

Crinière au vent



Notre famille : Julien et Pauline, Arthus et Rose (6 et 3 ans).

# A bicyclette ...

Les sacoches sont prêtes et les vélos bien révisés. Rien n'a été fixé ni réservé à l'avance. L'idée est de se laisser porter par la magie des surprises et des coïncidences. On décide l'itinéraire la veille du départ, en fonction de la météo qui inspirera chaque voyage.

Par Pauline de Voghel

Une multitude de formules existent pour ajuster votre rando vélo à vos souhaits, vos besoins et vos possibilités. Cyclodyssees.com, bike-packer.be, e-biketrip.be et lescyclopadés.be (agences belges), ou bicybags.com, abicyclette-voyages.com, par exemple, « facilitateurs de vos voyages en vélo », offrent des propositions de voyages clé en main, avec itinéraires, location de vélo à l'endroit souhaité, service de transports de bagages d'étape en étape, réservations d'hébergements, assistance en cas de soucis mécanique...

Nous, nous préférons l'aventure et l'improvisation au gré des rencontres et des joyeux hasards, alors nous fixons notre point de départ et notre point d'arrivée. Ensuite, une série de sites et/ou applications comme komoot.com, ravel.wallonie.be, Knooppunten (pour la Flandre), francevelotourisme.com, eurovelo.com, laflowvelo.com... nous aident à trouver un itinéraire cyclable, beau, bien balisé et loin du danger des voitures. Et pour le reste : rythmes d'avancée, logements, pauses, activités, c'est le voyage lui-même qui les propose au fil des kilomètres parcourus. Cette année, nous pédalons en Loire-Atlantique, en Vendée, dans les Deux-Sèvres, en Charente-Maritime, en Dordogne puis en province de Luxembourg.

## Slow et léger

Le voyage à vélo a véritablement le vent en poupe, grâce au développement des routes EuroVélo ces dernières années et à la pandémie qui a bien boosté le slow tourisme. C'est devenu un mode de vie à part entière qui continue de séduire : focus sur le minimalisme, la lenteur et l'instant présent. Voyager léger et ne pas planifier de quoi sera fait le lendemain nous invite à vivre au jour le jour et à mieux déconnecter de la routine. Jacques Vicart disait : « C'est parce que le vélo

est un remarquable engin de perception du monde que le cyclotourisme est une source d'enrichissement perpétuel. »

## Aventure et pleine présence en famille

Prendre la route à deux roues, c'est vivre ensemble autrement, dans un autre espace-temps, et ressentir ces sentiments exquis de liberté, de bonheur et de joie à partager.

## Des vacances écoresponsables

Sachant que 10 % d'émissions du CO<sub>2</sub> mondial proviennent du tourisme (déplacements en avion, en voiture...), voir du pays grâce à notre énergie musculaire est un pas en avant pour l'environnement. "Le vélo, c'est bon pour la circulation, ça fait toujours une voiture de moins", a dit Françoise Dorin.

## Des vacances économiques

Pas de carburant, moins d'activités payantes parce qu'on s'en met déjà plein la vue, logement sur des aires de bivouac autorisé, au camping-vélo, à l'accueil chez l'habitant dans les jardins ou dans les champs, très simple à organiser grâce aux sites : welcometomygarden.org, campspace.com, warmshowers.org, couchsurfing.com, bewelcome.org, trampolinn.com, hostelworld.com...

## Éveil de tous les sens et contact avec les éléments

"À bicyclette, vous respirez, admirez, entendez la nature elle-même. C'est que le mouvement nous dote d'une sensibilité inconnue jusqu'ici." Maurice Leblanc

Laisser le vide autour de soi pour mieux sentir l'eau de la pluie, de la mer et des rivières perler sur la peau. Contempler ces paysages aux multiples manteaux de lumière. S'asseoir sur la terre. Chanter sous la pluie puis sentir le soleil nous réchauffer. Goûter aux baies, fruits et plantes sauvages qui poussent sur notre route. Savourer le son du vent qui danse dans les peupliers trembles, le chant des oiseaux et la musique du silence. Sentir le souffle, le vent qui parfois nous caresse, parfois nous prend littéralement. Guetter un cours d'eau, un ruisseau, une mer, un océan au-delà d'un tournant. Accueillir les surprises que le voyage nous réserve. Vivre 24 h/24 au-dehors, en immersion-nature pour mieux se sentir en dedans.

Une bonne partie de la Belgique est émaillée par le réseau points-nœuds afin de réaliser nos propres parcours. Consultez les sites Internet par région, à cet effet. La Wallonie compte plus de 2000 km de RAVeL, de voies vertes, de véloroutes... 60 km de promenade verte à Bruxelles et 2500 km de pistes cyclables en Flandre. Pour 2030, la France souhaite atteindre 25 587 km d'itinéraires aménagés. Et les EuroVélo vont bientôt totaliser 90 000 km de voyage à vélo. Il y en a donc pour tous les goûts en matière de paysages, de distances et de niveaux de difficulté. Laissez-vous séduire par le label « Bienvenue vélo » accordé à toute une série d'établissements touristiques, de logements, de services qui offrent des avantages sur mesure pour les cyclistes. Gardez bien en tête qu'il est possible de prendre le train avec les vélos pour changer de décor ou dépasser des zones moins attrayantes.

## Crinière au vent

"La bicyclette me rend ma jeunesse où elle fut pour moi la première expression de la liberté." Gérard Bauër

Par la sécrétion d'endorphines notamment, pratiquer le vélo procure un sentiment de liberté et de bien-être. Et puis, voyager léger en (semi-)autonomie et laisser les obligations sur le côté ouvre les portes de l'instant présent. Sortir de sa zone de confort, pour tout aussi bien prendre conscience de celle dans laquelle nous vivons tous les jours.

### Éveil de la curiosité et école de vie pour les enfants

Petits et grands, nous voyons d'autres choses. On se laisse surprendre par un papillon qui déploie ses belles ailes, une coccinelle qui se pose sur la main, un cours d'eau qui se fraye un chemin. On se couche dans l'herbe pour regarder la lune et les étoiles, se perdre dans l'immensité du monde, se rappeler que nous sommes un. Regarder, observer comment se passe la vie ailleurs. Et dans les campagnes, comment elle se passait dans le passé. Côtayer, le temps de quelques coups de pédales, ces instants de vie ordinaire perdus au cœur de charmants villages. Des stimuli en permanence, tout en apprenant la simplicité. Être plutôt qu'avoir. Mériter les paysages, les ambiances et habiter davantage ces lieux que l'on découvre!

### Le vélo, c'est bon pour la santé

Et pour le mental, en étant une véritable méditation active et une source de plaisir. Pendant que la variété des paysages défile, les pensées vont et viennent sans s'accrocher.

"Quand ton moral est bas, quand le jour te paraît sombre, quand le travail devient monotone, quand l'espoir n'y est pas, grimpe sur un vélo et roule sans penser à autre chose que le chemin que tu empruntes." Arthur Conan Doyle

### Voyager à vitesse humaine

Apaiser le rythme soutenu du quotidien et profiter du chemin en lui-même. Ici, il n'est pas question que de destination. Dans un mouvement doux, on réinvente notre rapport au temps pour vivre intensément chaque instant en pleine conscience.



Rouler et faire des pauses quand bon nous semble.

**Diverses études ont montré que rouler sur la petite reine (au moins 20 minutes, 3 fois par semaine) permet, entre autres, d'améliorer :**

- \* l'espérance de vie
- \* la performance du cerveau parce que mieux oxygéné, la réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression
- \* la prévention du diabète de type 2 et des troubles de la glycémie, des maladies cardio-vasculaires (hypertension artérielle, taux de cholestérol), de certains cancers, de pathologies dégénératives (vieillesse physiologique et Alzheimer par exemple) et rhumatismales
- \* le système respiratoire, immunitaire, ostéo-articulaire et musculaire, neurovasculaire et digestif
- \* la vitalité sexuelle, l'équilibre et la coordination
- \* l'énergie, l'endurance, la qualité du sommeil et la réduction de la fatigue
- \* la gestion des douleurs et de l'inflammation
- \* la gestion du poids : le cyclisme affine la silhouette et tonifie

Voyager en vélo en famille, cela attise facilement la curiosité et le capital sympathie... ce qui favorise les échanges avec les locaux et autres voyageurs. Rencontrer des anciens et partager quelques gestes perdus d'autrefois, c'est un régal.

### Les enfants en redemandent

Faire un pas de côté et leur offrir une école de vie façon buissonnière. Oser ralentir. Oser le nouveau, l'inconnu, l'imprévisible qui commence au début du chemin. C'est l'aventure, le voyage qui nous fait et nous défait. On recommence, on réinvente. On se sent plus que jamais relié au grand tout, dans la joie... qui nous attendait. Voici un magnifique moyen économique, écoresponsable et paisible de découvrir du pays tout en étant libre à tous moments, sur le chemin de la contemplation. Être nomade – goûter à ce que nous avons été la plus grande partie de la vie de l'homme sur terre – le temps d'un voyage!



## Mon histoire

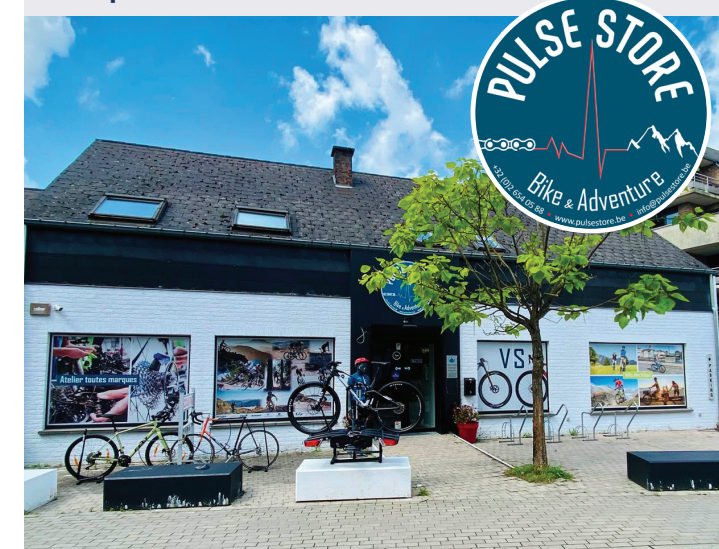
Il y a cinq ans j'ai choisi de vivre le vélo, ce petit miracle technologique, au quotidien : j'ai troqué mon ancienne voiture par un vélo d'aventure. J'y trouve une autre manière de ralentir, de vivre tout simplement. Parcourir une partie ou la (presque) totalité de nos trajets à bicyclette nous permet d'éviter les embouteillages ou les attentes de transports en commun, de bouger, de nous aérer et de nous exposer à la lumière naturelle : la garantie d'une meilleure qualité de vie et d'une santé optimale pour le corps et le mental. C'est aussi un moyen de locomotion moins onéreux, non polluant, non bruyant et respectueux du vivre ensemble. Il permet d'arriver en forme au travail et de rentrer chez soi plus détendu, ça n'est pas du luxe! Alors oui, je mutualise mieux les déplacements et j'organise ma vie professionnelle et familiale autour d'un choix de cohérence. Je recherche aussi une forme de confort, celui que procure l'intégrité entre la pensée et l'action. Soulagement que de me sentir un petit peu plus actrice dans l'évolution de notre société pour laisser une terre viable à nos petits-enfants.

Alors que le vélo est une bénédiction pour le budget public, pour la Sécurité sociale, la décongestion des routes, le système que nous habitons ne facilite pas forcément le changement de nos habitudes et modes de vie. Mais comme le dit Olivier De Schutter, « pour qu'une norme sociale change en profondeur, il suffit d'une minorité décidée, représentant environ un quart des membres de la communauté, qui indique la voie à suivre. Nous y sommes presque! » Renseignez-vous : de plus en plus d'employeurs proposent une indemnité vélo, par km parcouru, pour les navetteurs-cyclistes, mettent même des vélos à disposition.

Il existe aussi des systèmes de leasing pour les indépendants (b2bike.be). Vous pouvez aussi obtenir une prime régionale pour l'achat d'un vélo en tant que particulier.

## LA BONNE adresse

**Pulse Store Bike & Adventure** à Ottignies-Louvain-la-Neuve est un magasin de passionnés, spécialisé tant dans le vélo sportif qu'urbain (vive la mobilité douce), le vélo électrique, le vélo de voyage et les équipements. Bienvenue aux enfants et aux adultes pour du conseil avisé et personnalisé, tester des vélos ou apporter le vôtre en réparation et entretien. [www.pulsestore.be](http://www.pulsestore.be)



## Des livres & des BLOGS

- Laurent Belando, *Vélos nomades*, Tana, 2020.
- Philippe Gloaguen, *La France à vélo : Nos 50 plus beaux itinéraires*, Hachette Tourisme, 2022.
- Manuel du voyage à vélo : le guide indispensable pour partir à vélo*, Cyclo-camping international, 2017.
- Sylvain Bazin, *La France à vélo au fil de l'eau : 21 itinéraires le long des cours d'eau et du littoral*, Vagnon, 2023.
- Blogs de voyage à vélo en couple ou en famille :** [lespetitsbaroudeurs.com](http://lespetitsbaroudeurs.com) - [caroulepournous.be](http://caroulepournous.be) - [un-monde-a-velo.com](http://un-monde-a-velo.com)

