



Camp itinérant à vélo : comment le préparer ?

Dans cette fiche

- Les avantages d'un camp itinérant à vélo
- Combien de kilomètres par jour ?
- Comment s'équiper ?
- Des sites utiles

Pour te répondre

Avantages

- Explorer une région en couvrant une distance plus grande qu'à pied tout en utilisant un mode de déplacement écologique.
- Se dépenser physiquement et se dépasser. Ça entraîne la solidarité et de la cohésion de groupe.
- Développer des compétences pratiques : orientation, gestion de l'équipement, mécanique, premiers secours...

Combien de kilomètres par jour ?

Pour déterminer le nombre de kilomètres par jour, prenez en compte :

- l'objectif à atteindre ;
- l'état de forme du groupe ;
- la météo ;
- les endroits de logement ou camping, les points d'intérêts, les pauses nécessaires ;
- les imprévus (souci technique par exemple).

Planifiez des étapes de 30 à 50 km, ce qui permet de s'arrêter et de se reposer une partie de la journée. Si le terrain est plat et la météo favorable, vous pouvez envisager de parcourir une distance légèrement plus longue.

Bienveillance et adaptation

Soyez attentifs les uns aux autres. Chacun a son propre rythme, condition physique et niveau de forme différents. En groupe, l'essentiel est de s'adapter au plus lent sans le presser.

Conseils pour préparer un camp à vélo

Avant de partir

- Assurez-vous que chaque vélo est en bon état (pneus, freins, etc.).
- Ajustez la selle et le guidon (hauteur et inclinaison).
- Vérifiez l'équipement de votre vélo :
 - sonnette (obligatoire) ;
 - éclairage (obligatoire si la visibilité est inférieure à 200 m) ;
 - accessoires réfléchissants pour la nuit ;
 - feu supplémentaire ;
 - selle confortable, éventuellement avec une housse en gel ;
 - cadenas ;
 - sacoches imperméables (préférables à un sac à dos). Tout vélo peut être équipé d'un porte-bagage, et il existe aussi des petites remorques pour vélos ;
 - support GPS ou smartphone pour le guide.
- Pour le ou la cycliste :
 - gilet fluo ;
 - casque ;
 - trousse de secours ;
 - lunettes de soleil ;
 - gants ;
 - tour de cou ;
 - shorts cyclistes rembourrés ou legging. Les jeans et pantalons larges ne sont pas adaptés ;
 - kit de réparation : démonte-pneu, rustines et colle, chambres à air de réserve, pompe, graisse, clés Allen... ;
 - conseils vestimentaires : technique des 3 couches et matières respirantes.
- Entraînez-vous aux réparations courantes (crevaisons, remplacement d'un câble de frein, etc.).
- Entraînez-vous à rouler en groupe et plusieurs jours consécutifs lors d'un weekend de poste pour estimer le nombre de kilomètres faisables par jour et tester l'équipement.
- Planifiez l'itinéraire en l'encodant dans un GPS ou un smartphone. Imprimez éventuellement une copie de l'itinéraire version papier.

En route

- Choix des routes :
 - Préférez les routes avec pistes cyclables.
 - Privilégiez les routes de campagne avec peu de trafic.
 - Utilisez des itinéraires spécifiques tels que le RAVeL, les voies vertes ou les routes Euro-vélo.
 - En situation dangereuse, descendez du vélo, surtout en VTT.
 - En montagne, descendez du vélo côté montagne pour plus de sécurité.
- Sécurité des vélos :
 - Parquez les vélos dans des lieux sûrs.

- Utilisez de bons antivols.
- Un vélo gravé est plus facilement identifiable en cas de vol.
- Transports en commun :
 - Vérifiez les modalités pratiques (horaires, cout d'un billet vélo, nombre de vélos autorisés, réservation) avant d'emprunter les transports en commun.
 - Prévenez la gare de départ de votre voyage de groupe avec vélos.
 - Notez que les remorques à vélo peuvent être interdites dans les trains.

Pour compléter :

- Provélo : conseils, itinéraires en Belgique, formations pour apprendre à se déplacer en groupe.
- Le RAVeL.
- Les itinéraires de Rando-Vélo pour traverser la Wallonie sur des routes campagnardes (balisage avec des autocollants jaunes et bleus sur le bord des routes).
- Les points-nœuds : suivre les panneaux numérotés (selon l'itinéraire choisi au préalable).
- L'échappée transwallone ou L'échappée à vélo le long des canaux et des rivières.
- Hicycle Tour : parcours reliant des auberges de jeunesse en Belgique.
- Le réseau cyclable au Grand-Duché du Luxembourg ou l'office du tourisme luxembourgeois.
- Les Landelijke Fietsroutes pour traverser les Pays-Bas.
- Les Routes Euro Vélo : routes cyclables longue distance à travers l'Europe, calculateur d'itinéraire et les tracés GPX disponibles. 5 itinéraires passent même par la Belgique !
- Le réseau national des pistes cyclables en Angleterre.
- La Suisse à vélo.
- Véloroutes et voies vertes de France.
- Construire une remorque à vélo : fiche Vert le camp sur les transports en téléchargement sur lesscouts.be.

Fiches FAQ Pionniers :

- Comment tracer son itinéraire ?
- Comment veiller au bien-être et à la sécurité des scout-es en camp itinérant ?
- Comment s'habiller pour la randonnée ?
- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.