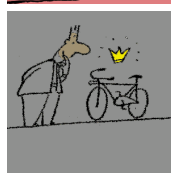


Conseils de sécurité pour vos randonnées à vélo

Les randonnées cyclistes sont une manière bien agréable de se détendre en conciliant l'expérience de la nature, les voyages et un exercice physique salubre. Mais pour que l'aventure ne rime pas avec torture, nous vous recommandons de suivre les 9 conseils suivants. PRO VELO Suisse vous souhaite bonne route et un maximum de plaisir.



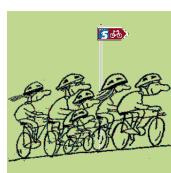
No 1 Votre santé P. 3



No 2 Votre petite reine P. 4



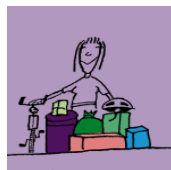
No 3 Hâte-toi lentement P. 5



No 4 Dynamique de groupe P. 6



No 5 Tout pour les juniors P. 7



No 6 Votre barda P. 8



No 7 Frais et dispos P. 9



No 8 Le b.a.-ba du vélo P. 10



No 9 Enfer ou paradis P. 11

Autres conseils et sources d'informations

Le choix de sites Internet, de livres et de brochures sur le thème de la sécurité cycliste est immense. En voici quelques sélections:

Vélo en général

- 🚲 **Sécurité en selle – les 10 règles d'or du cycliste** (brochure), PRO VELO Suisse, 1998, www.pro-velo.ch
- 🚲 **La sécurité est au centre**¹ (brochure), Association Transports et Environnement, 2003, www.ate.ch
- 🚲 **Transporter en toute sécurité** (brochure), Association Transports et Environnement, 2004, www.ate.ch
- 🚲 **Diverses brochures et notices**, Bureau suisse de prévention des accidents bpa, www.bpa.ch

Planifier l'itinéraire

- 🚲 **Itinéraires cyclotouristes de "La Suisse à vélo"**, www.suisse-a-velo.ch, en vente dans les kiosques et librairies
- 🚲 **Cartes cyclistes**, Association Transports et Environnement, www.ate.ch, en vente dans les kiosques et librairies

Offres de randonnées, d'hébergements, de transport de bagages

- 🚲 www.suisse-a-velo.ch (avec de nombreux liens de prestataires et organisateurs)

🚲 Passer la nuit

Auberges de jeunesse : www.aubergedejunesse.ch

Aventure sur la paille : www.schlaf-im-stroh.ch

Fédération des amis de la nature : www.an-uran.ch

Bed and breakfast : www.bedandbreakfast.ch

Campings en Suisse : www.swisscamps.ch

🚲 Location et prêt de vélo

www.rentabike.ch

www.suisseroule.ch

www.velopass.ch

www.nextbike.ch

🚲 Transport de vélo

www.cff.ch

Offres PRO VELO Suisse

- 🚲 Cours "Sécurité à vélo" de PRO VELO Suisse : www.coursvelo.ch
- 🚲 Bourses aux vélos : www.pro-velo.ch/bourses
- 🚲 Kiosque PRO VELO : www.velokiosk.ch

Copyright: PRO VELO Suisse 2010, Illustrations : Jürg Furrer

Produit avec le soutien de



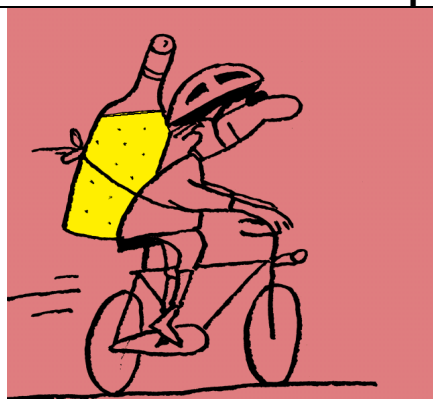
La Suisse à vélo, www.suisse-a-velo.ch



Fonds de sécurité routière, www.fvs.ch

Votre santé

Conseil No 1 pour la sécurité des randonnées cyclistes



Buvez et mangez suffisamment, l'exercice physique et le vent de la route creusent!

Pensez à protéger vos enfants contre le soleil, la chaleur et les vents frais. Un casque ajusté correctement peut diminuer les blessures à la tête. Des lunettes de soleil vous évitent d'avoir de la poussière et des insectes dans les yeux. Lorsque vous préparez votre paquetage, pensez à la pharmacie de voyage et à votre trousse de réparation.

Ravitaillement

Buvez avant d'avoir soif, mangez avant d'avoir faim et faites une pause avant d'être complètement épuisé. Nous conseillons d'avoir toujours une bouteille de boisson et quelque chose à grignoter à portée de main. Les boissons ne doivent pas être trop sucrées, les en-cas riches en calories et faciles à digérer.

Un casque bien adapté

Un casque réglé correctement protège votre tête à la fois des chocs et du soleil. Avant de partir, vérifiez son état. Il vous protégera en cas d'accident en absorbant l'énergie de l'impact d'une chute. Toutefois, un casque qui a encaissé un choc est détérioré – la prochaine fois, il n'offrira plus une protection efficace même si extérieurement, il paraît intact!

Veillez à bien ajuster votre casque. Les sangles doivent être tendues, mais sans serrer. L'avant du casque devrait être à deux doigts de la racine du nez pour protéger aussi le visage.

Soyez attentif au trafic

Même si de nombreux parcours de "La Suisse à vélo" conduisent vers de beaux sites naturels à l'écart des grands axes, les règles de la circulation s'appliquent partout. Soyez prévoyant et restez toujours attentif aux autres usagers de la route. Signalez clairement d'un signe de la main votre intention de tourner ou de bifurquer. Sinon, les mains doivent bien entendu toujours être sur le guidon.

Emportez une trousse de réparation et une pharmacie de voyage

N'oubliez pas la trousse de réparation pour votre vélo ni la petite pharmacie de secours. De cette manière, vous serez équipé pour parer aux petits aléas du voyage. Autre chose: un téléphone portable est aussi très utile.

En savoir plus sur ce conseil:

Vous trouverez d'autres sources d'informations à la première page de ce recueil de conseils.

Votre petite reine

Conseil No 2 pour la sécurité des randonnées cyclistes



Un vélo bien équipé et entretenu est votre atout sécurité. Si vous louez un vélo, contrôlez-le avant de prendre la route.

Réglez correctement le changement de vitesses et les freins et gonflez les pneus avant le départ. La selle devrait être assez haute pour que vos genoux soient presque tendus lorsque vous pédalez. Nettoyez votre "petite reine" jusqu'à ce qu'elle brille comme un sou neuf!

De bons freins et un éclairage en parfait état de fonctionnement vous protègent des mauvaises surprises et dans l'obscurité.

L'équipement prescrit par la loi

- § Deux freins puissants (avant et arrière)
- § Un catadioptré avant blanc et un rouge à l'arrière
- § La nuit: un phare avant (blanc) et un feu arrière (rouge) – fixes ou amovibles
- § Pédales munies de catadioptrés
- § Une sonnette bien perceptible – les autres dispositifs avertisseurs sont interdits
- § Un dispositif antivol
- § Une vignette vélo valable (et collée)

Sécurité par la visibilité

En plus des dispositifs lumineux prévus par la loi, à l'avant, à l'arrière et sur les pédales, il y a de nombreux moyens complémentaires d'assurer votre visibilité de nuit: feuilles adhésives réfléchissantes, catadioptrés à fixer aux rayons, bandes réfléchissantes sur les côtés des pneus, les habits, les gants, casque muni de matériel réfléchissant, liseré réfléchissant comme protection du pantalon, etc. Un catadioptré qui réfléchit la lumière des phares est beaucoup plus visible de nuit que le faible éclairage des vélos. Les catadioptrés sont particulièrement recommandés à l'extérieur des localités, lorsque l'obscurité est totale.

A vérifier avant le départ

Remplacez les pneus usés. Le risque de crevaison est bien moindre avec des pneus correctement gonflés et dont le profil est suffisant. Les patins de frein sont-ils encore bien ajustés? Il faut les régler ou les remplacer régulièrement. Pouvez-vous changer de vitesse sans tension excessive de la chaîne? Peut-être devrez-vous (faire) procéder à un réglage du changement de vitesses.

Position confortable

Votre vélo doit être réglé de sorte à vous permettre d'adopter une position confortable. Adaptez la hauteur de la selle et du guidon à votre taille. Mais attention: la selle ne doit jamais être tirée de la tige de selle au-delà de la marque d'insertion minimale. Lorsque le talon est appuyé sur la pédale, le genou doit être tendu.

Faites connaissance avec votre vélo de location

Choisissez le vélo en fonction du type d'itinéraire que vous prévoyez. Prenez le temps de vous familiariser avec votre cycle. Testez surtout les freins – des freins trop serrés peuvent provoquer des chutes – et entraînez-vous avec le changement de vitesses. Vérifiez l'éclairage au moment où vous recevez le vélo - n'attendez pas d'en avoir réellement besoin!

Vous trouverez d'autres sources d'informations à la première page de ce recueil de conseils.

Hâte-toi lentement

Conseil No 3 pour la sécurité des randonnées cyclistes



Si vous n'avez pas besoin de vous dépêcher, vous serez plus en sécurité et profiterez davantage de l'excursion. Lorsque vous planifiez une randonnée, prévoyez suffisamment de temps pour les pauses, pannes, détours, emplettes ou, tout simplement, pour une baignade dans le lac.

On parcourt généralement 15 à 20 km à l'heure, moins de 10 avec des enfants. Au bout de trois à quatre heures, le plaisir du vélo et l'attention à l'égard de la circulation diminuent grandement. Les sentiers naturels et même les faibles pentes ralentissent le rythme. Offrez-vous un chargement du vélo avant la crise.

Distance et choix de l'itinéraire

Un cycliste couvre généralement 15 à 20 km à l'heure, moins de 10 avec des enfants en bas âge. La vitesse dépend fortement de la déclivité, du revêtement de la route, de vos bagages et du temps qu'il fait: en plus de vous mouiller, la pluie ralentit aussi le rythme. Ne prévoyez pas d'étapes de plus de 3 à 4 heures par jour, la force et la vigilance diminuent progressivement. Aménagez des pauses régulières et accordez-vous suffisamment de temps pour quelques courses, des visites ou un détour.

Randonnées de plusieurs jours

Si vous prenez la route pour plusieurs jours, prévoyez également des jours de repos ou quelques balades reposantes en laissant pour une fois les bagages au gîte. Les cyclistes connaissent bien la fameuse "crise du troisième jour". Débutez une longue randonnée par une première étape facile pour vous habituer à l'effort.

Des heures de grimpe? Chargez le vélo!

Les montées interminables peuvent dégoûter du vélo, surtout les enfants. Offrez-vous un chargement du vélo en train ou en bus et profitez pleinement des descentes grisantes. Les cartes officielles "La Suisse à vélo" sont munies de recommandations de faire transporter la bicyclette par train, bus ou bateau sur certains tronçons. La brochure des CFF vous renseigne sur ce service et ses restrictions (trains sans possibilité de charger des vélos, réservations obligatoires, p. ex. à bord des trains ICN).

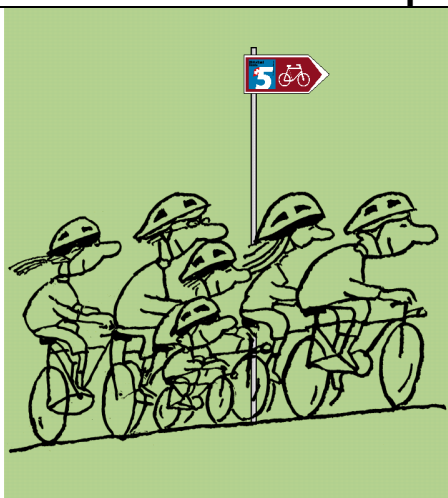
Les descentes fatiguent aussi

Une longue descente fatigue. La capacité auditive est réduite par le vent dans les oreilles, les yeux commencent à couler et les mains peinent à freiner constamment. Maintenez toujours une distance suffisante avec le vélo qui vous précède. Vous éviterez ainsi les manoeuvres de contournement brusques et les collisions. Un casque bien ajusté est vivement recommandé dans les descentes. En groupe, la personne en tête de file devrait faire une pause de temps en temps en attendant que tout le monde soit rassemblé.

Vous trouverez d'autres sources d'informations à la première page de ce recueil de conseils.

Dynamique de groupe

Conseil No 4 pour la sécurité des randonnées cyclistes



Adaptez la vitesse et la distance des étapes au plus faible du groupe. Convenez de points de rendez-vous si le groupe est plus important.

Il faut toujours placer des cyclistes chevronnés en tête et en queue de peloton. Gardez une distance suffisante avec le vélo qui vous précède pour éviter les manoeuvres de contournement délicates et les collisions.

Circuler à deux de front n'est autorisé que dans des groupes de plus de 10 cyclistes, si le trafic de cycles est dense, sur des pistes de cyclotourisme et des pistes cyclables signalées de routes secondaires, à condition de ne pas gêner les autres usagers.

Randonnées en groupe

D'une façon générale, un groupe n'a toujours que la vitesse de son membre le plus lent. Les autres doivent s'adapter. Le choix de l'itinéraire dépend également de la composition du groupe. Si les derniers ont énormément de peine à suivre dans les montées ou ne se sentent pas à l'aise sur des artères à forte circulation, l'excursion sera frustrante même pour les cyclistes de tête. Avant une randonnée d'une certaine importance, organisez si possible une première sortie pour mieux vous connaître. Tôt ou tard, tout groupe tend à se disloquer. A vélo, les vitesses variables influencent bien davantage le rythme de progression que lors d'une marche par exemple. Fixez des lieux de rendez-vous et assurez-vous que tout le monde connaît l'itinéraire.

A la queue leu leu ou en grappe?

D'une façon générale, les cyclistes doivent circuler à droite, l'un derrière l'autre. Il est néanmoins permis de rouler côte à côte à deux si le groupe compte plus de dix personnes, lorsque le trafic de cycles est dense, sur une piste de cyclotourisme ou une piste cyclable signalée comme telle sur les routes secondaires, à condition de ne pas perturber le reste de la circulation.

En tête et à la queue du groupe, il faut placer des cyclistes expérimentés, les enfants au milieu. Si vous êtes seul(e) avec vos enfants, laissez-les rouler devant vous et s'arrêter lorsqu'ils manquent d'assurance.

Descentes

Le sentiment grisant d'une descente vertigineuse et la dynamique de groupe peuvent inciter à adopter un tempo déraisonnable. Ne vous laissez pas entraîner à de telles courses et ne dépassez en aucun cas une vitesse vous permettant de freiner à tout moment en toute sécurité. Gardez une distance suffisante avec le vélo qui vous précède.

Vous trouverez d'autres sources d'informations à la première page de ce recueil de conseils.

Tout pour les juniors

Conseil No 5 pour la sécurité des randonnées cyclistes



Les enfants ont besoin de s'ébattre et adorent la diversité. Sélectionnez des itinéraires où les montées et les descentes ne sont pas trop longues et prévoyez suffisamment de temps pour vous arrêter, admirer et jouer.

Un casque réglé correctement, des lunettes de soleil et de bons habits protègent vos enfants des intempéries, du soleil et en cas de chute. Les enfants assis sur un siège spécial ou dans une remorque devraient être attachés et porter un casque ajusté.

La diversité fait l'intérêt de la randonnée

Pour les enfants, une randonnée à vélo doit avant tout être un plaisir. La condition physique et la discipline ne sont pas les mêmes que chez un adulte. Choisissez des itinéraires suffisamment variés et prévoyez des pauses régulières.

Évitez les parcours avec de longues montées et descentes

Les montées ne sont pas seules à fatiguer: une descente à toute vitesse exige énormément de concentration. Les mains font mal à force de freiner et la capacité auditive est amoindrie par le vent qui siffle dans les oreilles. Le corps peut se refroidir désagréablement lors d'une longue descente si les vêtements ne protègent pas suffisamment du vent.

Protégez vos enfants

A vélo, on est exposé à toutes les intempéries. De bons vêtements fonctionnels protègent vos enfants contre la pluie, le vent et le soleil. Un casque bien ajusté peut prévenir les blessures à la tête et les insulations, alors qu'une bonne paire de lunettes protège du soleil, de la poussière et du vent.

Transport d'enfants à vélo

Les enfants trop jeunes pour faire du vélo peuvent quand même participer à l'excursion. Les sièges spéciaux, les remorques, les tandems adulte-enfant (trailer-bike) sont d'excellentes solutions pour véhiculer des enfants. Pensez à toujours attacher les enfants sur leur siège ou dans la remorque et veillez à ce qu'ils ne puissent pas se détacher. Prévoyez une courroie de sécurité pour une fixation supplémentaire de la remorque au cadre du vélo afin d'éviter tout risque.

La remorque est le moyen le plus sûr de véhiculer des enfants, parce que le centre de gravité est plus bas et que l'enfant est protégé par un solide cadre. Il faudrait néanmoins lui faire porter un casque bien ajusté. Quant au siège vélo, il faut choisir un modèle à placer à l'arrière, et non devant le conducteur.

Vous trouverez d'autres sources d'informations à la première page de ce recueil de conseils.

Votre barda

Conseil No 6 pour la sécurité des randonnées cyclistes



Les affaires personnelles devraient être rangées dans des sacs étanches. Fixez solidement vos bagages et veillez surtout à ce que rien ne puisse se prendre dans les rayons.

Préparez votre paquetage en vous inspirant du principe: "le moins possible – autant qu'il faut".

- ⌘ Vêtements de rechange et protections pour le soleil, la pluie et le froid
- ⌘ Lunettes et protection solaires, casque bien réglé
- ⌘ Suffisamment à boire et quelque chose à manger
- ⌘ Pharmacie de voyage
- ⌘ Trousse de réparation avec une chambre à air et une pompe à vélo
- ⌘ Cartes et guides

Voici l'équipement d'une randonnée à vélo bien préparée:

- ⌘ pantalon cycliste
- ⌘ casque avec réglages adaptés
- ⌘ gants (pas seulement en hiver)
- ⌘ coupe-vent
- ⌘ protection contre la pluie
- ⌘ crème solaire, lunettes de protection contre le soleil, la poussière et les insectes
- ⌘ habits de rechange et tenues chaudes (même en été)
- ⌘ sacs étanches
- ⌘ éclairage pour votre vélo – pas de vie nocturne sans lumière
- ⌘ pharmacie de voyage
- ⌘ trousse de réparation (pompe à vélo, clés pour tubes et fourches, pince, tournevis, fil de fer, nécessaire pour réparer les pneus, chambre à air)
- ⌘ dispositif antivol
- ⌘ bouteilles à boisson
- ⌘ ravitaillement
- ⌘ argent, pièces d'identité et abonnements
- ⌘ cartes et guides dans un emballage étanche, porte-cartes
- ⌘ boussole

Comment charger votre vélo

Les bagages devraient être transportés dans des sacs spéciales ou une remorque légère. Le poids doit être bien réparti (identique à droite et à gauche, 2/3 sur l'arrière, 1/3 à l'avant, les choses les plus lourdes au fond). Préparez vos bagages de sorte à avoir toujours l'essentiel à portée de main. Faites attention en chargeant votre vélo que rien ne puisse se prendre dans les rayons. N'empportez que ce qui est absolument nécessaire – c'est vous qui devrez tracter chaque kilo. La Suisse à vélo et des partenaires proposent également des services de transport de bagages.

Habillement

Choisissez des vêtements près du corps et visibles de loin. Pour chaque randonnée à vélo, n'oubliez pas de prévoir des tenues en cas de soleil, de pluie et de temps frais.

Vous trouverez d'autres sources d'informations à la première page de ce recueil de conseils.

Frais et dispos

Conseil No 7 pour la sécurité des randonnées cyclistes



Bien reposé, vous partirez en pleine forme, ce qui est essentiel pour votre sécurité. Prenez vos dispositions pour les gîtes. Vous vous éviterez ainsi du stress en cours de randonnée.

Ceux qui préfèrent choisir spontanément leur hébergement en route devraient s'y prendre à temps. Chercher un gîte de nuit, au dernier moment, est énervant et peut même devenir dangereux.

Dormir sous tente est certes une solution avantageuse, mais vous aurez une charge supplémentaire non négligeable à transporter. Le cas échéant, vous pourriez également envoyer vos bagages à l'avance.

Réserver d'avance pour éviter les soucis

Lors des randonnées de plusieurs jours, il est important de bien récupérer pendant la nuit. Vous serez de meilleure humeur le lendemain et au mieux de votre forme pour votre sécurité. N'attendez pas le dernier moment pour chercher un lit pour la nuit. Si vous réservez avant le départ, vous n'aurez plus à vous en soucier et pourrez pleinement vous réjouir à la perspective de la destination de la journée. Vous trouverez notamment des propositions d'hébergements dans les guides et sur le site Internet de La Suisse à vélo.

Réserver en chemin

Si vous réservez au fur et à mesure, vous pourrez par contre mieux tenir compte des performances du jour et des besoins du groupe. Dans ce cas, il faudrait prévoir une liste de gîtes sur le trajet – et un téléphone portable.

Un abri avant la nuit

Si vous préférez choisir spontanément, pensez tout de même à rejoindre le but de l'étape de bonne heure. Peut-être serez-vous forcé de poursuivre jusqu'à la localité suivante parce que tous les lits sont pris ou que l'unique hôtel est fermé pour vacances. Faites en sorte d'avoir trouvé un abri avant la nuit. Il est très pénible, voire dangereux, de chercher un gîte dans l'obscurité.

Votre propre toit

Emmener une tente, c'est avoir toujours son toit avec soi. Toutefois, le poids et le volume de la tente avec tout le matériel nécessaire (sacs de couchage, ustensiles de cuisine, etc.) doivent être concilia-bles avec le vélo et vous devrez les tracter. Des remorques légères constituent une bonne solution de transport.

Transport de bagages

Offrez-vous le confort d'un transport de bagages pour pouvoir vous déplacer sans soucis. "La Suisse à vélo" ainsi que des organisateurs de randonnées proposent des offres pour différents itinéraires.

Vous trouverez d'autres sources d'informations à la première page de ce recueil de conseils.

Le b.a.-ba du vélo

Conseil No 8 pour la sécurité des randonnées cyclistes



Adaptez votre mode de conduite aux conditions météo, à l'état des routes et à la circulation. En milieu rural, soyez attentif aux passages détrempés, nids-de-poule, grilles à bétail et rigoles de drainage.

Annoncez clairement d'un signe de la main vos intentions de changer de direction aux autres usagers de la route.
Gardez une distance suffisante du bord de la route pour éviter de vous faire serrer par les véhicules qui vous dépassent.
Ne vous placez jamais à côté de bus ou de camions à l'arrêt; vous seriez dans leur "angle mort".

Campagne

En milieu rural, vous serez peut-être confronté à des situations inusuelles dans les agglomérations. Anticipez les surprises: animaux, chemins détrempés, grilles à bétail et autres rencontres insolites.

Au moins 70 cm du bord de la chaussée

Le bord des routes regorge de pièges: feuilles mortes glissantes, branches et rameaux, nids-de-poule, personnes ou animaux qui marchent sur la rue, regards d'égouts.

Si vous respectez une distance du bord de la chaussée de 70 à 100 cm, vous vous éviterez ainsi qu'aux autres usagers de la route bien des manoeuvres d'évitement brusques et des situations périlleuses. Ne frôlez jamais les véhicules stationnés de trop près: une porte pourrait s'ouvrir brutalement ou des personnes passer entre les véhicules.

Évitez les lignes de démarcation

Le marquage au sol délimite les voies de circulation. Ne roulez jamais sur une ligne blanche ou de séparation, vous risqueriez d'inciter des automobilistes pressés à vous dépasser des deux côtés en vous serrant. Maintenez également la distance latérale lorsque vous obliquez. Si vous tournez à gauche ou dans un giratoire, vous avez le droit de déroger à la règle de la conduite à droite. Avant de vous engager dans un giratoire, approchez-vous de la voie centrale (en jetant un coup d'oeil derrière vous) et circulez en cercle au milieu de la piste. De cette manière, les autres usagers de la route vous voient mieux et ne vous refouleront pas. Indiquez votre intention de quitter le giratoire d'un signe de la main.

Clarté et vigilance

Indiquez clairement d'éventuels changements de direction aux autres usagers de la route. Soyez attentif à la circulation et la signalisation. Avant de tourner, jetez toujours un coup d'oeil derrière vous. Ne restez *jamais* à côté d'un camion ou d'un bus à l'arrêt, vous seriez dans "l'angle mort" de la conductrice ou du conducteur. En vélo, il est permis de remonter prudemment une colonne à l'arrêt par la droite. En revanche, vous devez vous arrêter derrière les voitures qui tournent à droite.

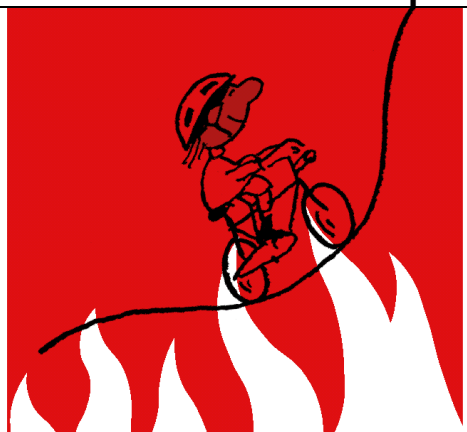
Pas trop vite

Adaptez votre vitesse de sorte à réussir à vous arrêter n'importe quand. Lorsqu'il pleut ou si votre vélo est lourdement chargé, la distance de freinage double.

Vous trouverez d'autres sources d'informations à la première page de ce recueil de conseils.

Enfer ou paradis

Conseil No 9 pour la sécurité des randonnées cyclistes



Planifier minutieusement sa randonnée, c'est la clef du plaisir cycliste. La distance et la dénivellation sont les éléments majeurs du choix de l'itinéraire.

Fixez-vous des objectifs réalistes – ne vous mettez pas en danger en surestimant vos capacités ou par une hâte excessive. Si vous visez la détente, évitez les axes à grande circulation et les itinéraires périlleux ou inattractifs. La diversité embellit la vie et doit toujours faire partie intégrante du cyclotourisme.

Lorsque vous planifiez votre itinéraire, tenez compte des besoins de tous les participants pour faire de la randonnée un événement inoubliable.

Vous ne regretterez pas d'avoir soigneusement planifié

Prenez le temps de bien planifier votre itinéraire. En plus des distances, vous devez tenir compte de la dénivellation (montées et descentes), de la structure et de la classification des routes (routes principales et secondaires) ainsi que d'éventuelles attractions le long du parcours. La planification est bonne si elle tient compte des envies de tous les participants et n'oublie personne. Une randonnée à vélo, c'est bien davantage que d'aller d'un point à un autre: la route en elle-même est votre premier but!

Chaque colline compte

Si sur une carte, une colline n'a peut-être l'air de rien, lorsque vous êtes sur votre vélo, chaque mètre de dénivellé compte. Plus vos jambes sont déjà fatiguées, plus elles le ressentiront péniblement. Pourquoi ne pas franchir une forte pente en bus ou en train?

Qualité du revêtement

Une route instable réduit considérablement la vitesse. Après une longue période de pluie, elle peut être détrempée et cacher des pièges. Les guides de La Suisse à vélo fournissent des informations sur le type de revêtement. Autre facteur susceptible d'influencer le rythme: le vent – qu'on prend forcément dans la figure...

Attractions

Pour un enfant, la cerise est souvent plus importante que le gâteau lui-même! Prenez le temps de visiter un château, un musée, de barboter dans le lac, de prendre un verre ou de faire une promenade en bateau.

Chemins de randonnée VTT ou route principale?

La classification des routes et les données relatives à la densité du trafic sont des informations décisives pour planifier une randonnée réussie. Les cartes cyclistes de qualité mentionnent toujours ces aspects. Il vaut la peine de choisir l'itinéraire en conséquence. Sur les routes très fréquentées, la conduite d'un vélo requiert une extrême vigilance surtout si, de surcroît, vous devez repérer des panneaux indicateurs.

Vous trouverez d'autres sources d'informations à la première page de ce recueil de conseils.