

## LA VELODYSSÉE De Nantes à La Rochelle, *Entre Estuaire de la Loire et marais poitevin...*



**A**u départ de Nantes, ville d'art et d'histoire, la Vélodyssée suit la rive gauche de la Loire, avec ses boires, ses ports, ses zones humides mais aussi ses expositions d'art contemporain en plein air. Vous voilà déjà sur la côte de Jade, qui vous mènera vers Pornic puis à l'île de Noirmoutier, avec son célèbre passage du Gois où il vous faudra pédaler à l'heure ! Après la corniche Vendéenne, passage obligé aux Sables d'Olonne, puis plages et criques rocheuses se succèdent avant de rejoindre le verdoyant marais poitevin et enfin la très belle ville portuaire de La Rochelle. De là, vous aurez la possibilité de vous offrir une extension à l'île de Ré, lieu quasi-incontournable à bicyclette !



10 jours - 9 nuits - 8 jours de vélo.

## Jour 1 - NANTES

Arrivée dans votre hébergement de Nantes.

Accueil par notre guide sur rendez-vous entre 9H et 19H.

## Jour 2 - De NANTES à SAINT-BREVIN-LES-PINS

65km (D+194m)

Vous quittez Nantes par son île, située au milieu de la Loire. Après avoir traversé le deuxième bras du fleuve, vous arrivez sur un vieux quartier, Trentemoult. Une première pause est vivement conseillée pour découvrir le dédale de ruelles qui permet d'apprécier de belles maisons colorées qui ne ressemble pas au quartier du nord-ouest de la France. Vous poursuivez ensuite le long de la Loire et gagnez Paimbœuf grâce au Canal de la Martinière. A plat, qu'il est facile de pédaler vers l'océan que vous atteignez dans l'après-midi.

## Jour 3 - De SAINT-BREVIN-LES-PINS à BOUIN

61km ou 70km (D+ entre 160m et 200m)

Il fait bon respirer l'air marin ! L'itinéraire longe la côte et vous offre de beaux panoramas sur la mer. Vous traversez le joli port de Pornic et entamez votre descente entre mer et marais. Au cœur du Marais Breton, vous faites halte dans une belle demeure du bourg de Bouin.



## Jour 4 - De BOUIN à NOIRMOUTIER EN L'ILE

34km ou 51km (D+12m ou 46m)

Entre les marais et la mer votre itinéraire passe devant les parcs à huîtres et traverse quelques charmants ports. L'occasion de découvrir les métiers ostréicoles et de déguster le fruit de leur travail ! Dans l'après-midi, vous découvrirez les rives de l'île de Noirmoutier. Un bel aménagement cyclable permet de rejoindre en toute sécurité à vélo le centre de l'île.

## Jour 5 - De NOIRMOUTIER EN L'ILE à SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE

64km (D+137m)

Les stations balnéaires se succèdent, vous donnant à chaque fois l'opportunité d'une bonne baignade ! A vélo, c'est souvent plus simple de trouver des criques isolés pour des baignades loin des foules. Vous atteignez la charmante petite ville de Saint-Gilles-Croix-de-Vie. Le port vous offre une halte décontractée et animée.

## Jour 6 - De SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE à LES SABLES D'OLONNE

38km (D+104m)

Le long des plages vendéennes votre parcours vous amène jusqu'aux Sables d'Olonne par de belles voies vertes au milieu des pins.

## Jour 7 - De LES SABLES D'OLONNE à LA TRANCHE SUR MER

45km (D+90m)

Au plus près de la mer, alternant plages et criques rocheuses, vous roulez sur une piste cyclable agréable jusqu'au port de la Guittière où vous pouvez déguster de nouvelles huîtres. C'est par la forêt de Longeville que vous arrivez à la Tranche-sur-Mer.



## Jour 8 - De LA TRANCHE SUR MER à LA ROCHELLE

74km (D+53m)

Dans le Marais Poitevin dit desséché, vous contournez l'Anse de l'Aiguillon, belle réserve naturelle, rendu tristement célèbre par la tempête Xynthia de 2009. Au pont du Brault vous rejoignez les chemins de halage. Il ne reste que quelques kilomètres à parcourir pour rejoindre la Rochelle. Ils défilent vite car le long du canal appelé « de Marans à la Rochelle » aucune difficulté ne se présente sous vos roues. Un parcours plat pour conclure cette belle itinérance !

## Jour 9 - LA ROCHELLE, BOUCLE DE L'ILE DE RE

54km & 66 km (entre D+102m et 156m)

- Pour votre dernière journée vous avez la possibilité de faire cette dernière boucle avant de quitter la région :

Une journée sur l'île de Ré. Le charme de l'île vaut la peine de cet effort supplémentaire pour finir ce voyage ! Plus de 120km de pistes cyclables font de cette île un véritable paradis du vélo. De belles plages vous attendent, mais aussi quelques villages classés parmi les plus beaux de France.



- Nantes, ville d'art et d'histoire
- Les plages vendéennes
- La Ville de la Rochelle et son beau patrimoine
- Passage par de nombreux ports de pêche



## >DATES

Du 1er Mai au 30 Septembre, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hébergements.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou de jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

## >LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtels 2\* et 3\*
- 8 petits-déjeuners
- Le Carnet de Route (1 pour 1 à 5 personnes)
- Le transport des bagages entre les hébergements
- Les taxes de séjour
- Le topoguide de la Vélodyssée
- Le prêt d'un GPS de randonnée
- Un accueil personnalisé, réalisé par notre partenaire local à votre arrivée
- Une assistance téléphonique 24h/24

## >LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners, les dîners
- La location de vélo (option)
- Les dépannages, pièces et indemnités kilométriques correspondantes
- Les boissons
- Les visites
- Les éventuels frais de parking
- Les assurances
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15€/dossier),
- Les frais d'inscription (+15€/personne),
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier).




## >ACCUEIL / DISPERSION

Accueil par notre guide sur rendez-vous entre 9H et 19H dans le hall de votre hôtel de Nantes.

Votre séjour se termine après la randonnée du Jour 9 à La Rochelle.

## >NIVEAU

 Étapes de 40 à 70 km. La moyenne des étapes est de 58 km par jour, sans difficulté particulière car très peu de dénivelé (De 200 à 500 mètres par jour).

**Nature du terrain** : vous roulez principalement sur de petites routes départementales, et sur des aménagements cyclables propres goudronnées ou stabilisées.

## >HEBERGEMENTS

Hôtels \*\*\*.

Etablissements ayant l'habitude de recevoir des cyclistes et randonneurs.

**ATTENTION** : Lorsque 2 hébergements sont complets, nous sommes contraints de vous faire passer 2 nuits au même hébergement et d'organiser un transfert (ce qui ne change en rien le contenu de votre randonnée) ; ces précisions vous seront indiquées sur votre confirmation d'inscription si le cas se produit. **Un supplément peut vous être demandé.**

Certains hébergements ne disposent pas d'une grande capacité d'accueil donc pour les éventuels groupes il est souhaitable de nous contacter avant votre inscription.

### **Information** :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements...



Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

## >REPAS

**Séjour en formule B&B.** De nombreux restaurants de qualité se trouvent à proximité de vos hébergements, et nos hôteliers se feront un plaisir de vous conseiller sur les meilleures tables de la ville.

Les pique-niques ne sont pas fournis.

Certains hébergements peuvent vous confectionner des paniers repas. Pour cela, les prévenir dès votre arrivée à l'étape. Compter entre 7 et 15 € le pique-nique (à régler directement à l'hébergeur).



## >ACCES



**EN TRAIN** : TGV, train ou train de nuit en provenance de Paris, Lyon, Marseille, Lille, Strasbourg mais aussi du sud de la France.

Gare de Nantes. <http://www.gares-en-mouvement.com/fr/frnte/votre-gare/>

Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>



**EN AVION** : Aéroport de Nantes Atlantique.

<http://www.nantes.aeroport.fr/>



**EN VOITURE** : Nantes se trouve sur l'Autoroute des Estuaires (des Flandres au Pays Basque). L'A844 permet l'accès depuis le nord, La pénétrante, constituée de l'autoroute A811 permet de relier l'échangeur numéro 22 de l'A11 à l'échangeur numéro 42 du périphérique ("porte d'Anjou"). Plusieurs autoroutes permettent d'accéder au périphérique Nantais : l'A11 vers Angers et Paris, l'A83 vers Niort, Bordeaux, Poitiers et Limoges, la RN165 (future A82) vers Quimper et Brest et la RN137 (future A84) vers Rennes et Caen.

Par ailleurs, Nantes a été dotée, en 2008, d'un système d'auto partage baptisé "Marguerite", de réseaux de transport en commun et de vélo partage.

- Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le le moyen de transport le moins polluant.

- Les horaires des lignes de train et de bus étant sujets à variation au cours de l'année et suivant les jours de la semaine, nous vous invitons à contacter les différents opérateurs de transports publics pour préparer votre trajet jusqu'au point de rendez-vous et retour.

- Pour limiter vos frais de déplacement et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

## **PARKING**

Parking payant Gare SNCF de Nantes, 27 boulevard de Stalingrad, 44041 Nantes.

Possibilité avant votre arrivée de réserver sur internet votre place de parking pour toute la durée de votre séjour :

<http://www.voyages-sncf.com/train/effia-parking-gare>

## **COMMENT REPARTIR**

En train à partir de la gare SNCF de La Rochelle, Place Pierre Sémard 17000 La Rochelle. Possibilité d'embarquer les vélos.





Dans les TER, votre vélo voyage gratuitement, suspendu ou placé dans un endroit prévu à cet effet. Il n'est pas possible de réserver, ces emplacements sont libres, dans la limite des places disponibles. Il est conseillé d'arriver environ 20 minutes avant le départ pour vous préparer à charger votre vélo et pour éviter les horaires d'affluence. Renseignez-vous à l'avance si vous voyagez en groupe.

- Vous êtes responsables de votre vélo (transport, maniement, surveillance) tout au long du trajet.
- Dans la gare, sur les quais et dans le train, votre vélo doit être tenu à la main.
- Vous ne pouvez pas emprunter les escaliers mécaniques avec votre vélo.
- Pensez à préparer votre descente du train pour faciliter celle des autres passagers.

## >DOSSIER DE VOYAGE

Dans le mois précédant votre départ et après réception du solde, nous vous adressons votre carnet de route par voie électronique. Le topoguide (road book), la fiche pratique et la carte tracée sera remise au 1<sup>er</sup> hébergement à Nantes.



## >LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Pour vos **bagages transportés**, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyage en bon état). UN SEUL SAC PAR PERSONNE + 1 caisse de matériel pour le groupe.

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment grand.
- Éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- Des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protections latérales.
- 1 couteau de poche, une cuillère et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements),
- Des vivres de courses (barres de céréales, fruits secs...).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement et de petite dimension.
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- papier toilette + 1 briquet.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil - photo, jumelles (facultatif).
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.



## Pharmacie personnelle

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- pastilles contre le mal de gorge.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

## SPÉCIFIQUE VÉLO

- 1 tenue de vélo adaptée : cuissard, tee-shirts respirant (manches longues, manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou gore tex,
- des gants de vélo, voire gants longs suivant la saison,
- 1 **casque vélo (obligatoire)**,
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back),
- des garde-boue peuvent être utiles.
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- **une patte de dérailleur dite « patte fusible ».**
- 1 jeu de patins / plaquettes de frein
- nécessaire de réparation (petit matériel) que vous prendrez soin de mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe). Néanmoins, les hébergements choisis disposent généralement de matériel.

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation...) Si vous avez des freins à disque ou un vélo sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

*Une liste de mécaniciens de vélo vous sera donnée à votre départ. Ces informations sont remises à jour régulièrement. En aucun cas, nous ne sommes responsables de leurs prestations ou des modifications de leurs jours d'ouverture et en particulier les jours fériés.*





- Le Canal du Midi à Vélo
- Le Canal de Garonne à Vélo
- Le Pays Cathares à Vélo

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- Appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE VOTRE INSCRIPTION**

