

Hospi
durable

CARNET DE VOYAGE

Mobilité douce

Cinq collègues de la Citadelle vous racontent leur voyage !



La Loire à vélo en famille (France)

Roman Rabendzki vous partage son aventure avec sa compagne et leur petit bout de deux ans !

Quoi ?

Un voyage à vélo en famille le long de la Loire, de Nevers à Orléans.

Quand ?

Été 2022

Au programme

- **Jour 1 à 5** : Environ 40 km par jour, de Nevers à Orléans en vélo, avec des étapes à La Charité-sur-Loire, Sancerre (et ses vignobles!), Cosne-Cours-sur-Loire, Gien (à proximité du canal de Briare) et Châteauneuf-sur-Loire.
- **Retour** : Trajet en train d'Orléans à Nevers, avec wagons aménagés pour transporter les vélos

Infos pratiques sur la Loire à vélo

- **Dénivelé** : Itinéraire essentiellement plat, accessible à tous
- **Nature du parcours** : Ce tronçon est plus « nature », ponctué de châteaux et idéal pour l'œnotourisme
- **Hébergement** : Roman et sa famille ont choisi des logements adaptés aux cyclistes (label «Loire à vélo»), avec parkings sécurisés pour les vélos et stations de réparation en cas de besoin
- **Logistique** : Même si la famille est descendue en voiture, il est possible de rejoindre Nevers en train. De plus, la région étant habituée aux cyclistes, les trains sont aménagés pour transporter des vélos ce qui facilite les déplacements sur le parcours.
- **Meilleure période** : Préférez les périodes de climat doux pour éviter les vagues de chaleur de juillet et d'août



Les conseils de Roman

- **Voyager avec un enfant** : Voyager avec un jeune enfant n'a pas été un obstacle, Roman a utilisé une remorque vélo pour transporter sa fille de 2 ans et des pains de glace pour « rester au frais » en cas de forte chaleur.
- **Vélo** : Ils ont utilisé un classique (non électrique) avec une remorque pour leur enfant. Chacun transportait en plus 20 kg d'équipement
- **Préparation** : Utilisez le site dédié à la Loire à vélo pour tracer votre itinéraire et le synchroniser avec votre téléphone ou montre connectée (voir QR code). Le Guide du Routard sur la Loire à vélo est également une ressource précieuse. Pour les moins férus d'informatique, l'itinéraire est entièrement et très bien balisé!
- **Équipement** : Emportez des vêtements adaptés à l'effort et à différentes météo, et privilégiez des hébergements avec petits réfrigérateurs, bien pratiques pour ce type de voyage.

Autres suggestions de Roman

Si vous avez apprécié cet itinéraire, d'autres parcours existent, comme par exemple le Canal du Midi, l'EuroVélo 24 ou encore la Vélomaritime, de Bretagne à Dunkerque.



Randonner dans le Tyrol (Autriche)

Simon Tonon vous raconte son voyage durable!



Informations pratiques sur la Kaiserkrone

- **Durée de la randonnée:** 5 jours
- **Distance:** 65 km en boucle
- **Dénivelé:** 4000 mètres de montée et de descente cumulées
- **Parcours:** Balisé
- **Point de départ:** Le départ de la randonnée peut se faire en partant de la ville de Kufstein, via un télésiège (attention: quand les conditions météorologiques ne sont pas bonnes, le télésiège ne fonctionne pas; il faudra alors marcher)
- **Meilleure période:** De mai à septembre
- **Hébergement:** Possibilité de dormir chaque soir en refuge, mais Simon a choisi de combiner refuge et hôtel

Quoi?

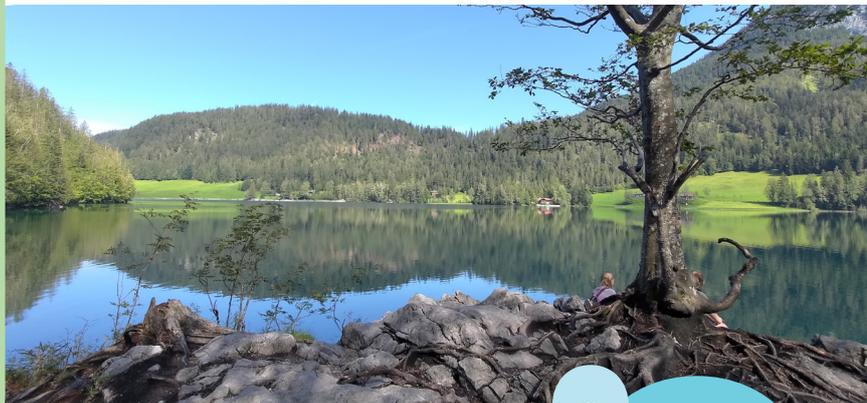
Une semaine de randonnée dans le Tyrol, avec un aller-retour en train depuis Liège.

Quand?

Fin juillet, été 2024

Au programme

- **Jour 1:** 10 heures de train depuis Liège jusqu'à Innsbruck
- **Jour 2:** Visite de la petite ville de Kufstein, avec découverte de sa forteresse au style typique
- **Jours 3 à 7:** 5 jours de randonnée autour du massif du Wilder Kaiser, sur la Kaiserkrone (ou « Couronne impériale »)
- **Jour 8:** Retour en train, 10 heures de trajet d'Innsbruck à Liège



Les conseils de Simon

- **Voyage en train:** Utilisez Trainline pour vos réservations de trajets internationaux (voir QR code de droite).
- **Inspiration:** Le site Moonhoney Travel a donné envie à Simon de découvrir la Kaiserkrone (voir QR code de gauche).
- **Réservations en refuge:** Si vous souhaitez dormir uniquement en refuge, prenez-vous-y longtemps à l'avance! Attention: les prix indiqués sur les sites ne correspondent pas toujours à la réalité.
- **Équipement:** Préparez-vous aux changements rapides de météo dans le Tyrol. Emportez protection solaire, vêtements d'été, un imperméable, quelques couches pour avoir chaud, de l'argent liquide et, bien sûr, des chaussures de randonnée adaptées.
- **Points forts du voyage:** Avec ses sentiers bien entretenus, ses paysages incroyables et ses surprises tout au long du parcours: la Kaiserkrone a tout pour plaire!



Les Ardennes en VTT (Belgique)

Vincent Fraipont vous fait découvrir le Stoneman Arduenna !

Quoi ?

Amateur de randonnées sportives, Vincent Fraipont a parcouru le Stoneman Arduenna, un itinéraire VTT longue distance situé dans les Ardennes belges, en deux jours à l'été 2022, avec des amis.

En bref

Le Stoneman Arduenna propose une boucle de 176 km avec un dénivelé positif total de 3900 mètres, destinée aux cyclistes habitués, que l'on peut parcourir en 1, 2 ou 3 jours selon le niveau de chacun.



Caractéristiques principales

- **Parcours** : La boucle traverse les forêts et collines des Ardennes. Le niveau technique est modéré. Un VTT est conseillé. Un fléchage sur le terrain est présent mais insuffisant, il est vivement conseillé de se munir d'un GPS.
- **Inscription** : En vous inscrivant via le site (voir QR code), vous recevez la trace GPS, une carte de poinçonnement ainsi que quelques goodies. À chaque étape du parcours, vous poinçonnez votre carte et la remettez à la fin pour obtenir un trophée.
- **Durabilité** : En hiver, le fléchage est retiré pour protéger les sentiers et éviter la dégradation des chemins qu'occasionnerait le passage des vélos, rendant le parcours inaccessible durant cette période. En été, il est également demandé de parcourir l'itinéraire pendant les heures de jour afin de ne pas perturber la faune la nuit. Ceci est particulièrement important pour ceux qui souhaitent faire le parcours en un jour.
- **Hébergement** : De nombreux hôtels affiliés acceptent les vélos et offrent des services de stockage, de nettoyage et de recharge.

Les conseils de Vincent

- **Préparation** : Attention à bien organiser votre équipement pour voyager léger et efficace ! En plus de l'équipement habituel (casque, cuissard, nourriture, boisson, protection contre la pluie et le soleil, GSM, ...) Vincent recommande d'être équipé de pièces de rechange (chaîne, chambre à air, maillon rapide, plaquettes de frein, ...). Le parcours n'est pas accessible en hiver, alors planifiez bien votre séjour en fonction de la saison.
- **Points forts du voyage** : Le Stoneman Arduenna est une véritable aventure dans la nature, avec des paysages magnifiques et quelques sites historiques comme le château de Burg-Reuland.
- **Envie de plus ?** Le Stoneman est également présent dans d'autres pays comme l'Autriche, l'Allemagne, la Suisse et l'Italie, si vous voulez explorer davantage !

Tour du Jura à vélo (France)



Benjamin Pirotte vous raconte son expérience sportive à vélo à travers les paysages variés du Jura.

Quoi ?

Une boucle d'une semaine dans le Jura à vélo entre amis en mode backpacking, c'est-à-dire, en emportant tout l'équipement pour manger, dormir, se vêtir, ... lors des déplacements.

Quand ?

Été 2024

Les conseils de Benjamin

- **Hébergement** : Benjamin et son ami campaient, transportant tout leur équipement avec eux pour un voyage en mode backpacking. Cela leur a permis d'avoir une flexibilité et une liberté totale pour adapter au fur et à mesure leur itinéraire. Attention : il est important de repérer les campings à l'avance, car ils ne sont pas nombreux.
- **Type de vélo** : Gravel Musculaire (vélo hybride conçu pour rouler aussi bien sur des routes pavées que sur des chemins de terre ou de gravier)
- **Matériel coup de cœur de Benjamin** : Un pantalon Leg Rain, qui couvre principalement les cuisses et permet de rester au sec même en pédalant sous la pluie. Pour plus d'infos sur son équipement, n'hésitez pas à le contacter !
- **Autonomie** : Il y a peu de restaurants sur le trajet, il faut donc être un peu débrouillard et se rendre dans les supérettes.
- **Budget** : Le voyage leur a coûté 300euros/personne (péages et essence comprise)
- **Bon plan** : Il est possible de louer du matériel chez A.S.Adventure ou Décathlon : une solution pratique pour réduire les coûts du voyage et faire un premier test d'équipement avant d'investir sur le long terme.



Au programme

- **Parcours** : Une boucle de 400 km parcourue en 6 jours au départ de Dole, avec des étapes journalières de 60 à 80 km. Le dénivelé total atteint 5000 mètres, offrant des parcours vallonnés, plats ainsi que des crêtes spectaculaires dans le Haut-Jura.
- **Niveau** : Réservé aux cyclistes confirmés
- **Itinéraire** : Trace GPX initialement trouvée sur le site internet du tourisme du Jura, cependant ils ont adapté leur itinéraire en fonction de leurs envies grâce à Komoot, une plateforme en ligne conçue pour planifier, naviguer et partager des itinéraires (voir QR code). Cet itinéraire a lui-même évolué durant le séjour afin de mieux coller aux aspirations du moment. Pour plus d'infos sur le parcours final, n'hésitez pas à le contacter !
- **Villages** : Le parcours traverse des villages pittoresques comme Arbois et Château-Chalon, célèbres pour leurs vignobles, dans une région renommée pour son vin jaune.



Points forts du voyage

- Un itinéraire riche en nature et vignobles, avec des paysages variés et une grande tranquillité. Les crêtes du Jura offrent une expérience sportive unique.
- Il est même possible, en adaptant son parcours, de profiter d'une baignade dans les lacs des Rousses et de Joux, côté Suisse.
- Le Jura n'étant pas très loin de la Belgique, il est possible de s'y rendre en 4h de trajet, un vrai gain de temps pour le voyage !



Voyager le long du canal du Nivernais en Bourgogne (France)

Elisabeth Prato vous raconte son périple à vélo électrique!

Quoi?

10 jours de vélo électrique le long du canal du Nivernais en Bourgogne, depuis Auxerre.

Quand?

Été 2023

Au programme

- **Jour 1:** Départ d'Auxerre, pause déjeuner à Mailly-le-Château, nuit à Clamecy
- **Jour 2:** De Clamecy à Corbigny
- **Jours 3:** Éloignement du canal pour une visite à Vézelay
- **Jour 4:** Poursuite vers les étangs de Baye
- **Jour 5:** Arrivée à Devise et Saint-Léger-des-Vignes
- **Jour 6:** Remontée par Bazoches et Châtillon-en-Bazois
- **Jours 7 à 9:** Exploration des alentours en remontant vers Auxerre
- **Jour 10:** Retour à Auxerre, en bouclant l'itinéraire

Les conseils d'Elisabeth

- **Équipement indispensable:** Un k-way pour la pluie, quelques t-shirts légers, une pompe à vélo, un chargeur, et un cadenas. Pensez à utiliser une sacoche de vélo pour transporter vos affaires.
- **Organisation:** Prévoyez assez de vêtements pour la moitié du séjour et planifiez une lessive à mi-chemin.
- **Points forts du voyage:** Avec son itinéraire plat, ce parcours est idéal pour découvrir les paysages tranquilles de Bourgogne. Elisabeth a particulièrement apprécié la gentillesse des habitants et la facilité de recharge pour son vélo électrique.

Infos pratiques sur le canal du Nivernais

- **Durée du voyage:** 10 jours
- **Distance:** 600 km
- **Difficultés:** Parcours plat, aucune difficulté physique notable
- **Recharge vélo:** Facile, stations nombreuses et habitants accueillants
- **Hébergement:** Hôtels tout au long du parcours, mais possibilité de camper pour les amateurs
- **Meilleure période:** L'été, de juin à septembre

