



# 4/7 Le cyclotourisme

**LOISIRS.** Écologique, économique et sportif, le cyclotourisme attire, ces dernières années, de nouveaux adeptes. Zoom sur une pratique qui permet de voyager autrement.

**8,3 millions**  
de séjours en France, en 2016, au cours  
desquels les Français ont pratiqué le vélo

## LE VÉLO

**SELLE :** en cuir, en gel...

**CADRE :** traditionnellement en acier, supportant de 10 à 20 kg de bagages

**FREINS :** sur la jante

**15 kg**  
Poids moyen du vélo

**PÉDALIER :** recommandé avec un triple plateau et 9 ou 10 pignons

**ROUES :** le diamètre 26" est le plus répandu, pour des roues de 36 rayons.

## LE BUDGET

### POUR LES PRATIQUANTS EN FRANCE

**1058 €** ACHAT DU VÉLO

**176 €**

### DÉPENSES ANNUELLES LIÉES À LA PRATIQUE

Pour le cyclotouriste : casque, vêtements...  
Pour le vélo : équipement (roues, sacoches, éclairage...), entretien et réparations

## L'HISTORIQUE

**1888** Paul de Vivie, dit « Vélocio » invente l'expression « cyclotourisme ». Ce grand amateur de vélo a fondé, à Saint-Étienne, une manufacture de cycles, La Gauloise, et a créé la revue *Le Cycliste*. Il contribua au développement d'améliorations techniques, comme le dérailleur.

## LES TENDANCES

### LE VÉLO COUCHÉ

Confortable et plus aérodynamique

### LA RANDONNÉE EN VTT

Sportive et hors des routes

### L'ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Très présente sur les VTT, elle permet de franchir des cols autrefois difficilement accessibles.

## LA SÉCURITÉ

### SIGNALISATION

Plusieurs équipements sont recommandés :

- casque pour le cycliste
- bandes réfléchissantes sur les vêtements
- fanion sur le vélo
- éclairage (feux, lampes...)



Fédération française de cyclotourisme  
[www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr)

## TOP 5 DES VÉLOROUTES ET DES VOIES VERTES

**15 120 km** sont déjà ouverts

22 870 km prévus en 2030

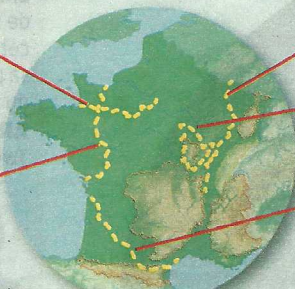
**La Véloscénie (V40)**  
De Paris au Mont-Saint-Michel  
506 km

**La Vélo Francette (V43)**  
De Caen à La Rochelle  
696 km

**L'Échappée bleue (V50)**  
Du Luxembourg à Lyon  
700 km

**Le Tour de Bourgogne (V51)**  
Six itinéraires possibles  
841 km

**Le Canal des deux mers (V80)**  
De Royan à Sète  
714 km



Sources : Fédération française de cyclotourisme, Association pour le développement des véloroutes et des voies vertes, Vélo & territoires

Infographie : Thierry Béésau