE COMBINER LES
MODES DE TRANSPORT...**

Lorsque tu arrives à la gare, tu **peux profiter d'une multitude d'autres modes de transport**.

En effet, les gares constituent aujourd'hui les **plaques tournantes de l'intermodalité**. **Métros, tramways, vélos en libre-service, parkings relais, trottinettes électriques, bus urbains, taxis, marche** : autant de solutions à ta disposition immédiate pour poursuivre en toute efficacité ta visite.

**POUR PRENDRE SON TEMPS ET APPRÉCIER LA
BEAUTÉ DES PAYSAGES...**



Rien de mieux que le train pour **observer les paysages**. Contrairement à l'avion où le panorama est obstrué 95% du temps par une mer de nuages, le train te permet de voir du pays.

Il suscite un **SENTIMENT DE LIBERTÉ ET D'ÉVASION**. Voyager en train, c'est accepter d'être bercé par le son discret du roulement, tout en se laissant hypnotiser par le défilement des campagnes. Bien plus qu'un simple mode de transport, le voyage en train se révèle être **une expérience en soi**, et l'ambiance particulière qui s'en dégage ainsi que **les rencontres qui en naissent** ne manqueront pas de te laisser de précieux souvenirs de séjour.

Comment préparer son voyage ?

QUELQUES ASTUCES...



BON PLAN INTERRAIL

Comment évoquer les voyages sans mentionner les **possibilités fantastiques qui te sont offertes par InterRail** pour prévoir et réaliser ton parcours en **Europe ou en France** ? Mais de quoi s'agit-il ?

Le Pass InterRail est **un billet de train qui te permet de circuler dans la quasi-totalité des pays européens**, en toute **flexibilité**. A **prix très correct**, tu as la possibilité de sélectionner un certain nombre de jours de voyage sur une période de validité donnée. Durant ces jours choisis, le billet te permet alors de voyager en libre-circulation sur tous les trains de la zone couverte par le Pass. Mention spéciale au pass 7 jours. Il te permet d'organiser 7 jours de voyage en itinérance que tu peux répartir à ta convenance sur une période d'un mois, en choisissant tes destinations et tes haltes, le tout, pour 251 euros. **Totalement pertinent pour réduire au maximum les contraintes et prendre ton temps durant ton séjour, tout en voyageant de manière écoresponsable !**

LES CONSEILS JE PASSE AU VERT : pour une expérience **plus riche et plus complète**, n'hésite pas à voyager en optant pour des **trains de nuit**, qui te permettront de **visiter autant de villes européennes que tu le souhaites sur la période choisie** en profitant et en rentabilisant au maximum ton séjour !

LES RÉDUCTIONS

Autre point important, pense à vérifier si tu as le droit à des réductions en fonction de ta situation personnelle (étudiant, famille nombreuse, jeune, militaire...). Cela te permettra de **trouver des billets moins chers**. Dans la même optique, **évite autant que possible les départs les week-ends** puisque leurs prix sont plus élevés que ceux en semaine.



Comment préparer son voyage ?



N'OUBLIE PAS TON MATÉRIEL POUR LE VOYAGE !

Ton voyage est organisé ? Nous te proposons quelques éléments de matériel auxquels on ne pense pas forcément en premier lieu mais qui amélioreront considérablement la qualité de ton périple :

- **UNE BATTERIE EXTERNE OU UN ADAPTATEUR DE PRISE UNIVERSEL**, indispensable pour tes voyages transfrontaliers au Royaume-Uni ou en Italie, afin d'être certain de bien pouvoir recharger ton téléphone durant ton trajet.
- **LE COUSSIN MÉMOIRE DE FORME, LE MASQUE DE SOMMEIL ET DES BOUCHONS D'OREILLES**, qui te seront d'une aide précieuse pour trouver un peu de repos lors des longs trajets.
- **LE CADENAS À CODE**, pour gagner en sérénité lors de tes voyages de nuit notamment et sécuriser tes bagages.



L'itinéraire Méditerranéen, un voyage au plus près de la mer

Valence > Nice > Rome



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 1 700 km.



DURÉE : Tout dépend de la distance que tu souhaites parcourir (en intégralité ou seulement une portion). Il faudra compter environ 10 jours pour relier Rome à Valence en intégrant les étapes de ton choix.

Bonus : tu as la possibilité de choisir une multitude de villes côtières sur cet itinéraire, toutes aussi splendides les unes que les autres. Livourne, Gènes, Pise, Monaco, Nice, Marseille, Montpellier, Barcelone : il y en a pour tous les goûts !



PÉRIODE CONSEILLÉE :

D'avril à octobre. Attention aux fortes chaleurs en été (juillet-août), notamment en Provence, et à certaines villes particulièrement bondées de touristes.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

En train : pour un français, la meilleure solution est de rallier une des gares du Sud **en train** (Marseille ou Nice par exemple), puis de choisir si tu comptes réaliser l'itinéraire par l'Est ou l'Ouest au gré des gares, en prolongeant potentiellement le parcours jusqu'à Naples ou Grenade.



LES INCONTOURNABLES



Le marché central de Valence

Si tu décides d'aller jusqu'à Valence, ne manque pas de visiter le marché central, le plus grand marché de produits frais d'Europe, véritable temple des saveurs de la Méditerranée. Libre à toi d'apprécier son architecture atypique en verre et en métal, qui rappelle les grandes gares parisiennes construites au XIXe siècle. Si tu es un amateur de gastronomie, tu pourras également déguster les spécialités locales et produits artisanaux proposés au sein des quelques 1 200 étals qui constituent ce marché !



Cannes et son festival



Cette ville somptueuse de la Côte d'Azur est mondialement connue pour son célèbre festival cinématographique, qui dure depuis plus de 70 ans et offre une visibilité exceptionnelle sur son patrimoine naturel et culturel. Si tu as tendance à esquiver les périodes très touristiques en plein été lors de tes voyages et que tu décides de partir fin mai, peut-être pourras-tu profiter de l'enthousiasme ambiant qui entoure le festival durant l'espace d'une visite.



Rome



La diversité des activités et des visites envisageables au sein de la capitale italienne n'est plus à prouver, à tel point que l'on pourrait facilement prendre une vie pour l'explorer. Regorgeant de monuments hérités de la période romaine durant l'Antiquité, tu pourras choisir parmi les découvertes du Vatican, du Colisée, de la Fontaine de Trevi, du Forum Romain, et de bien d'autres merveilles culturelles.



Le Train Jaune, un symbole catalan

Villefranche-de-Conflent > Latour-de-Carol



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 63 km.



DURÉE : Il s'agit d'un trajet court, mais que tu pourras le réaliser en deux ou trois jours en prenant le temps de t'arrêter et de profiter des différentes étapes sur le parcours.



PÉRIODE CONSEILLÉE :

Le train fonctionne toute l'année et la période sur laquelle tu souhaites t'y rendre dépendra de tes préférences sportives, récréatives et culturelles.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

En train : Pour accéder au fameux train jaune, la meilleure solution reste de se rendre à la gare de Perpignan en train. De là, tu pourras prendre un **bus** ou **train** pour rejoindre Villefranche-de-Conflent et entamer ton périple.

LES INCONTOURNABLES



Station d'altitude de Font-Romeu

Connue à travers le monde pour son statut de « ville d'excellence sportive », la station de Font-Romeu se trouve à 30 minutes à pied de la gare. C'est la station la plus ensoleillée de France avec plus de 3 000 heures de soleil par an. Des sentiers sillonnent ce territoire authentique caractérisé par des lacs et des forêts baignées de soleil.



Les Bains de Saint-Thomas

Au beau milieu des montagnes dans un recoin ensoleillé d'une vallée et sur le trajet du Train Jaune se tient un amphithéâtre qui abrite trois bassins d'eau chaude. Ces bassins extérieurs, dont la température avoisine 36 degrés, proviennent d'une source située au niveau de la commune de Fontpédrouse. Idéal pour se baigner en toute saison et profiter d'un moment de détente exquis, les bains de Saint-Thomas constituent une halte privilégiée des voyageurs de la région.



L'Abbaye Saint-Martin-du-Canigou

Jonchée au sommet d'un python rocheux, nous te conseillons vivement de faire un détour par l'Abbaye Saint-Martin-du-Canigou, qui constitue une étape prisée du chemin vers Saint Jacques de Compostelle. Compte tout de même une courte randonnée de 45 minutes à pied pour t'y rendre. La visite une fois au sommet et le panorama n'en seront que plus savoureux !



La Nordique, au fil des capitales

Paris > Copenhague



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 1 280 km.



DURÉE : Entre 10 et 15 jours en fonction de la durée de tes étapes.



PÉRIODE CONSEILLÉE :

Tu peux opter pour mai-juin ou septembre pour bénéficier au maximum de coûts réduits, tout en profitant du beau temps pour te déplacer à vélo en ville.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

En train : tu peux partir de Paris ou éventuellement de Strasbourg pour marquer une première étape en Belgique à Bruxelles. De là, il est facile de prendre un autre **train** pour rejoindre Amsterdam. Enfin, pour la dernière partie du voyage et en vue d'arriver à Copenhague, nous te conseillons de prendre un **train de nuit** car le trajet à prévoir est plus conséquent que durant les premières étapes (environ 15 heures). L'idéal est de souscrire à un Pass InterRail pour te déplacer de manière flexible et à moindre coût.



LES INCONTOURNABLES



Paris

Ville la plus visitée au monde, la diversité des activités à envisager à Paris est presque infinie. Dans cette ville, tu pourras te bloquer quelques jours pour visiter les grands monuments parisiens qui participent à son rayonnement culturel. Commence par les incontournables tels que la Tour Eiffel ou le Musée du Louvre si tu ne les as jamais visités. Dans un deuxième temps, tu peux opter pour des activités plus insolites comme l'exploration des Catacombes ou la découverte du Passage des Panoramas.



Amsterdam

Ne manque pas de faire une halte de quelques jours à Amsterdam, la capitale du vélo, et imprègne-toi si tu le souhaites de cette culture du vélo lors de ta visite. Libre à toi de parcourir les célèbres quartiers Rouge et Jordaan, et n'hésite pas à prendre un café dans un des nombreux coffee shop de la ville, devenus de véritables institutions.



Copenhague

La capitale danoise fait partie des villes du Nord de l'Europe les plus visitées et reste un incontournable si tu prévois de voyager dans ces régions. La tranquillité qui y règne, le charme de ses façades colorées, les multiples canaux qui la traversent et les nombreux monuments qui la parsèment en feront probablement une étape clé de ton séjour.



Les Grands Lacs Alpains en TER

Lyon > Chambéry > Annecy > Genève



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 200 km.



DURÉE : Prévois entre 1 semaine et 10 jours pour avoir le temps de découvrir les lacs de chaque étape et la ville qu'ils bordent.



PÉRIODE CONSEILLÉE :

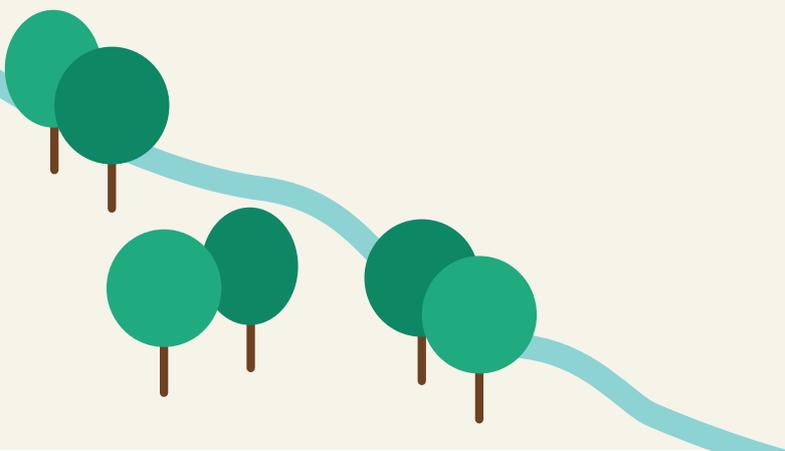
Privilégie un voyage entre mai et septembre, durant la période chaude, pour profiter au maximum de la météo et des activités de baignade.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

En train : Lyon, de par sa position relativement centrale en France, est très facilement accessible en TGV depuis les autres grandes villes du territoire national.

A partir de la gare de Lyon Part Dieu, le voyage se révèle très peu contraignant. Si tu as tendance à préférer les trajets plus courts, sans correspondance, à prix relativement abordables, alors cet itinéraire est fait pour toi. Tu n'as plus qu'à embarquer dans un **TER** entre chaque étape, ces derniers relient directement chaque ville entre elles.



LES INCONTOURNABLES



Le Lac d'Annecy

A seulement 12 minutes à pied de la gare, le lac d'Annecy est réputé pour la clarté de ses eaux d'origine glacière et pour la douceur qui y règne. Tu pourras y réaliser de multiples activités nautiques telles que le catamaran, le paddle ou encore la plongée. Sa proximité avec les montagnes et la nature saura également satisfaire les sportifs amateurs de randonnée en tout genre. Enfin, ne manque pas de visiter la vieille ville et de te promener le long des canaux.



Le Lac du Bourget

Fort de ses 18 km de long, le lac du Bourget près d'Aix-les-Bains jouit du titre du plus grand lac naturel de France. Au pied du Massif des Bauges, ce lac procure de l'apaisement et de la sérénité dans une ambiance balnéaire digne des plus belles stations nautiques. A proximité de la gare d'Aix, elle-même directement reliée à Chambéry, cette destination saura satisfaire toutes les personnalités.



Genève et le Lac Léman

A la jonction entre les Alpes françaises et suisses, le lac Léman, aussi appelé lac de Genève, est un immense lac naturel devenu emblème de la ville. Si tu n'as jamais eu l'occasion d'admirer son fameux jet d'eau, haut de près de 140 mètres, rends-toi sur le quai Gustave-Ador en soirée pour bénéficier du spectacle produit par son éclairage. Profite également de ton séjour pour aller visiter le Musée d'Art et d'Histoire, le jardin botanique ou encore le Palais des Nations, devenu un symbole de la paix dans le monde.

VOYAGER AU FIL DE L'EAU !

— 4 itinéraires en canoë ou en voilier —



Voyager en canoë ou en voilier

QUELQUES CHIFFRES

9 KM/H c'est la **vitesse moyenne d'un voilier** à allure de croisière.



2 500 c'est le **nombre de touristes effectuant chaque jour la descente de l'Ardèche en canoë-kayak en été.**

Par passager et pour partir explorer les îles de la Méditerranée, **les voyages en voilier sont**

6 FOIS plus écologiques qu'en ferry et **18 FOIS** plus qu'en paquebot .

850 EUROS



c'est approximativement le **prix** à partir duquel tu peux espérer **louer un bon voilier 6 couchettes pour une semaine de navigation en été** (à partager entre amis !)



Canoë, Kayak ? Quelles sont leurs spécificités ?

Globalement, le canoë est plus confortable pour les longues expéditions, car il offre davantage de place que le kayak et a une position assise moins sportive. Il est donc plus facile d'embarquer du matériel de camping ou des sacs. Il est également plus stable que le kayak.

Le plaisir de la croisière sur l'eau, un tourisme qui ne date pas d'hier. Un peu d'histoire...

En tout temps, l'Homme s'est efforcé de dompter la mer, d'abord à des fins pratiques liées à des problématiques de traversée, puis plus tard dans une optique de plaisance. Ainsi, dès la Préhistoire, on rencontrait déjà des formes de pirogue conçues pour la navigation en milieu fluvial. Ce n'est qu'au milieu du XIXe siècle, bien après l'importation du canoë en Europe, que sa pratique commence à se développer à des fins de loisir/tourisme. Pour ce qui relève du voilier, la temporalité est toute autre puisque l'on commence à observer des voyages de plaisance dès 1600, réservés à l'époque à l'aristocratie anglaise avant d'être progressivement supplantés au XIXe siècle par la démocratisation des croisières en paquebot, qui connaissent toujours aujourd'hui un important succès malgré les problématiques écologiques.



Pourquoi se déplacer en canoë ou en voilier ?



POUR REVENIR À L'ESSENTIEL...

Rien de tel pour **briser ta routine boulot-dodo** qu'un voyage en voilier, totalement dépaysant notamment lors d'une première expérience.

Au-delà d'offrir une grande liberté quant à la flexibilité et aux choix des destinations du voyage, ce mode de déplacement constitue en lui-même **un moyen de te déconnecter de ton quotidien**, probablement bruyant, stressant, pollué.

En effet, la **sensation inégalée de liberté** prodiguée par la navigation, **la proximité avec l'eau** qui oblige à faire preuve d'humilité aussi bien en mer que sur les fleuves, **la simplicité et la tranquillité** du voyage, et la **sortie de ta zone de confort**, sont autant d'éléments qui ne manqueront pas de te ramener à l'essentiel pour découvrir ne serait-ce que pour un temps une autre façon de vivre.

POUR LE PLAISIR D'UN TEL VOYAGE...



En plus des immenses possibilités offertes par ce type de voyage, il est nécessaire de rappeler à quel point ce dernier peut être **agréable et ludique**.

C'est **l'occasion pour toi de partir avec des amis** notamment et de consolider tes relations avec eux, en profitant de vrais moments de partage propices à de profondes conversations.

C'est aussi la possibilité **d'évoluer au milieu de paysages côtiers, marins, littoraux et fluviaux somptueux** et d'atteindre des **endroits peu fréquentés**. Enfin, il n'est pas nécessaire de te rappeler les **diverses occasions de baignade** qui se présentent à toi lors d'un tel voyage, particulièrement appréciables en cas de forte chaleur !

Pourquoi se déplacer en canoë ou en voilier ?



POUR TA PLANÈTE...

En choisissant de voyager en voilier, tu adoptes **une des solutions de mobilité douce les plus écologiques pour parcourir le monde**. En effet, le bilan carbone de ce mode de transport avoisine **LE ZÉRO GRAMME D'ÉMISSIONS DE CO₂ PAR PASSAGER ET PAR KM.**

Ce type de transport s'inscrit donc pleinement dans la tendance du « Slow travel ». Il s'agit d'une **nouvelle façon de voyager plus durable**, plus locale dans le cas du tourisme fluvial en voilier ou en canoë, **plus authentique et plus responsable**.

POUR TON PORTEFEUILLE...



Pour ce qui relève du tourisme en canoë-kayak, **le seul coût à envisager sera celui de l'acquisition ou de la location d'une embarcation** (gonflable ou non), qui reste très accessible en plus d'offrir des possibilités de réutilisation.

Pas d'inquiétude non plus pour le voilier : si tu voyages en groupe, tu trouveras facilement des locations à **moins de 1000 euros la semaine en plein été**, soit environ **150 EUROS PAR PERSONNE** pour un voyage d'une telle qualité, **sans frais d'hébergement supplémentaires. Ce tarif avoisine presque celui d'un simple aller-retour en train !**

Comment préparer son voyage ?

QUELQUES ASTUCES...

Tu es parvenu à définir ton projet seul ou entre amis ? Parfait ! A présent, pour que tu puisses naviguer en toute sérénité et pour que **ton plaisir soit durable**, il est nécessaire (plus que pour tout autre mode de déplacement) de **bien préparer cette navigation** dans le cas où tu choisirais de te déplacer en voilier notamment.



S'ENTRAINER

Premier élément, **entraîne-toi en amont du voyage** ! La navigation est rarement anodine en fonction des itinéraires alors **n'hésite pas à expérimenter ton mode de transport sur des plus petites distances au préalable**. En France, il n'est **pas nécessaire de passer un permis bateau pour les voyages en voilier**. Néanmoins, leur conduite étant beaucoup plus complexe que celle d'un bateau à moteur classique, **fais en sorte d'être accompagné d'une personne expérimentée sur le sujet**. Par ailleurs, dans le cas d'un voyage en canoë-kayak, sur plusieurs semaines par exemple, **essaie d'organiser de petites sorties en rivière les mois précédents ton départ pour éviter les mauvaises surprises musculaires une fois sur l'eau** !

PRÉPARE TON ITINÉRAIRE

Autre élément important : efforce-toi de **préparer un itinéraire avant de partir**. Définis tes **destinations, étapes, escales** et renseigne-toi sur le mouillage sur place si tu pars en voilier, ainsi que sur les campings ou lieux de bivouac en canoë. Par ailleurs, pour ta sécurité, **n'oublie pas de contrôler régulièrement les prévisions météorologiques** et le site de **VIGICRUES** pour les voyages fluviaux.



Comment préparer son voyage ?



N'OUBLIE PAS TON MATÉRIEL POUR LE VOYAGE !

Voici une petite liste non exhaustive du matériel qui te sera utile pour des trajets en autonomie sur l'eau :

- **PLUSIEURS LIVRES** pour éviter au maximum les interactions avec les écrans et ainsi te déconnecter en profondeur le temps du voyage.
- **TES LUNETTES DE SOLEIL, TA CRÈME SOLAIRE ET TA CASQUETTE** pour te protéger du soleil auquel tu seras largement plus exposé qu'au cours d'un voyage classique.
- **TON MATÉRIEL DE CAMPING ET DE BIVOUAC** si tu souhaites réaliser un voyage en canoë-kayak : les campings sont parfois situés à plusieurs kilomètres des berges des fleuves. Si tu veux éviter de marcher de telles distances avec tout ton matériel et ton embarcation sur le dos, tu devras être préparé à l'éventualité de bivouaquer !
- **DU MATÉRIEL DE SÉCURITÉ** de base comme les indispensables **GILETS DE SAUVETAGE** pour toute excursion sur l'eau, une petite **TROUSSE DE SECOURS** pour prévenir et traiter d'éventuelles blessures, et un **MOYEN DE CONTACTER LES SECOURS** et d'indiquer à tes proches que tout va bien même si vous partez à plusieurs.
- **UNE CARTE SD DE RECHANGE** pour être libre de prendre autant de photos que tu le souhaites durant ton périple !



La Loire vue du fleuve en kayak

Cavereau ➤ Saumur



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 149 km.



DURÉE : Un séjour de 9 jours suffit en itinérance en kayak pour découvrir les secrets de la Loire, ses châteaux et ses paysages.



PÉRIODE CONSEILLÉE :

La Loire étant un fleuve, elle peut se parcourir toute l'année. Néanmoins, les périodes du printemps et de l'automne sont conseillées pour éviter les trop forts débits durant l'hiver qui peuvent rapidement devenir dangereux en kayak. À l'inverse, il peut être compliqué de naviguer sur la Loire en été par manque d'eau si l'on a mal choisi son bras de navigation.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

Sur place, de nombreuses agences proposent des services de location de canoë-kayak. L'idéal pour t'y rendre est de prendre **le train** depuis Paris à destination d'Orléans ou de Tours. La gare d'Orléans est ainsi située à 1 heure de Paris. Tu n'as alors plus qu'à emprunter un train TER en direction de Blois, où tu pourras entamer la descente de la Loire.



LES INCONTOURNABLES



Le Château royal de Blois

Résidence de sept rois et dix reines de France, le Château royal de Blois est un trésor de l'architecture française. Caractérisé par quatre grandes façades héritières des grandes périodes de l'histoire de France.

Ce château est désormais labellisé Musée de France et possède une collection de plus de 35 000 œuvres, dont une partie importante est exposée dans les différentes salles de l'édifice.



Tours

Située au beau milieu du trajet, ne manque pas d'interrompre ton périple lors d'une escale à Tours pour te ressourcer le temps de quelques jours et pour profiter des multiples richesses culturelles et architecturales de la ville. Tu auras la possibilité de te désaltérer sur la charmante place Plumereau composée de multiples bars et restaurants avoisinant des bâtiments très typiques et authentiques, ou encore de visiter la cathédrale Saint-Gatien, constituée de splendides vitraux.



Le Parc naturel régional Loire-Anjou-Touraine

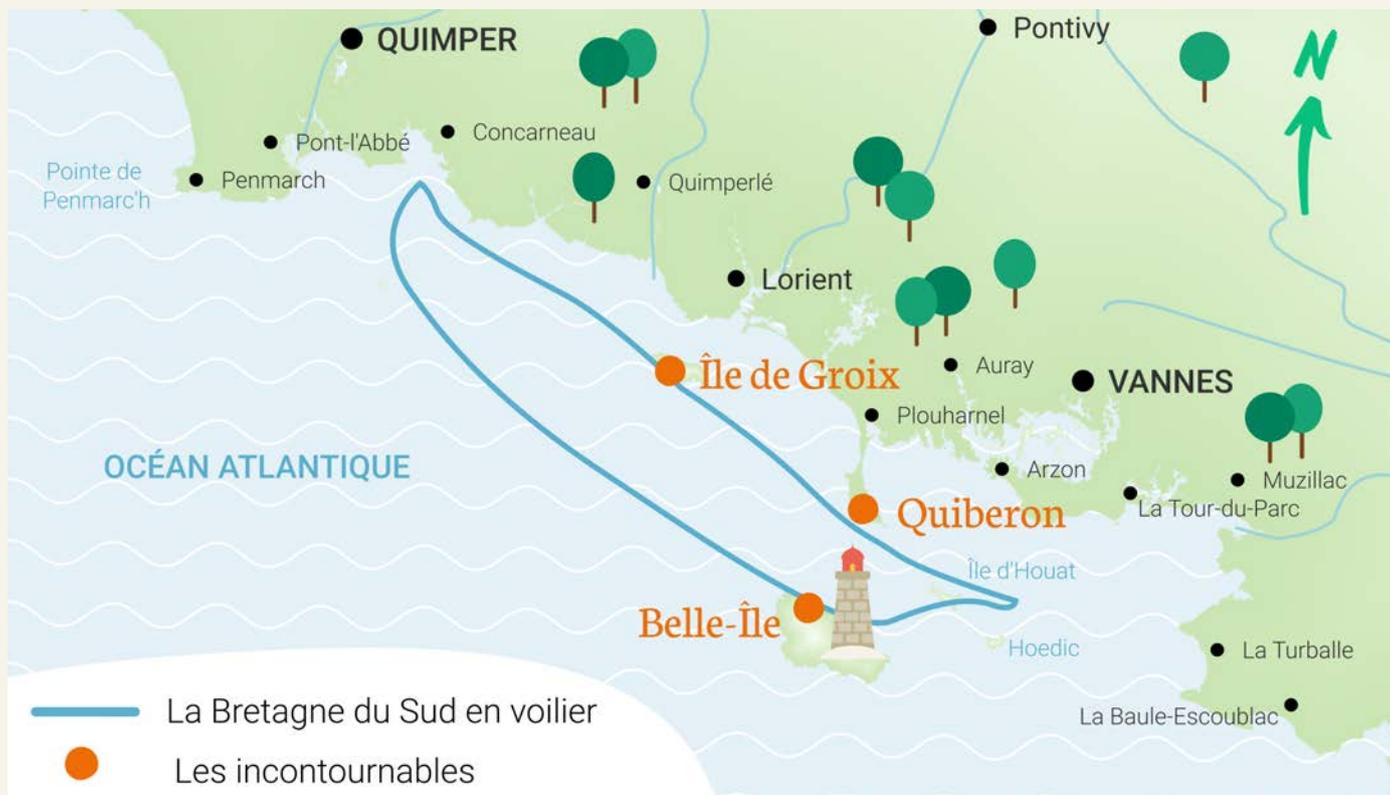
Sur la fin de ton périple, tu traverseras cette formidable région riche d'une faune et d'une flore particulièrement développées. Prends le temps d'effectuer une balade en bord de rive pour t'immerger au mieux dans cet espace propice à la contemplation et l'apaisement : dépaysement total assuré.





La Bretagne du Sud en voilier

Concarneau > Quiberon



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 210 km pour réaliser la boucle.



DURÉE : Prévois entre une semaine et 10 jours pour avoir le temps de visiter et de profiter de chacune de tes escales.



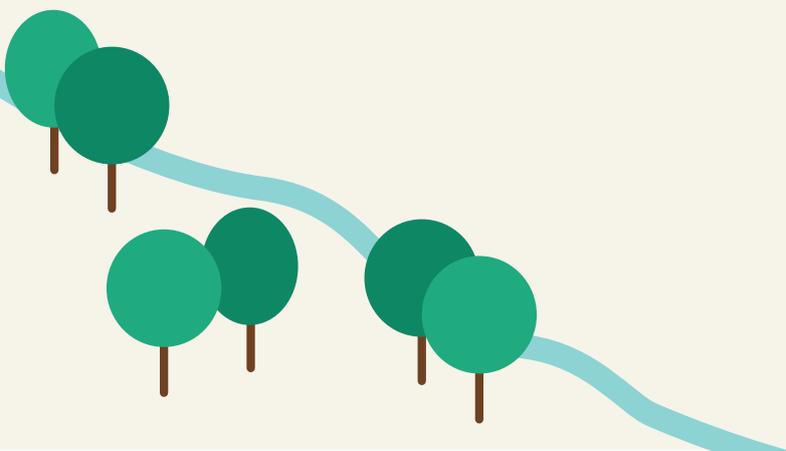
PÉRIODE CONSEILLÉE :

La Bretagne du Sud est bondée de touristes en été ! Évite les mois de juillet et d'août si tu préfères la tranquillité et opte pour un voyage en mai/juin ou début septembre.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

Pour te rendre à Concarneau, tu peux choisir de prendre **le train** ou **le bus**. Afin d'optimiser tes jours de vacances, nous te conseillons tout de même de prendre un TGV direct depuis Paris en direction de Quimper. Une fois arrivé, tu n'as plus qu'à prendre un TER en direction de Concarneau pour commencer ton séjour en voilier, soit un trajet total d'environ 5 heures.





LES INCONTOURNABLES



L' Île de Groix

Située à proximité de Lorient, l'Île de Groix est un véritable joyau de la Bretagne, et pourtant assez méconnue des touristes. À l'Est de l'île, tu pourras notamment te baigner sur la magnifique Plage des Sables Rouges aux décors paradisiaques. Si tu fais escale sur l'île plusieurs jours, tu peux envisager de louer des vélos pour pouvoir faire le tour de l'île et visiter les charmants petits ports qui la bordent. Profites-en pour faire un détour vers le « trou de l'enfer », faille profonde et mystérieuse offrant un panorama sublime sur l'Atlantique.



Belle-Île

Belle-Île, « la bien nommée », est un incontournable des destinations de Bretagne du Sud. Entre son patrimoine caractérisé par son magnifique Grand Phare de Kervilahouen offrant une vue sans pareille, et sa nature préservée et sauvage, Belle-Île saura te ravir durant l'espace d'une visite de quelques jours ou plus. Mention spéciale à ses dunes de sable près de la plage de Donnant et à ses falaises sculptées de la pointe de Taillefer ou des Poulains.



Quiberon

Quiberon est une petite ville de 5 000 habitants située sur une presqu'île. Connue pour la qualité de ses randonnées et ses paysages époustouffants, tu auras l'occasion d'aller admirer la Pointe du Percho et la Pointe du Conguel, donnant l'impression d'avoir quitté la civilisation pour entrer au contact direct des éléments.



La Vallée du Lot en péniche

Larnagol > Cahors > Luzech



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 74 km pour réaliser la boucle.



DURÉE : Compte environ 10 heures de péniche à répartir en environ 4 jours de voyage fluvial pour prendre ton temps et profiter au mieux de la vallée du Lot. L'itinéraire est modulable en termes de distance puisque tu peux poursuivre ton périple si tu le souhaites une fois à Luzech.



PÉRIODE CONSEILLÉE :

La période idéale pour les voyages en péniche s'étend d'avril à octobre (le niveau d'eau est plus élevé, ce qui te permettra de descendre la rivière facilement). Par ailleurs, le climat du Lot est tempéré, tu bénéficieras donc de températures agréables oscillant entre 17 et 30 degrés sur ces périodes.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

Pour accéder à cette partie du Lot réputée pour sa beauté, tu devras emprunter plusieurs modes de transport. Il faudra tout d'abord que tu rejoignes Brive-la-Gaillarde si tu viens du Nord de la France et Montauban si tu es du Sud. De nombreux **trains** desservent ces deux villes depuis Paris, mais aussi depuis Bordeaux et Toulouse. Une fois arrivé, tu devras monter dans un TER direction Cahors, et enfin opter pour **un bus** qui t'amènera à Larnagol.

LES INCONTOURNABLES



Le chemin de halage de Ganil

À 6 km en aval de Saint-Cirq-Lapopie, tu découvriras un chemin insolite : une impressionnante encoche de 1 km taillée à la base de la falaise en bord du Lot entre 1843 et 1847. La paroi de ce sentier est ornée d'une fresque contemporaine réalisée par le sculpteur Toulousain Daniel Monnier évoquant la vie de la rivière. Idéal pour effectuer une pause marche au milieu de la descente ou pour effectuer quelques sauts dans la rivière.



Le Pont Valentré de Cahors

Aussi connu sous le nom du « Pont du Diable », ce pont médiéval à 3 tours a fait la renommée de Cahors et permet d'assurer à lui seul une présence touristique dans la région. Ce pont piéton est notamment classé au titre des Monuments Historiques et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO dans le cadre des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. L'arrivée au niveau du pont constituera aussi l'occasion d'utiliser par toi-même l'écluse manuelle pour faire passer ta péniche de l'autre côté !



Le village de Saint-Cirq-Lapopie

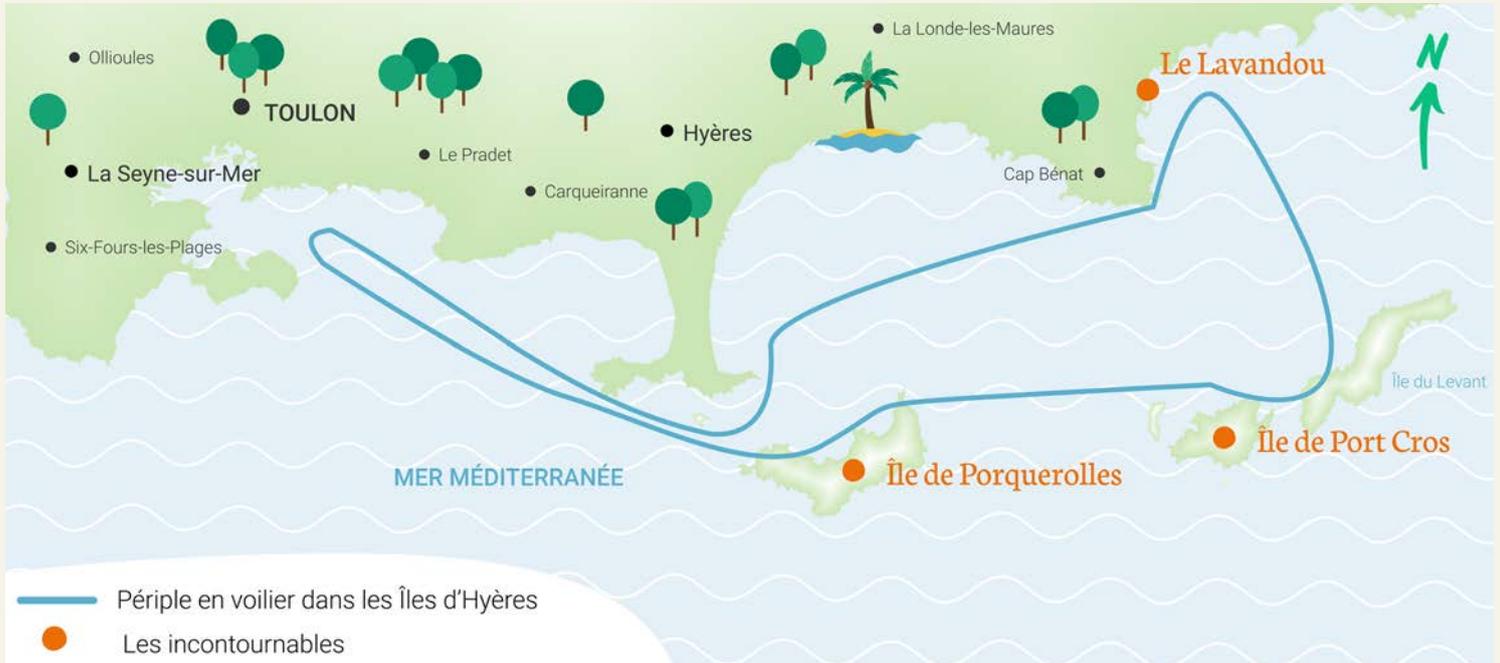
Profite également de ce voyage fluvial pour visiter le paisible village perché sur les falaises de Saint-Cirq-Lapopie, classé « Plus Beaux Villages de France ». Il surplombe la rivière de près de 100 mètres et t'offrira une vue inhabituelle sur le Lot.





Périple en voilier dans les Îles d'Hyères

Toulon > Le Lavandou



TA FEUILLE DE ROUTE



DISTANCE : 85 kilomètres si tu fais le choix de remonter jusqu'au Lavandou.



DURÉE : Compte 10 jours pour profiter sereinement de ton séjour et mouiller dans les plus belles criques de Méditerranée.



PÉRIODE CONSEILLÉE :

Si tu souhaites profiter autant que possible des plages de la Méditerranée et faire des rencontres, l'été est la meilleure saison pour naviguer. Cependant, si tu préfères la tranquillité ou tout simplement des prix plus abordables, les périodes mi-mai et septembre-octobre sont aussi particulièrement pertinentes pour un voyage en voilier, les conditions de navigation étant excellentes en ces périodes.



S'Y RENDRE ET SE DÉPLACER :

Avec une gare TGV et un réseau dense de TER, Toulon est accessible facilement **en train**. Elle est située à 2h30 de Lyon, 2h de Nice, et 4h de Paris gare de Lyon et donne presque immédiatement sur le port, ce qui facilite considérablement les déplacements jusqu'au voilier. Compte 3h de trajet pour les deux dernières correspondances.



LES INCONTOURNABLES



Île de Porquerolles

Partie la plus connue du trio très touristique des Îles d'Or, Porquerolles est particulièrement réputée pour sa beauté, ses nombreuses plages de sable blanc propices à la baignade, et ses diverses criques dont certaines ne sont accessibles qu'aux voiliers, en faisant un paradis pour les plaisanciers. Essaie de visiter l'île tôt dans la matinée avant que les sites ne soient assiégés par la quantité folle de touristes provenant des embarcadères en plein été.



Île de Port Cros

Plus petite, moins fréquentée et donc plus authentique et sauvage que Porquerolles, l'île de Port Cros est un véritable bijou de la Côte d'Azur. Caractérisée par un calme particulièrement appréciable pour une île de la Méditerranée nous te conseillons de poser le pied sur l'île équipé de bonnes chaussures de randonnée pour accéder aux multiples petites plages et pratiquer le snorkeling au niveau de la Baie de la Palud, l'un des meilleurs spots de plongée de toute la Méditerranée.



Le Lavandou

N'hésite pas à retourner sur le continent pour une journée afin de visiter le Lavandou, station balnéaire de la Côte d'Azur se prêtant plus à la Slow Mobilité que ses équivalents comme Saint-Tropez ou la Presqu'île de Giens, bien plus touristiques. Si tu en as l'occasion, prends le temps de réaliser la randonnée du sentier du littoral, assez abrupte et sportive mais offrant des paysages à couper le souffle.





RETROUVE TOUTES NOS ASTUCES POUR ADOPTER UNE MOBILITÉ PLUS ÉCOLOGIQUE AU QUOTIDIEN !

RDV SUR LE SITE WEB JE PASSE AU VERT !



Crédits photos

Shutterstock
Canva
bains-saint-thomas.fr

#JE PASSE AU VERT

