

DOSSIER DE PRESSE

INAUGURATION DE LA SCANDIBÉRIQUE

JUIN 2018

Sur plus de 1 700 km, La Scandibérique traverse la France du Nord au Sud.
C'est le tronçon français de l'EuroVelo 3, ou véloroute des pèlerins, reliant Trondheim en Norvège à Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne.



www.scandiberique.fr



Ce projet est cofinancé
par le programme
de l'Union Européenne
COSME.

RÉGION ÎLE-DE-FRANCE • RÉGION HAUTS-DE-FRANCE • RÉGION NOUVELLE-AQUITAINE • DÉPARTEMENT DE L'AINSE • DÉPARTEMENT DE LA CHARENTE • DÉPARTEMENT DE LA CHARENTE-MARITIME • DÉPARTEMENT DE L'ESSONNE • DÉPARTEMENT DE LA GIRONDE • DÉPARTEMENT DES LANDES • DÉPARTEMENT DE LOT-ET-GARONNE • DÉPARTEMENT DU NORD • DÉPARTEMENT DE L'OISE • DÉPARTEMENT DE PARIS • DÉPARTEMENT DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES • DÉPARTEMENT DE SEINE-ET-MARNE • DÉPARTEMENT DE LA SEINE-SAINT-DENIS • DÉPARTEMENT DU VAL-DE-MARNE • DÉPARTEMENT DE LA VIENNE ET LEURS COMITÉS DÉPARTEMENTAUX DE TOURISME



SOMMAIRE

CET ÉTÉ, ON FAIT LA SCANDIBÉRIQUE ! 4

LA SCANDIBÉRIQUE : À LA RENCONTRE DES TERRITOIRES, DES AUTRES ET DE SOI 6

- Des petits trajets du quotidien
à la grande randonnée, une véloroute
aux usages multiples 7
- Des territoires à découvrir
sur La Scandibérique 8
- Quelques exemples de parcours
sur La Scandibérique 16
- Préparer son parcours sur le site
internet scandiberique.fr 18
- Les caractéristiques
d'une véloroute : sécurité,
continuité, signalétique 18
- Un aménagement en cours
d'achèvement 19
- La Scandibérique,
un projet partenarial 20
- Les partenaires de La Scandibérique 21

EUROVELO 3 : LA VÉLOROUTE DES PÈLERINS 22

LE RÉSEAU EUROVELO : 15 ITINÉRAIRES CYCLABLES POUR TRAVERSER L'EUROPE ENTIÈRE 23

LE VÉLO, UNE ACTIVITÉ EN PLEIN ESSOR

- Un phénomène de société 25
- La liberté et le plaisir de pédaler
à son rythme 25

LES BÉNÉFICES DE LA PRATIQUE DU VÉLO

- Un atout pour la santé 26
- Une pratique éco-responsable 27
- Et accessible à tous les budgets 27



CET ÉTÉ, ON FAIT LA SCANDIBÉRIQUE !

La Scandibérique est la partie française de l'EuroVelo 3, véloroute européenne reliant Trondheim (Norvège) à Saint-Jacques-de-Compostelle (Espagne).

Elle traverse la France du Nord-Est au Sud-Ouest sur plus de 1 700 km et propose le plus long itinéraire cyclable français.

La Scandibérique offre à elle seule la possibilité d'explorer, à travers 20 départements dans 6 régions, une grande diversité de terroirs, patrimoines et sites remarquables.

La Scandibérique se pratique de mille et une façons : de la petite promenade de quelques heures en famille à la grande randonnée à vélo. Cette route peut également s'emprunter au quotidien pour effectuer ses déplacements de proximité, tels que son trajet domicile-travail. Entre plaines et collines, chemins de halage, villes historiques et espaces naturels protégés, La Scandibérique est une invitation au voyage qui laisse à chacun le temps de s'imprégner d'une grande diversité de paysages et d'atmosphères.

Un itinéraire accessible à tous pour aller à la rencontre des territoires, des autres et de soi-même

Pourvu que l'on sache faire du vélo, La Scandibérique est à la portée de tous. Promeneurs du week-end,

sportifs en quête de performance, adeptes du slow tourisme, etc. L'aménagement de la véloroute assurera aux cyclistes quiétude et sûreté tout au long du parcours grâce à une signalétique dédiée, qui permettra de s'orienter sans crainte sur l'itinéraire choisi. Dès l'automne 2018, les randonneurs souhaitant préparer leur voyage pourront consulter le site **scandiberique.fr** qui recensera toutes les informations utiles au sujet du parcours : hébergements et services, lieux de visite, niveau de difficulté des étapes, etc.

Ce type d'écotourisme est accessible aussi sur le plan budgétaire car très modulable. Chacun configure son itinéraire et ses étapes en fonction de ses goûts et de ses moyens : accueil à la ferme ou en hôtel de charme, pique-nique ou escale gourmande dans un restaurant gastronomique, etc.

Le vélo, une activité saine ET DURABLE

Le vélo permet de pratiquer à tout âge une activité physique douce et à son rythme. Il s'agit d'un moyen de locomotion citoyen et durable, sans émission de gaz à effet de serre, sans bruit et sans pollution. Ce sont autant de bons points pour les cyclistes et la planète !



La Scandibérique : Le tronçon français de l'EuroVelo 3*

En France, l'itinéraire de La Scandibérique débute à la frontière belge, dans le département du Nord. La route serpente d'abord les vallées de la Sambre et de l'Oise, puis longe le canal de l'Oise. Elle traverse ensuite Paris et l'Île-de-France, en suivant en partie le canal de l'Ourcq et en passant, plus loin, dans la Forêt de Fontainebleau. La Scandibérique descend vers le Sud-Ouest, empruntant une partie de la Vallée de la Loire, puis en traversant les Charentes, avant de rejoindre la Gascogne, ses forêts de pins et son vignoble. La route s'achève dans les Pyrénées à Saint-Jean-Pied-de-Port, haut lieu de confluence des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, situé à la frontière de l'Espagne.

* En savoir plus sur l'EuroVelo 3, cf p. 22





LA SCANDIBÉRIQUE : À LA RENCONTRE DES TERRITOIRES, DES AUTRES ET DE SOI

Forêt de Compiègne,
Oise



Des PETITS TRAJETS DU QUOTIDIEN à LA GRANDE RANDONNÉE, une VÉLOROUTE AUX USAGES MULTIPLES

La Scandibérique peut s'emprunter au quotidien, pour se rendre à son travail ou pratiquer une activité de loisirs à côté de chez soi. Elle ouvre également des perspectives d'évasion, qui prendront pour certains la forme d'une balade de quelques heures, et pour d'autres se transformeront en un week-end complet à vélo, voire en une randonnée au long cours sur plusieurs centaines de kilomètres.

Se déplacer à vélo est le moyen idéal pour partir à la découverte du paysage et du patrimoine, en prenant le temps. Ce moyen de locomotion facilite le contact avec d'autres cyclistes et avec les populations locales, lors des étapes au fil des villages que l'on traverse. Cette pratique offre l'opportunité à ceux qui le souhaitent de se retrouver face à eux-mêmes, dans l'effort et le calme.

Chacun, quels que soient ses goûts, sa façon de voyager, son âge, son budget, est en mesure de trouver son bonheur dans la grande diversité d'itinéraires proposés par La Scandibérique. Une randonnée à vélo est en effet en mesure de concilier city break et échappée dans la nature, ou d'associer sans complexe la pratique d'une activité sportive aux plaisirs épicuriens.

La Scandibérique est aisément accessible sans recourir à la voiture, puisque de nombreuses villes jalonnant l'itinéraire sont desservies par le train.

Les adeptes de l'écotourisme apprécieront de pouvoir se déplacer de manière continue et à leur rythme à vélo, sans impacter l'environnement. Ils pourront traverser de nombreux espaces naturels préservés : parcs naturels régionaux, forêts domaniales (Compiègne, Fontainebleau), cours d'eau (Oise, Loing, Loire, etc.) qui représentent autant de réservoirs de faune et de flore sauvage. Désireux de se retrouver en communion avec la nature, ils trouveront au fil de leur parcours des hébergements insolites tels qu'une cabane perchée dans les arbres, une yourte en plein champ, ou plus traditionnellement, un accueil à la ferme, avec au menu des produits locaux, directement fournis du champ à l'assiette : fruits et légumes de saison, miel, charcuteries, produits de l'élevage local, etc.

Les épicuriens ponctueront leurs parcours d'escalas gourmandes. Des confins de la Champagne aux Landes, le tracé de La Scandibérique est jalonné de vignobles, offrant une grande diversité de crus, allant des vins de pays aux grandes appellations. Les noms de Saint-Emilion, Buzet, Saumur, Cognac, Armagnac, Bergerac, résonneront agréablement aux oreilles des amateurs, qui pourront arpenter les vignobles,

découvrir les méthodes de fabrication, rencontrer les producteurs et déguster leurs produits. Si la France est reconnue pour la richesse de ses spécialités du terroir, une randonnée sur La Scandibérique en donne un très large aperçu, du Maroilles, emblématique du Nord, au foie gras des Landes, en passant par l'agneau du Poitou, les cannelés Bordelais, les kiwis de l'Adour, etc. Les villes et villages traversés regorgent de bonnes tables, simples ou gastronomiques, soucieuses de transmettre les saveurs locales. De même, aux beaux jours, se prélasser dans une guinguette en bords de Seine ou du Canal de l'Ourcq avec un verre frais et quelques fritures, ravira les épicuriens à seulement quelques kilomètres de Paris.

Nouvelle-Aquitaine



Bien sûr, La Scandibérique peut se pratiquer en famille, grâce à ses parcours sécurisés et sans difficultés notables. Parents et enfants ont la possibilité de ponctuer leur randonnée d'étapes ludiques ou à portée éducative. Ainsi, les kilomètres à vélo peuvent être entrecoupés par une journée dans une base de loisirs, des haltes consacrées à la baignade, mais aussi par la visite d'une ferme pédagogique, la découverte guidée d'un village médiéval, une expédition dans un parc animalier. Les gîtes ruraux et d'accueil à la ferme à proximité de La Scandibérique représentent des solutions d'hébergement idéales pour les familles : simples, conviviales et à la portée des petits budgets !

Des TERRITOIRES à DÉCOUVRIR SUR La Scandibérique

NORD

À Jeumont, première ville située après la frontière belge, La Scandibérique commence sa traversée du vert pays de la pierre bleue. Une ancienne voie ferrée, désaffectée et réaménagée, emmène le cycliste, sur une trentaine de kilomètres de Ferrière-la-Grande, au sud de Maubeuge, à Trélon, près de Fourmies. La verdure est reine dans ce département du Nord où l'on aime à cultiver de délicieux produits du terroir frais et sains autant qu'un sincère sens de l'hospitalité ! On se régale d'un maroilles affiné, d'un jus de pommes goûteux ou d'une tarte au «suc» à l'abri d'un kiosque à musique, d'un moulin à eau ou le long des majestueux remparts des villes fortifiées de Le Quesnoy, Maubeuge ou Avesnes-sur-Helpe. Les sportifs pratiqueront natation, canoë-kayak, pédalo, tir à l'arc, mini-golf (etc.) au bord du lac et sur le lac du parc départemental du ValJoly. L'Avesnois garde en mémoire son extraordinaire savoir-faire et aime à le transmettre. Ainsi, l'Ecomusée retrace aussi bien un siècle d'histoire ouvrière à Fourmies, que le travail du verre à Trélon et à Sars-Poteries où, au Mus'Verre, les bousillés (objets créés par les ouvriers dans leur temps libre et pour leur usage personnel) côtoient des œuvres d'art contemporaines.



S'il est une couleur qui rime avec cette balade, il s'agit bien sûr du vert, s'il est un son, c'est celui de la nature et de ses secrets, s'il est une ambiance on retiendra le calme et la quiétude !

www.jadorelenord.fr

AISNE

L'Aisne offre aux visiteurs à la recherche d'authenticité et de dépaysement une destination touristique nouvelle hors des sentiers battus. Du Nord au Sud, de la Belgique à l'Île-de-France, l'Aisne déroule des paysages très différents (plaine - bocage doucement vallonné - monts et collines - plateaux et vallées - vignoble de champagne) qui sont propices aux pratiques du cyclotourisme ou encore de la randonnée. Des dizaines de jardins, châteaux, églises, abbayes, forteresses, sites de la mémoire et monuments historiques habillent le département pour le plus grand plaisir des petits et grands. Les cyclistes ne manqueront pas de faire étape à Guise, pour visiter son célèbre familistère, palais social créé au 19^e siècle par l'industriel Godin, et le château fort des Ducs de Guise. Au fil de leur parcours, ils pourront également visiter le site historique de l'Abbaye de Saint-Michel, le Musée de Thiérache à Vervins et Parfondeval, l'un des plus beaux villages de France. Ils pourront également déguster des produits du terroir comme le maroilles (fabriqué à 80 % dans l'Aisne), le cidre, le jus de pommes ou la Folie Douce, apéritif à base de fruits rouges. Balades en canoë



et en calèche, escalade, courses d'orientation sont aussi quelques-unes des activités qui peuvent être pratiquées à proximité de La Scandibérique.

www.jaimelaisne.com
www.randonner.fr

OISE

Le parcours de La Scandibérique dans le Département de l'Oise chemine, au fil de la vallée de l'Oise, entre une succession de villes et hauts lieux du patrimoine historique français, insérés dans des espaces naturels et forêts domaniales préservés. Noyon, sa cathédrale gothique et ses différents musées, Compiègne, son palais et ses lieux de mémoire, Senlis et ses multiples trésors patrimoniaux, le Mémorial de l'Armistice de 1918, le château de Pierrefonds, l'abbaye cistercienne de Chiry-Ourscamp, constituent autant de villes et de sites qui raviront les passionnés d'histoire et d'architecture, de l'époque médiévale à la Grande Guerre. Dans l'Oise, la nature est reine, avec en particulier les forêts de Compiègne, d'Halatte et d'Ermenonville, dont les multiples sentiers se prêtent admirablement à la balade à pied, à vélo ou à cheval. Les amateurs d'activités sportives et de plein air se régaleront aussi dans les parcs et bases nautiques de Verberie et Longueil-Sainte-Marie.

www.oisetourisme.com



SEINE-ET-MARNE

La Scandibérique traverse le Département au Nord et au Sud. La partie Nord est en cours d'aménagement. La partie Sud est structurée touristiquement à partir de Bois-le-Roi jusqu'au Loiret.

La portion du sud Seine-et-Marne de La Scandibérique, en provenance de l'Essonne, permet la découverte à vélo d'une vallée étonnante de près de 60 kilomètres. La véloroute suit la Seine et longe le Loing comme un trait d'union entre le fleuve et ses affluents. Un panorama vivifiant s'offre au visiteur avec sa forêt classée et des espaces naturels préservés s'étirant jusqu'aux bordures des villes et villages. Son patrimoine remarquable, Fontainebleau, Moret-sur-Loing, Nemours, le plonge aussi dans l'histoire de France. Châteaux, cités médiévales, musées, églises et belles demeures ponctuent le paysage. Avant de rejoindre le Loiret, l'itinéraire traverse des villages de caractère donnant une vision authentique et bucolique de la vie locale.



Pour les Franciliens et Parisiens, la partie seine-et-marnaise de La Scandibérique est accessible à partir des gares de Bois-le-Roi, Fontainebleau, Moret-sur-Loing, Nemours et Souppes-sur-Loing. Cette desserte en transport en commun offre une vraie bouffée d'oxygène à quarante minutes de Paris (train au départ de Paris-Gare de Lyon).

www.scandi77.com

SEINE-SAINT-DENIS

À deux pas du cœur de Paris, la Seine-Saint-Denis est un territoire insolite et contrasté avec une identité riche en métissages. La nature a trouvé sa place au milieu de la ville, avec ses canaux et ses parcs. En longeant le canal de l'Ourcq depuis Paris, les visiteurs peuvent notamment atteindre les lisières du département à Claye-Souilly, après avoir traversé le parc de la Bergère de Bobigny et les 137 hectares du parc forestier de la Poudrerie de Sevran.

www.tourisme93.com



PARIS

Dans Paris, La Scandibérique chemine principalement le long du Canal de l'Ourcq. Celui-ci traverse le parc de la Villette, ancien site des abattoirs, devenu un parc culturel ouvert à tous avec le Zénith, la Cité de la Musique, la Philharmonie de Paris, le Conservatoire et le Cabaret Sauvage, la Cité des Sciences et de l'Industrie ainsi que la Géode. Le parcours le long des berges de Seine, offre un panorama d'exception sur les différents monuments emblématiques de la capitale. Quelques trésors architecturaux, à l'instar de la place des Vosges, au cœur du quartier du Marais, se révèlent également au fil de cette balade.

www.parisinfo.com



VAL-DE-MARNE

Les berges de la Seine sont un lieu privilégié pour déambuler à vélo, flâner au bord de l'eau, observer des paysages urbains étonnants et diversifiés, mais aussi prendre un verre dans une guinguette ou s'initier au ski nautique !

Le Mac Val (Musée d'Art contemporain du Val-de-Marne), les oeuvres de street art, les festivals qui se déroulent sur le territoire témoignent de sa vitalité culturelle et artistique.

À proximité, le Val-de-Marne offre également de nombreux lieux de visites et de balades tels que le château et le bois de Vincennes, les bords de Marne avec ses guinguettes, ses activités nautiques, sa faune et sa flore remarquables, et encore bien d'autres surprises.

www.tourisme-valdemarne.com



ESSONNE

À seulement 15 km au sud de Paris, l'Essonne dispose d'un patrimoine historique riche et varié avec notamment la dernière église construite au XX^e siècle à Evry (la cathédrale de la Résurrection) ou encore la Basilique Notre-Dame-de-Bonne-Garde, datant du XVI^e siècle. Véritable poumon vert en Île-de-France, le département propose de nombreux parcours de randonnées au sein d'espaces naturels préservés, dispose de jardins et domaines remarquables (Courson, Saint-Jean de-Beauregard, Courances, etc.) et offre de nombreuses activités de loisirs (bases de loisirs, fermes pédagogiques, etc.).

www.tourisme-essonne.com

www.essonne.fr



YONNE

En longeant La Scandibérique, dont un court tronçon se trouve dans le Département de l'Yonne, il est possible d'apercevoir les Sept-Écluses-de-Rogny, nées du projet très ambitieux de relier les deux bassins « de Loire en Seyne » par un canal à écluses. Pour le réaliser, pas moins de douze mille ouvriers ont été nécessaires à l'ingénieur Hugues Cosnier au XVI^e siècle.

www.tourisme-yonne.com

LOIRET

Dans le Loiret, La Scandibérique chemine au fil des rivières, des canaux et d'un fleuve royal. Du Gâtinais au Val-de-Loire, le visiteur parcourt les espaces naturels et les paysages bucoliques de la vallée du Loing. On ne manquera pas de visiter la cité médiévale et l'abbaye royale de Ferrières-en-Gâtinais et Montargis, baptisée la Venise du Gâtinais. Plus au sud, le parcours permet de découvrir notamment l'amphithéâtre gallo-romain de Chènevrières à Montbouy, le musée historique de l'ancien Hôtel-Dieu à Châtillon-Coligny et l'ancienne échelle d'écluses de Rogny-les-Sept-Écluses. À Briare, haut-lieu du tourisme fluvial, La Scandibérique se connecte à l'itinéraire de la Loire à vélo.

www.tourismeloiret.com

LOIR-ET-CHER

Traverser le Loir-et-Cher, c'est partir à la découverte d'un pan de Perche et de la vallée du Loir, au sein desquels s'égrènent la ville de Vendôme ainsi qu'un chapelet d'églises et de chapelles. Plus au sud, sur les bords de Loire, le parcours est jalonné par les châteaux bâtis par les rois de France : Chambord, Blois, Cheverny, Chaumont-sur-Loire, etc. Au-delà commence la Sologne, terre d'eau, de landes et de forêts. Dans la vallée du Cher, en cheminant parmi les vignobles, le visiteur ne manquera pas de déguster vins et fromages de chèvre.

www.coeur-val-de-loire.com

INDRE-ET-LOIRE

Au cœur du Val-de-Loire, la Touraine est réputée pour sa douceur de vivre. Aux pieds des grands châteaux dont les silhouettes illuminent le paysage, on peut savourer les couleurs de ses marchés, l'atmosphère de ses villes historiques (Amboise, Chinon, Loches, etc.) et le calme de ses espaces de nature. En son centre, la ville de Tours, estudiantine, affable, gourmande, créative est à découvrir, etc.

www.touraineloirevalley.com



VIENNE

La création du Futuroscope en 1987 a permis le développement d'autres sites touristiques dans la Vienne, tels que La Vallée des Singes ou Planète Crocodiles, faisant de ce département rural une véritable destination de vacances et de loisirs. Les visiteurs peuvent ainsi découvrir un patrimoine riche (le patrimoine roman de Poitiers, l'Abbaye de Saint-Savin inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, la cité médiévale de Chauvigny avec le spectacle de fauconnerie des Géants du Ciel, Angles-sur-l'Anglin un des plus beaux villages de France, Les Petites Cités de Caractère® de Monts-sur-Guesnes, Charroux, etc.) des activités sportives, de bien-être et de pleine nature permettant de répondre aux goûts de chacun (télésiège nautique de Moncontour, Water Jump de Vivonne, nombreux sentiers de randonnée, bases de loisirs avec lieux de baignade, Spa source de La Roche-Posay, etc.). La Vienne est également réputée pour ses hébergements insolites (village flottant de Pressac, cabanes dans les arbres au Parc de la Belle à Magné et à Défiplanet' à Dienné, etc.) et pour le Domaine du Bois aux Daims, au cœur duquel le 5^e Center Parcs de France, labellisé Accueil vélo®, a ouvert ses portes en juin 2015 aux Trois-Moutiers. La Vienne dispose aussi de produits gastronomiques de qualité (broyé du



© Conseil Départemental de la Vienne

Poitou, melon du Haut-Poitou, les vins AOC Saumur dans le Loudunais et AOC Haut-Poitou, l'agneau du Poitou IGP, le macaron de Montmorillon, etc.). Enfin, c'est une destination dynamique avec de nombreux festivals et manifestations organisés tout au long de l'année.

www.tourisme-vienne.com

LES CHARENTES

Le parcours de La Scandibérique fait la part belle aux espaces naturels dans un territoire où l'eau, la vigne et le bois flirtent avec la pierre blonde des Charentes. Celle-ci se décline au long des siècles au travers d'édifices sculptés comme en témoignent le Château Saint-Germain-de-Confolens, le Château de Barbezieux, et les vestiges du château de Montguyon. Au fil de la balade, les cyclistes rencontreront les lacs de Haute Charente, les sources de la Touvre, la Vallée du Bandiat, le fleuve Charente, les étangs de Touverac et autres ruisseaux aux éclats cristallins, refuges privilégiés d'espèces menacées telles que la loutre ou le vison d'Europe.

Une halte dans la ville d'Angoulême réjouira les amateurs de bande dessinée dont elle est la Cité internationale. Ils arpenteront le circuit des murs peints, les remparts ou l'île Marquet mais pourront aussi visiter son musée du papier et admirer sa cathédrale, l'un des trésors de l'art roman.

De prestigieux domaines en églises, de coteaux en vallées, en passant par les vignobles, les épicuriens feront étape chez des producteurs de cognac et pineau dont ils dégusteront les saveurs et découvriront les secrets de la distillation.



© Chais Magellis

En famille, en juillet, on ne manquera pas de se rendre sur le site paléontologique d'Angeac Charente, où sont mis à jour chaque année des restes des plus grands dinosaures au monde ! Au Pôle Nature de la Maison de la Forêt, à Montlieu-la-Garde, le jeune public pourra aussi, au sein d'un parc, visiter une exposition et faire un jeu de piste.

www.infiniment-charentes.com

www.en-charente-maritime.com

GIRONDE

La Scandibérique invite à découvrir la Gironde intérieure, avec ses vignobles universellement connus et ses sites classés au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO (Bordeaux, Saint-Emilion, Blaye), ses églises romanes et citadelles Renaissance (etc.) à explorer non seulement à vélo mais aussi à pied, à cheval, en bateau ou en canoë.

Avec ses festivals de jazz, ses spectacles de théâtre, de danse, de musique, la vie culturelle et festive de la Gironde se révèle foisonnante.

Emblématique de l'art de vivre du Sud-Ouest, elle séduira les gourmands avec ses marchés typiques, ses bistrotts et ses guinguettes.

www.tourisme-gironde.fr



LOT-ET-GARONNE

La Scandibérique rejoint le Lot-et-Garonne par la voie verte du Canal des 2 Mers à vélo, le long du Canal de Garonne. L'ouvrage construit au 19^e siècle dans le prolongement du Canal du Midi se dévoile au fil du chemin de halage, des ports et des maisons éclusières réhabilitées pour accueillir les promeneurs. À l'ombre des platanes centenaires, la balade est accessible à tous. L'itinéraire navigue entre villages, bastides et découvertes gastronomiques.

À Feugarolles, La Scandibérique quitte le canal et sa voie verte et file en direction de la forêt des Landes par les petites routes bucoliques de l'Albret. De la bastide fortifiée de Vianne au charmant village de Sos, en passant par Mézin, porte d'entrée du pays de l'Armagnac et Poudenas et son château aux allures toscanes, on trouvera partout sur ces terres du Sud-Ouest des prétextes à tester les saveurs de l'Armagnac, des vins de Buzet ou du foie gras.

www.tourisme-lotetgaronne.com



LANDES

Les Landes sont un territoire dont la vie est rythmée par la convivialité, les férias et de nombreuses occasions de se retrouver autour d'une bonne table et de bons produits. Le parcours de La Scandibérique débute à Escalans. Une première étape permet de rejoindre Labastide d'Armagnac, un village médiéval au patrimoine riche et authentique au cœur du vignoble de la plus vieille eau de vie de France, dans lequel on ne manquera pas de visiter la chapelle des Cyclistes avant de déguster de l'Armagnac chez un producteur local. En rejoignant Mont-de-Marsan, les cyclistes s'arrêteront dans le village de Bougue et se rendront sur le site archéologique de Castets. À Mont-de-Marsan, ils découvriront les sculptures figuratives du musée Despiau Wlérick. Non loin de là, en pleine forêt, la base de loisirs et le lac de baignade du Marsan accueillent les sportifs désireux de se rafraîchir. En poursuivant sa route vers Dax, on peut opter entre découverte du patrimoine religieux local, à Caracarès-Sainte-Croix et Saint-Vincent-de-Paul, descente en canoë sur la Midouze, ou balade dans les barthes de l'Adour à Pontonx. Les stations thermales de Dax, Saint-Paul-lès-Dax et Saubusse constituent une étape idéale pour se laisser aller aux plaisirs de la balnéothérapie. Ensuite, on longe l'ancien



chemin de halage des berges de l'Adour, où une petite halte au village de Saubusse s'impose. À partir de la base nautique à Josse, il est aussi possible de parcourir cette rivière en bateau ou en canoë.

www.tourismelandes.com

GERS

Le Gers, considéré comme la Toscane française, est célèbre pour ses lumières changeantes, la douceur de ses coteaux et de ses vallons. Sur les chemins menant à Saint-Jacques-de-Compostelle, à travers l'un des trois « Grands Sites de Midi-Pyrénées » gersois que

sont Flaran, Baïse et Armagnac, se dressent des châteaux, sites, monuments classés par l'UNESCO et leurs jardins remarquables.

www.tourisme-gers.com

PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Bordées à l'Ouest par l'océan Atlantique et au Sud par les montagnes des Pyrénées, le Pays basque et le Béarn forment une verte mosaïque très diversifiée. Celle-ci se compose entre autres de villes d'histoires, de villages à l'architecture particulière et de grands espaces naturels, depuis les gaves et rivières jusqu'aux hauts sommets pyrénéens. C'est à Saint-Jean-Pied-de-Port, à proximité de la frontière espagnole, que s'achève l'itinéraire de La Scandibérique.

www.tourisme64.com





Quelques exemples de parcours sur La Scandibérique

Un aperçu des Charentes et de la Gironde en 2 jours (environ 150 kilomètres)

JOUR 1

Départ d'Angoulême, cité de la Bande Dessinée et de l'Image.

Halte gourmande dans le village de Barbezieux Saint-Hilaire, suivie, dans l'après-midi, d'une flânerie au bord de l'eau bleue des étangs de Touvérac.

Poursuite de la randonnée sur une vingtaine de kilomètres pour rejoindre un gîte en pleine campagne. Les amateurs de cognac pourront se rendre non loin de là chez un producteur pour une dégustation avant un dîner et une nuit de repos bien méritée.

JOUR 2

Départ matinal pour un parcours tranquille d'une vingtaine de kilomètres, en direction de Guitres, village de caractère, où il est possible de se sustenter autour d'un pique-nique champêtre.

Après-midi consacré à la découverte des vignobles de Saint-Émilion, classés au Patrimoine mondial de l'UNESCO et d'une dégustation de quelques crus, avant de rendre les vélos à Libourne et de reprendre le train du retour.

Musée du Papier - Le Nil en Charente





Week-end épicurien dans le Lot-et-Garonne et les Landes (environ 120 km)

JOUR 1

Arrivée en train en milieu de matinée à Port Sainte-Marie dans le Lot-et-Garonne.

Trajet vers le village de Barbaste pour une première halte gourmande dans un restaurant de spécialités locales.

Après une poignée de kilomètres idéale pour digérer, visite du village de Nérac, fine fleur du pays d'Albret.

La randonnée se poursuit pour une petite heure, avant de se servir un rafraîchissement salvateur à une terrasse de café dans le charmant village de Poudénas.

Les derniers kilomètres mènent à un hôtel de charme situé dans un château, à Escalans.

JOUR 2

Après une nuit réparatrice et un petit-déjeuner consistant, il est temps de reprendre la route, pour une vingtaine de kilomètres, permettant d'atteindre Labastide d'Armagnac pour le déjeuner et une dégustation d'Armagnac.

Après-midi consacré à la randonnée, avec une petite pause à Villeneuve-de-Marsan, avant de retrouver Mont-de-Marsan, de rendre les vélos et de monter dans le train du retour.



Week-end en famille dans l'Aisne (environ 40 km)

JOUR 1

Arrivée dans la matinée en train à Anor.

Départ en vélo pour la base de loisirs de Blangy, où parents et enfants pourront effectuer ensemble une course d'orientation et/ou s'initier à l'escalade.

Après l'effort, les uns et les autres goûteront au réconfort autour d'un pique-nique dans le parc de la base de loisirs.

Dans l'après-midi, un trajet d'une heure à vélo le long d'une voie verte permettra de rejoindre Sorbais, et de finir tranquillement la journée au sein d'une chambre d'hôtes.

JOUR 2

En quelques coups de pédale, l'on rejoint Autreppes, départ d'une balade en canoë sur l'Oise suivie d'un pique-nique en bord de rivière.

Après un court parcours entre Autreppes et Haution, c'est la visite d'une cave à Maroilles, fromage emblématique du Nord de la France, qui viendra clore ce petit périple familial de deux jours.



PRÉPARER SON PARCOURS SUR LE SITE INTERNET SCANDIBERIQUE.FR

Le site mobile scandiberique.fr, mis en ligne à l'automne 2018, offrira une mine d'informations permettant de préparer son parcours ou de s'informer au fil de l'itinéraire. L'internaute pourra ainsi accéder à des parcours clé en main ou élaborer son propre itinéraire grâce à différentes fonctionnalités et informations pratiques :

- Un moteur de recherche permettant de préparer son parcours selon une destination (Région ou Département), un niveau de difficulté et une thématique (culture, loisirs, nature, etc.).
- Une visibilité sur les restaurants et hébergements, les sites et points d'attraction, les commerces et services labellisés Accueil Vélo® situés sur le parcours.
- Des conseils sur la pratique du vélo.
- Des actualités portant sur La Scandibérique.
- Une carte affichera le tracé complet de La Scandibérique, le tronçon sélectionné par l'utilisateur, les étapes et leurs détails.

L'internaute pourra se créer un compte personnel lui permettant de sélectionner et de gérer les éléments de son parcours. De même, il aura la possibilité de donner une note aux tronçons et aux étapes et de signaler un éventuel problème rencontré sur un tronçon.



ACCUEIL VÉLO® : DES LIEUX DE VISITE, HÉBERGEMENTS, RESTAURANTS ET SERVICES DÉDIÉS AUX CYCLISTES :

Le label Accueil Vélo® est une marque nationale, actuellement en cours de déploiement sur l'itinéraire de La Scandibérique.

Les établissements labellisés Accueil Vélo® sont situés à moins de 5 km d'un itinéraire cyclable. Ils disposent d'équipements adaptés tels que des abris à vélos sécurisés, des kits de réparation et proposent des services tels que le transfert de bagages, le lavage et le séchage du linge, la location de vélos et d'accessoires, le lavage des vélos, etc.

Ces établissements sont en capacité de délivrer des informations et conseils utiles aux cyclistes sur les circuits, les conditions météo, etc.

LES CARACTÉRISTIQUES D'UNE VÉLOROUTE : SÉCURITÉ, CONTINUITÉ, SIGNALÉTIQUE

Une véloroute est un itinéraire cyclable de moyenne et longue distance linéaire et continu, sûr, incitatif et adapté à la pratique du vélo.

Les véloroutes relient les régions entre elles et permettent de traverser les villes dans de bonnes conditions.

Elles se trouvent implantées sur des itinéraires agréables, sans dénivelé excessif (inférieur à 3 %) et doivent pouvoir être utilisées par tous les cyclistes, y compris les moins expérimentés.

Afin d'offrir un confort optimal aux utilisateurs lors de leur périple, de nombreux services sont proposés à proximité : vélocistes, hébergements, restaurations, etc.

Des aménagements de détente (table de pique-nique, toilettes, point d'eau, etc.) et d'entretien (station de gonflage, etc.) ont également été prévus.

Certains loueurs de vélo sont en mesure de fournir les vélos au départ de la randonnée et de venir les récupérer sur le lieu d'arrivée.



Un aménagement en cours d'achèvement

L'aménagement de La Scandibérique est à ce jour en cours de finalisation. Si plus de 60 % de l'itinéraire est d'ores et déjà terminé, certains autres aménagements ont été réalisés à titre provisoire et seront améliorés au fil du temps. Des travaux sont actuellement en cours dans cet objectif.



La Scandibérique UN PROJET PARTENARIAL



Projet inscrit au réseau EuroVelo, La Scandibérique est à la fois une infrastructure et un projet partenarial de mise en tourisme d'un itinéraire. 15 Départements et 3 Régions ont en effet travaillé conjointement à sa concrétisation, en étroite collaboration avec les collectivités, associations et acteurs professionnels locaux.

Alors que l'infrastructure est en cours de finalisation, les services associés se développent (circuits sur-mesure conçus par les offices du tourisme, déploiement du label Accueil Vélo®, site web, etc).

La Scandibérique est inaugurée le 1^{er} juin 2018, dans le cadre de la Fête du Vélo (28 mai au 3 juin) à Bobigny (Seine-Saint-Denis), en présence de l'ensemble des territoires qui participe à son aménagement.

Des événements locaux à destination du grand public sont proposés (plus d'informations sur feteduvelo.fr).

Cet événement est l'occasion de valoriser les aménagements déjà existants et d'accélérer l'achèvement de ce projet d'une envergure exceptionnelle.

La Scandibérique, un projet soutenu depuis plus de 20 ans par l'association CYCLOTRANS EUROPE



CyclotransEurope, fondée en 1996, a pour objectif la réalisation en France d'une véloroute reliant à la fois Paris à Moscou et Saint-Jacques-de-Compostelle à Trondheim, autant que possible en site propre. À une période où le réseau français des véloroutes et voies vertes était encore un projet, l'association a mené un travail pionnier de sensibilisation aux enjeux majeurs de telles liaisons cyclables. En étroite liaison avec les acteurs publics, institutions et collectivités, et les partenaires intéressés du monde du tourisme, elle organise des rencontres et agit pour favoriser l'intermodalité train+vélo et les transports écologiques.

Elle mène une action auprès du public à travers de nombreuses initiatives et animations ; présente aux rendez-vous du voyage à vélo, elle organise régulièrement des rencontres thématiques et propose une grande randonnée estivale en groupe, ouverte aux cyclistes curieux de découvrir cette nouvelle forme de pratique itinérante. Pour faire connaître son action, elle déploie plusieurs outils de communication, avec la diffusion de dépliants, l'édition de deux guides et l'animation d'un site internet www.eurovelo3.fr



Les partenaires de La Scandibérique

Le comité d'itinéraire de La Scandibérique, présidé et animé par la Région Île-de-France, a permis de mobiliser plus d'une quinzaine de collectivités pour travailler à la structuration de cette véloroute d'envergure exceptionnelle depuis 2013.

Il est constitué de 3 comités techniques (infrastructure/signalisation, identité/marketing et services/observation).

Le comité d'itinéraire travaille au développement uniforme et homogène de l'itinéraire, à sa signalisation et à sa communication.

Ce projet est piloté en France par la Région Île-de-France et financé à l'aide des Régions et des Départements suivants :

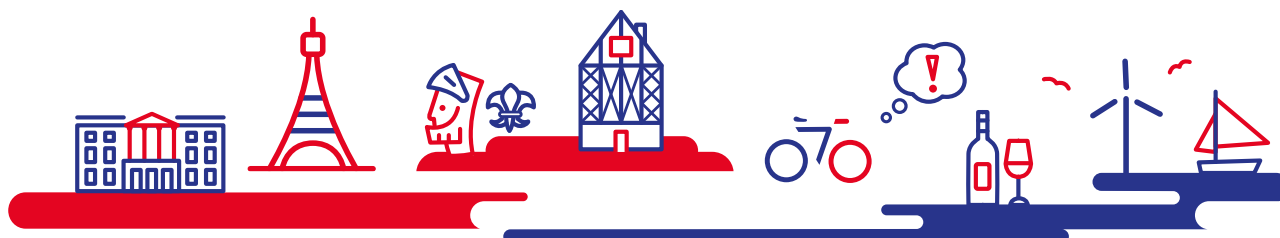
Les 3 régions :



Les 15 départements :



Ce projet est cofinancé par le programme de l'Union Européenne COSME.





EUROVELO 3 : LA ROUTE DES PÈLERINS

De Trondheim en Norvège à Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne, l'EuroVelo 3, baptisée route des pèlerins, retrace, sur une distance totale de 5 122 km, le célèbre chemin menant à Saint-Jacques-de-Compostelle, avec quelques-unes de ses étapes majeures. Traversant 7 pays, - la Norvège, la Suède, le Danemark, l'Allemagne, la Belgique, la France et l'Espagne, l'itinéraire de l'EuroVelo 3 est jalonné de cités historiques riches de trésors architecturaux et culturels, parmi lesquelles quelques grandes métropoles européennes comme Oslo, Göteborg, Hambourg, Cologne, Paris, Bordeaux. Cette route des pèlerins chemine également au sein de splendides paysages naturels, des étroites vallées scandinaves aux montagnes des Pyrénées, traversant tour à tour des forêts, bocages, landes, et longeant de nombreux lacs, canaux, rivières et fleuves.



© Shutterstock

L'EuroVelo 3 traverse la Norvège de Trondheim, principale destination pour les pèlerins en Scandinavie, à Svinesund, en passant par Oslo. La route emprunte des vallées étroites, des forêts paisibles et des terrains de montagne.

En Suède, l'itinéraire longe la côte ouest du pays, depuis la frontière norvégienne jusqu'à

Göteborg. Le parcours, globalement plat, emprunte principalement des pistes cyclables et des petites routes de campagne.

Pour rejoindre la Suède depuis le Danemark, les cyclistes prennent un ferry à Frederikshavn. L'EuroVelo 3 suit l'ancienne « route des bœufs » à travers le Jylland (Jutland), jusqu'à Padborg, à proximité de la frontière allemande.

En Allemagne, l'itinéraire de EuroVelo 3 débute dans la ville portuaire d'Hambourg, classée au patrimoine mondial maritime de l'UNESCO. Traversant l'Elbe et le parc naturel de Schwarze Berge, elle rejoint Brême, ville historique classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Elle suit ensuite la route de la Paix entre Osnabrück et Münster. Au fil de la route, l'on découvre aussi les trésors de la région du Münsterland, avec ses nombreux châteaux, palais et manoirs et leurs magnifiques parcs. La Véloroute des Pèlerins suit ensuite la Route romaine de la Lippe, marquant la frontière entre les parcs du Münsterland et la culture industrielle de la région de la Ruhr, entre Hamm et Haltern. Elle emprunte ensuite la véloroute du Rhin, menant entre autres à Cologne, Düsseldorf, et Bonn, l'une des plus anciennes villes d'Allemagne, dont les origines remontent à plus de 2000 ans. L'itinéraire s'achève à Aachen (Aix-la-Chapelle), étape incontournable du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, dont on peut découvrir la célèbre cathédrale.

En Belgique, la première grande étape de l'EuroVelo 3 se situe dans la Cité Ardente de Liège, entourée des bocages du Pays de Herve. La route se dirige ensuite vers les cités wallones de Namur et Charleroi, et traverse, avant d'arriver en France, les paysages bucoliques de la Haute Sambre et la richesse de sa faune aquatique et avicole.

En France, l'itinéraire longe d'abord les vallées de la Sambre et de l'Oise, puis emprunte la Route Stevenson® le long du canal, traverse ensuite Paris et l'Île-de-France, la Vallée de la Loire et le Poitou pour rejoindre la Gascogne, ses forêts de pins et son vignoble. La route s'achève dans les Pyrénées à Saint-Jean-Pied-de-Port, haut lieu de confluence des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

En Espagne, l'EuroVelo 3 emprunte rigoureusement le chemin des Pèlerins, depuis Pampelune au Pays Basque, en passant par les cités de Burgos et Leon afin de rejoindre Saint-Jacques-de-Compostelle où s'achève (ou débute) la véloroute des Pèlerins.



LE RÉSEAU EUROVELO : 15 ITINÉRAIRES CYCLABLES POUR TRAVERSER L'EUROPE ENTIÈRE

Le réseau EuroVelo totalisera à l'horizon 2020 environ 70 000 kilomètres. Porté par la Fédération Européenne des Cyclistes* (ECF), il renforce l'offre cyclable en Europe et favorise le développement de l'écotourisme en incitant au voyage les passionnés et amateurs du vélo.

8 Véloroutes européennes passent par le territoire français.

EUROVELO 1

VÉLOROUTE ATLANTIQUE

Norvège, Royaume-Uni, Irlande, France, Espagne, Portugal

Des pays scandinaves jusqu'à l'Algarve au Portugal, la véloroute Atlantique invite à découvrir les plus beaux paysages littoraux du monde, avec ses plages ensoleillées, ses fjords majestueux et ses ports pleins de vie et de charme.

EUROVELO 4

VÉLOROUTE DE L'EUROPE CENTRALE

France, Belgique, Pays-Bas, Allemagne, République Tchèque, Pologne, Ukraine

Cet itinéraire qui serpente entre villes médiévales, métropoles dynamiques et littoral du Nord de l'Europe offre à lui seul une très grande diversité de paysages et d'expériences.

EUROVELO 2

VÉLOROUTE DES CAPITALES

Irlande, Royaume-Uni, Pays-Bas, Allemagne, Pologne, Biélorussie, Russie

Cette véloroute conduit à plusieurs des villes les plus captivantes d'Europe et du monde, séduisantes pour leur gastronomie, leur dynamisme culturel et leur vie nocturne foisonnante. Entre ces différentes étapes, l'itinéraire parcourt des paysages magnifiques.

EUROVELO 5

VIA ROMEA - FRANCIGENA

Royaume-Uni, France, Belgique, Luxembourg, Allemagne, Suisse, Italie

Cette route retrace le chemin emprunté il y a plus de mille ans par les pèlerins chrétiens qui se rendaient depuis l'Angleterre jusqu'à Rome, à l'instar de Sigeric, l'Archevêque de Canterbury, qui vint y recevoir, des mains du Pape, les symboles de sa charge.

EUROVELO 3

VÉLOROUTE DES PÈLERINS

Norvège, Suède, Danemark, Allemagne, Belgique, France, Espagne

De Trondheim en Norvège à Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne, l'EuroVelo 3, baptisée route des pèlerins, traverse 7 pays sur une distance totale de 5 122 km. Elle chemine entre villes historiques, grandes métropoles, et espaces naturels allant des côtes scandinaves aux montagnes des Pyrénées, en passant par de nombreuses forêts, bocages, landes, et au fil des lacs, canaux, rivières et fleuves.

EUROVELO 6

ATLANTIQUE MER NOIRE

France, Suisse, Allemagne, Autriche, Slovaquie, Hongrie, Croatie, Serbie, Roumanie, Bulgarie

De l'Atlantique à la Mer Noire, cette route suit le cours des trois plus grands fleuves européens, melting-pots de la civilisation européenne : la Loire, le Rhin et le Danube.

* Fondée en 1983 par 12 associations d'utilisateurs de la bicyclette, l'ECF (European Cyclists' Federation) a pour objectif de défendre :

- la promotion du cyclisme dans toute l'Europe et à l'étranger
 - les politiques en faveur du vélo au niveau européen
- le cyclotourisme durable en tant que facteur économique
 - le respect de l'environnement, la mobilité
- la pratique du vélo en tant que facteur de santé
 - le cyclisme dans le cadre de l'intermodalité
 - la sécurité des usagers vulnérables de la route

EUROVELO 7

VÉLOROUTE DU SOLEIL

Norvège, Finlande, Suède, Danemark, Allemagne, République Tchèque, Autriche, Italie, Malte

Entre la terre du soleil de minuit et les îles méditerranéennes, cette odysée s'effectue entre plages, villes historiques, cols et tunnels de montagne.

EUROVELO 8

VÉLOROUTE DE LA MÉDITERRANÉE

Espagne, France, Monaco, Italie, Slovénie, Croatie, Bosnie-Herzégovine, Monténégro, Albanie, Grèce, Chypre

De Barcelone à Venise, de l'Albanie à Chypre, ce voyage le long des côtes méditerranéennes parcourt des kilomètres de plages dorées, aborde des îles mystérieuses, pénètre dans des villes antiques, et offre de délicieuses haltes gourmandes.

EUROVELO 9

VÉLOROUTE BALTIQUE - ADRIATIQUE

Pologne, République Tchèque, Autriche, Italie, Croatie, Slovénie

De la mer Baltique jusqu'à la mer Adriatique, l'EuroVelo 9 offre un concentré de paysages magnifiques composés au fil du parcours de fleuves majestueux, de bords de mer et massifs montagneux.

EUROVELO 10

VÉLOROUTE DE LA BALTIQUE

Pologne, Allemagne, Danemark, Suède, Finlande, Russie, Estonie, Lettonie, Lituanie

Bordant les pays baltes et scandinaves, le littoral de la mer Baltique est une destination unique, avec ses sables blancs, ses villes et villages pittoresques et ses eaux claires.

EUROVELO 11

VÉLOROUTE DE L'EUROPE DE L'EST

Norvège, Finlande, Estonie, Lettonie, Lituanie, Pologne, Slovaquie, Hongrie, Serbie, Macédoine, Grèce

Cette route exigeante s'étend de l'extrémité Nord de la Norvège jusqu'à Athènes en Grèce.

EUROVELO 12

VÉLOROUTE DE LA MER DU NORD

Norvège, Suède, Danemark, Allemagne, Pays-Bas, Belgique, Royaume-Uni

Cet itinéraire offre une grande diversité de paysages, depuis les plaines situées au-dessous du niveau de la mer aux Pays-Bas jusqu'aux falaises de plus de 1 000 m de haut en Norvège.

EUROVELO 13

VÉLOROUTE DU RIDEAU DE FER

Norvège, Finlande, Russie, Estonie, Lettonie, Lituanie, Pologne, Allemagne, République Tchèque, Autriche, Slovaquie, Hongrie, Slovénie, Croatie, Serbie, Roumanie, Bulgarie, Macédoine, Grèce, Turquie

Cet itinéraire chemine de part et d'autre de la frontière érigée pendant près d'un demi-siècle, s'étendant de la Mer de Barents jusqu'à la Mer Noire. Passant par 20 pays différents, elle traverse de nombreux parcs nationaux et relie des paysages uniques qui, parce qu'ils faisaient partie des zones frontalières, n'ont pas été touchés par l'Homme pendant plusieurs décennies. Le parcours relie aussi de nombreux bâtiments, monuments, musées et attractions remémorant l'histoire de la division de l'Europe et sa fin.

EUROVELO 15

VÉLOROUTE DU RHIN

Suisse, Allemagne, France, Pays-Bas

L'EuroVelo 15 descend le Rhin, l'un des plus importants fleuves d'Europe. Des Alpes suisses à la mer du Nord, celui-ci a favorisé, depuis plus de 2 000 ans, les échanges culturels et économiques entre l'arc alpin et le Nord de l'Europe. L'itinéraire invite à découvrir la beauté de ce paysage fluvial, bordé de villes et villages de caractère.

EUROVELO 17

VÉLOROUTE DU RHÔNE

France, Suisse

D'Andermatt en Suisse aux plages de la Méditerranée, l'EuroVelo 17 suit la vallée du Rhône et sa multitude de paysages différents, des massifs alpins aux étangs de Camargue en passant par l'immensité des champs de lavande de Provence.



LE VÉLO, UNE ACTIVITÉ EN PLEIN ESSOR

Un phénomène de société

Le tourisme à vélo est une filière économique en plein essor où la France occupe la deuxième place des destinations mondiales, après l'Allemagne.

En mars 2018, la France a reçu le premier prix EuroVelo de la destination de tourisme à vélo la plus appréciée en Europe.

40 %

de la population française déclare avoir une pratique régulière du vélo

2^e

activité physique des touristes français

9

millions de séjours touristiques en France en 2016

5,6

milliards d'euros économisés en dépenses de santé grâce à la pratique du vélo

2,8

millions, c'est le nombre de vélos vendus en France en 2017

La LIBERTÉ et Le PLAISIR DE PÉDALER à SON RYTHME

Selon que l'on souhaite prendre le temps de flâner en s'arrêtant régulièrement pour admirer le paysage, faire une pause gourmande, se reposer, ou que l'on préfère « tracer sa route » en avalant de grandes distances en peu de temps, la pratique du vélo laisse le choix à chacun d'aller à son rythme. Rien n'impose de s'arrêter, et à l'inverse de continuer à pédaler si l'on n'en éprouve pas l'envie.

L'apparition du vélo à assistance électrique (VAE) est venue encore accroître cette liberté : celui-ci permet de ménager ses efforts dans les côtes ou face au vent, et d'accélérer légèrement l'allure, chaque cycliste ayant la possibilité de moduler le niveau d'assistance qui lui convient. De même, si besoin, le VAE facilite le tractage de bagages ou d'enfants en bas âge.

Enfin des services simplifiant considérablement la randonnée à vélo se sont développés : ainsi, non seulement il est possible de récupérer et de rendre ses vélos à un endroit différent, mais les bagages

peuvent aussi être transportés en voiture et déposés aux différentes étapes pendant que l'on pédale. Enfin, l'on peut recourir à des prestations d'assistance permettant d'être dépanné, voire d'être transporté en voiture en cas de pépin (panne, intempéries, gros coup de fatigue, etc.).

Selon une étude réalisée en 2006 par ODIT, « France à Vélo, France de voies vertes », la pratique du vélo répond à un besoin de nature et d'espace, de découverte ou redécouverte de la flore et de la faune et d'environnements préservés.

Celle-ci répond également à un besoin d'échanges et de partage, car la randonnée à vélo peut constituer l'opportunité de se retrouver en famille, de resserrer les liens entre générations, et aussi d'aller à la rencontre des populations locales.

Cet engouement pour la « petite reine » correspond aussi à un souci de se sentir bien et en bonne santé, et à une certaine conception de la qualité de vie.



LES BÉNÉFICES DE LA PRATIQUE DU VÉLO

Un atout pour la santé

Combinée à l'inactivité physique, la sédentarité est devenue la première cause mondiale de mortalité liée aux comportements individuels, avant le tabac et l'alcool. Il est donc urgent et d'utilité publique de contrer cette tendance, en redonnant à tous le goût de bouger.

La pratique régulière du vélo s'avère idéale, puisqu'accessible à tous, elle permet de se maintenir en forme physique mais aussi psychique.

Ses bienfaits physiologiques sont notables : elle limite les effets du vieillissement, en préservant la qualité musculaire, en luttant contre le surpoids si elle est alliée à une alimentation équilibrée et en aidant à réguler de nombreuses maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, certains cancers, etc.

L'esprit et l'humeur en profitent aussi : se dépenser en plein air diminue les tensions nerveuses, améliore la qualité du sommeil, et renforce la confiance en soi.

Le vélo pratiqué à titre de loisir est un sport adapté à tous les âges et à toutes les conditions physiques, dans la mesure où le cycliste ne porte pas son poids, ce qui est beaucoup moins traumatisant pour les articulations que la course à pied par exemple.

Les enfants peuvent commencer à participer à des randonnées cyclotouristes dès l'âge de 6/8 ans, leur permettant ainsi de développer leur habileté motrice, leur force et leur endurance. À l'instar des adultes, les enfants actifs ont une meilleure estime d'eux-mêmes et une plus grande confiance en eux.



Une PRATIQUE éco-RESPONSABLE...

L'usage immodéré de la voiture participe à l'émission de gaz à effet de serre et de particules fines, qui contribuent respectivement au réchauffement climatique et à l'aggravation de la pollution atmosphérique.

Le développement de la pratique du vélo au quotidien et du cyclotourisme constituent des alternatives durables.

Une grande partie des déplacements courts effectués quotidiennement en voiture peut en effet être remplacée par l'usage des transports en commun mais aussi par des activités de mobilité active comme la marche à pied ou le vélo, qui n'ont aucun impact négatif sur le climat.

L'usage du vélo en ville s'est significativement développé au cours des dernières années, encouragé notamment par l'essor des dispositifs de vélo en libre-service, le déploiement des réseaux de pistes cyclables, et l'apparition, plus récemment, des vélos à assistance électrique.

... ET ACCESSIBLE À TOUS LES BUDGETS

Pas de crédit automobile, plus d'essence à payer, pas d'entretien chez le garagiste et pas de frais de parking : le déplacement en vélo est rapide, non-polluant, bon pour la santé mais aussi économique.

Économique à l'achat, le vélo l'est aussi à l'usage. Peu spacieux, il demande des investissements publics ou collectifs modestes : pistes cyclables, locaux à vélo dans les immeubles, parkings à vélo.

Le coût de 4 pleins d'essence, soit environ 265€, permet d'acheter un vélo neuf !

À vélo, on roule tous les jours pour environ 10 € par mois (pour une distance quotidienne de 10km)

En moyenne, en 2014, une voiture de gamme moyenne/supérieure émettait 129g de CO₂ par kilomètre parcouru

40 % des déplacements en voiture font moins de 3 km

Source Calculette Éco-déplacements ADEME

