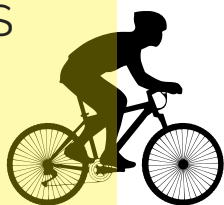


PETITS CONSEILS POUR MIEUX BIEN APPRÉHENDER LE CYCLOTOURISME



Rien ne m'émeut plus que de voir défiler le paysage au guidon de ma bicyclette. Avancer sans effort à allure constante sous le doux ciel plombé du Béarn est un bonheur difficilement descriptible. Quand je chevauche ma monture, plus que du sport, je fais un acte de résistance. Je souhaite rendre au vélo sa nature principale : être un moyen de locomotion. Rouler pour aller quelque part, rouler sans but, rouler loin et longtemps ou simplement faire un pique-nique en famille. A bicyclette, on parcourt des distances humaines à allure soutenue sans trop d'effort. Quand on part, le principal n'est pas la destination mais le trajet. Voyager un jour, deux jours, plusieurs mois à vélo à la rencontre de soi, en cherchant son chemin, en partageant avec les autres.

Le plaisir de découvrir le Béarn et le goût des décharges d'endorphines font que je ne lâche jamais ma monture. La quête de la liberté avec deux simples objets : un vélo et un appareil photo.





A propos de ce guide, comment l'utiliser (utiliser en parallèle une carte routière au 1/200 000 - cotation difficulté - estimer son niveau - savoir lire une carte)

Je vous propose de me suivre sur les routes du Béarn. Toutefois, avant de prendre la route, je vous invite à bien reconnaître le parcours sur une carte de l'Aquitaine au 1/200 000. Cette carte est un complément indispensable à cet ouvrage que vous garderez précieusement dans la sacoche de votre vélo. Je vous conseille un sens pour les sorties mais rien ne vous empêche de partir dans le sens inverse. Le départ peut être pris à un endroit différent et les sorties peuvent être la plupart du temps raccourcies au besoin. Le ton est parfois léger et les conseils peuvent sembler futiles, ils sont le fruit de l'expérience, de chutes, d'erreurs qui permettent de grandir. Toutefois ce qui est écrit n'est pas un évangile, forgez vous votre expérience et n'hésitez pas à remettre en cause ces lignes.



Le cyclotourisme

Le cyclotourisme est littéralement le tourisme pratiqué à bicyclette, le fait de découvrir un espace, d'ouvrir les yeux, d'avoir les sens qui pétillent à la vue des ombres allongées au lever du jour, de rouler sans effort sur une route de montagne, de partir faire un pique nique en famille avec une remorque... Un pédalage souple, le bruit de son dérailleur, mettre les mains sur les cocottes est addictif et une fois que vous avez goûté au cyclotourisme il ne vous quitte plus.

Le Béarn

Niché au sud-ouest, le Béarn est une région verdoyante où il fait bon vivre. Entre piémont et montagne, c'est le coin idéal pour le cyclotourisme. Berceau d'Henri IV, les routes invitent à flâner en douceur par les vallées d'Aspe et d'Ossau ou en longeant le gave. Les plus montagnards apprécieront la proximité de cols mythiques tels que l'Aubisque, le Soulor, le Marie Blanque et La Pierre Saint-Martin.

A proximité du Béarn se trouvent les Landes, le Pays-Basque, la Soule et les Hautes-Pyrénées. Bien des sorties décrites dans ce livre débordent vers d'autres territoires.

Amoureux du dénivelé vous serez enchantés par les successions de bosses. Les Pyrénées effraient parfois les cyclistes les plus aguerris mais si vous savez les dompter, elles sauront vous séduire.

Les Béarnais sont accueillants et ont une culture gastronomique foisonnante : la garbure, la poule au pot, le Russe (célèbre pâtisserie)... Avec modération vous pourrez également découvrir les vins du Jurançon et du Madiran.



Le vélo de cyclotourisme

La meilleure bicyclette est celle que vous avez. Toutefois quand vous souhaitez évoluer un peu dans votre pratique, vous devez être conscient que différents types vélos peuvent être utilisés :

- Vélo de route : c'est le vélo utilisé par les sportifs. Fin, léger il est souvent en carbone, en aluminium. Il possède des braquets de sportifs assez gros. Souvent son pilote porte une tenue fluo en lycra avec le logo d'une banque et des lunettes de sport. Il permet de rouler facilement assez vite. Il n'est à mes yeux pas le plus adapté au cyclotourisme mais c'est très subjectif. Toutefois avec un peu d'adaptation dans ses braquets et sa position de conduite, on peut aisément en faire un vélo léger pour des sorties à la journée.
- Randonneuse : c'est une bicyclette qui peut ressembler à un vélo de route mais qui est pourvue de portes bagages et de gardes boues parfois. Les pneus sont un peu plus larges, confortables et très roulants. Le cadre est souvent en acier. Les développements sont en général un peu plus petits pour rouler longtemps et sans effort.
- Vélo de voyage : Il peut ressembler à un VTT mais avec une fourche rigide. Ce vélo est pourvu de portes bagages à l'avant et à l'arrière. Il est chaussé de pneus larges et solides et de petites roues solides pour transporter votre matériel.
- VTC ou vélo de trekking : c'est ce qui a commercialement remplacé la randonneuse et le demi-course. Un vélo à presque tout faire qui peut être un bon compromis. Il est moyen partout mais il le fait bien. Son cadre est souvent en aluminium et sa transmission est en général assez polyvalente.
- VTT avec une fourche rigide ou blocable et des pneus de tourisme : c'est un bon compromis avec de petits développements pour passer partout. Le rendement est parfois moindre mais il s'en sort honorablement. Avec un peu de bricolage on peut se faire un vélo de voyage à moindre coût.

Je souhaite simplement au passage rétablir une vérité qui ne plaira certainement pas aux marchands du temple. Le vélo n'est pas une activité réservée à une élite et s'équiper ne signifie pas vous endetter sur trois générations. Réfléchissez quand vous achetez un vélo, analysez vos besoins. En outre, de très bonnes affaires sont à réaliser sur le marché de l'occasion. Monter soi même son vélo en chinant les pièces pour arriver à ce que votre monture soit la plus adaptée à vos besoins est un grand plaisir.

Le vélo à tout faire n'existant pas, à titre personnel je roule avec une randonneuse légère pour les sorties classiques et les voyages légers. J'ai également un vélo de voyage pour le quotidien et son aspect utilitaire, pour tracter la remorque avec mes enfants et pour le long cours.



La taille des roues

Grand débat entre cyclotouristes que la taille des roues ! Le cyclotouriste aime parfois jouer à celui qui a la plus grande (roue bien sûr). Il vous faut connaître simplement quelques points. Vous devez regarder sur vos roues et pneus le diamètre et la largeur de la section.

Des grandes roues en 700 roulent plus vites mais sont moins maniables. Des petites roues en 26 permettent de charger plus de poids et de grimper plus facilement. Un intermédiaire existe, le 650b qui permet de rouler vite, longtemps et avec du chargement.

La largeur de la section peut être fine sur des vélos de route et très larges sur les vélos de voyages. Un pneu fin roule très vite mais est assez inconfortable. Un Pneu large roule un peu moins vite, supporte du poids et est plus confortable.

Ma présentation est volontairement réductrice car les roues doivent être adaptées à votre utilisation.

Sur mon vélo de randonnée au long cours je roule avec des pneus de voyage en 650x32b très roulants et confortables. Sur mon gravel je suis équipé avec des pneus en 26 pouces et 50 de large.

Tenue cyclotourisme

A la question « est-on obligé de mettre une tenue de cycliste pour faire du vélo ? », je réponds sans hésitation NON ! Vous faites bien ce que vous voulez mais vous pouvez faire de la course à pied en chaussures de ski ou sortir les plats du four à mains nues. Il est vrai que la tenue en lycra fluo avec le logo d'une banque n'est pas très discrète. Toutefois, il existe des tenues de vélo assez sobres et plutôt jolies.

Quels sont les basiques d'une tenue de vélo ?

- casque (je ne reviendrai jamais sur le côté INDISPENSABLE du casque en cas de chute, j'en ai cassé deux en étant pourtant plutôt prudent)
- maillot à manches courtes ou longues
- cuissard ou short de VTT avec protection à l'entre-jambes
- mitaines de vélo ou gants longs
- chaussures

En plus de ces basiques, une veste de demi-saison respirante et une veste thermique pour l'hiver peuvent être un bon investissement. Je garde souvent avec moi une protection pour le cou, une paire de manchons et de jambières de trail pour la fraîcheur.

En Béarn il faut également compter avec les caprices de la météo, de ce fait, une tenue de pluie est intéressante à garder à portée de main. Un rain-legs (protection de pluie pour les jambes très légère), une veste de pluie compacte et des protèges chaussures feront l'affaire.

Les bons braquets, mouliner : gérer le dénivelé (grimper à vélo)

Rapidement vous allez vous apercevoir d'une caractéristique du Béarn : ça grimpe ! Le piémont Pyrénéen et les parcours de montagne font partie intégrante des routes que vous allez emprunter. En outre les ascensions Pyrénéennes sont souvent courtes mais très marquées. Pour vous faciliter les sorties et apprécier la région, je vous conseille d'équiper votre monture d'une transmission de montagne.

Les plus innocents d'entre vous vont me demander ce qu'est une transmission. Elle est composée des plateaux avant avec le pédalier, des pignons à l'arrière, de la chaîne et du sélecteur de vitesses. En général vous trouvez soit trois plateaux à l'avant (pédalier triple), soit deux (pédalier compact). Les plateaux et les pignons sont équipés d'un nombre de dents : de 22 à 52 devant et de 11 à 36 derrière. Le cyclotouriste afin de passer partout va avoir tendance à mouliner plus que le cyclosporitif. A vitesse égale, vous économisez de l'énergie et passez de façon assez souple. Sans m'étaler de façon exhaustive sur la transmission et la guerre pédalier triple et compact, je vous conseille de tourner les jambes. Vous roulez à la même vitesse en 50x16 ou en 40x13 mais les jambes tourneront plus. La transmission que je vous conseille est la suivante mais ce n'est pas parole d'évangile : pédalier triple 48x38x28 et cassette 11x34. Vous roulez facilement et assez vite sur le plat et grimpez tous les dénivelés y compris avec un vélo chargé.

Savoir grimper à vélo est un savant dosage de gestion de l'effort, d'endurance et de mental. Il faut simplement faire abstraction de la difficulté, avoir pris connaissance du profil et ne pas vouloir avancer trop vite. Votre vitesse ascensionnelle dépend de votre vitesse sur le plat et votre effort ne doit pas être beaucoup plus marqué. Rapidement on prend goût aux cols et aux bosses.

Rappelez vous simplement qu'après une montée suit toujours une descente. C'est en quelque sorte votre cadeau en plus du panorama. La descente est un moment crucial à vélo. Je vous invite à la plus grande prudence. Il s'agit d'un moment grisant que j'apprécie grandement. On se sent glisser sans effort à belle allure. Vous serez souvent confrontés à des alternances de montées et de descentes et avec l'habitude et l'inertie, la vitesse en descente vous permet parfois de passer les bosses sans forcer.



Pédales plates, cales pieds, pédales auto

La question des pédales est essentielle. Selon que vous avez une pratique sportive, utilitaire ou de randonneur vous serez susceptibles de vous équiper différemment.

Les pédales plates sont très utiles pour une pratique utilitaire. C'est ce que l'on a tous connu et qui nous sécurise. Le principal inconvénient est le fait de ne pas pédaler « rond », à savoir, on ne profite pas pleinement du pédalage avec le pied ancré à la pédale. Pour palier à cela, les embouts de pieds et cales-pieds sont très intéressants car ils permettent un bon pédalage en gardant des chaussures qui permettent de marcher facilement. A titre personnel j'utilise des cales-pieds avec des chaussures de trail. Cela me permet un bon pédalage, du confort et je peux aussi visiter et marcher sans soucis. En outre, c'est rare mais si vous êtes amené à pousser votre vélo, c'est plus simple avec des chaussures qui permettent la marche. Enfin, les cales automatiques avec les chaussures spécifiques apportent un bon pédalage pour une pratique sportive mais ont le principal inconvénient de rendre la marche difficile. La question des pédales, est véritablement une question de pratique et de sensations.

L'entretien du vélo et outillage de base

Avoir un vélo en bon état est essentiel. Il faut entretenir la transmission, gonfler les pneus, vérifier le serrage des éléments, avoir de bons freins. Il faut éviter un maximum les frottements qui vous font forcer inutilement. Vous pouvez confier l'entretien aux nombreux professionnels sur Pau et aux alentours. Je vous invite tout de même à savoir régler dans les grandes lignes votre vélo vous même pour être autonome quand vous partez rouler. Changer une chambre à air, les pneus et les patins de freins ; huiler la transmission sont la base. Vous ne pouvez pas faire moins...

Lors de vos sorties, un outillage minimum est à prendre :

- pompe à vélo
- chambres à air et rustines
- démonte-pneus
- multi-outil de cyclisme
- les plus soucieux peuvent aussi prendre un dérive-chaîne et un maillon rapide
- chiffon propre (éventuellement une paire de gants en latex si comme moi vous détestez vous salir les mains)

Eclairage

L'éclairage à vélo en plus de son caractère obligatoire la nuit peut s'avérer utile parfois lors de sorties en montagne dans lesquelles vous empruntez des tunnels, comme par exemple après le col d'Aubisque en direction du col du Soulor sur la route du cirque du Litor. Plusieurs solutions s'offrent à vous :

- l'éclairage amovible à piles ou rechargeable en USB
- l'éclairage à dynamo bouteille ou à dynamo dans le moyeu

De jour je laisse parfois selon la visibilité et la météo en permanence ma lumière rouge arrière éclairée.



Transporter son matériel : sacoches, bikepacking, remorque...

Lorsque vous pratiquez le cyclotourisme, vous êtes parfois amenés à transporter du matériel. Que vous soyez en sortie à la journée ou sur plusieurs jours différentes solutions s'offrent à vous :

- le sac à dos : utilisé souvent en VTT avec un camelback, il permet de transporter un peu de matériel. Il cumule à mes yeux nombre de désavantages. Il est désagréable à porter à vélo au vu de votre position ; il amplifie la transpiration ; il y a peu de volume de chargement. A vélo, le sac à dos n'est pas la solution la plus adaptée.

- les sacoches : c'est LA solution la plus adaptée au transport de matériel à bicyclette. Elles sont de plusieurs types : sacoche de cintre ; sacoches sur le porte bagages arrière ; sacoches sur porte bagages avant ; sacoche sur plateau de porte bagages de petit volume. Cette solution nécessite bien sûr des portes bagages. Si vous devez charger uniquement deux sacoches, le poids réparti sur deux sacoches à l'avant sera plus confortable.

Sur un vélo sans porte bagages il y a la possibilité d'utiliser des bagages sur tige de selle ou des sacoches de bikepacking volumineuses à sangle.

- la remorque : en plus des remorques traditionnelles à deux roues, pratiques mais qui limitent parfois la pratique il existe des remorques monoroues sur lesquelles vous mettez un grand sac étanche. La remorque monoroue est très simple et confortable.

Sur vos sorties à la journée, une simple sacoche de cintre et/ou de plateau sur le porte bagages suffit. Lors de périple sur plusieurs jours, étant adepte de la randonnée légère, je vous invite à partir avec peu de matériel.

Rouler avec des enfants

Partir rouler avec vos enfants est un grand bonheur. Lors de petits trajets, quand vos enfants sont petits, vous pouvez utiliser un siège à adapter sur le vélo. Dès que la distance s'allonge, pour des raisons de confort et de sécurité, cette solution n'est plus adaptée. Dès lors, utiliser une remorque pour enfants sera confortable pour votre enfant, sécurisant et facile à tracter. Vous pouvez alors rouler loin et longtemps en famille.

Dès que vos enfants grandissent et roulent, sur des portions plates et sûres ils peuvent vous suivre avec leur vélo en pédalant. Les voies vertes sans trop de dénivelé sont alors très adaptées.

Une fois qu'ils grandissent et s'aguérissent ils vous suivront sans trop de problème pour peu que vous sachiez vous adapter à eux et ne pas les dégoûter de ce formidable moyen de déplacement.



Transporter son vélo

Transporter son vélo en voiture est assez simple avec un porte-vélos. Celui-ci s'attache soit avec des sangles, soit sur une boule d'attelage. Cette dernière solution est plus fiable et sûre. Si vous transportez souvent des vélos, c'est un outil indispensable et pas très onéreux. Il faut vérifier l'arrimage de vos montures avant de rouler. Si vous avez un véhicule qui le permet vos vélos peuvent aussi entrer entier ou démontés dans le coffre. Vous pouvez également choisir le train pour vos déplacements. Certains comportent des espaces dédiés aux vélos avec ou sans réservation. Dans ce cas là il vous faut voir avec la SNCF lors de l'achat de vos titres de transport. Il est également possible de prendre votre vélo démonté dans une housse sans surcoût.

Certains bus ont des portes-vélo mais cette offre est rare et les vélos peuvent aussi être démontés dans une housse.

Pour ceux qui ont choisi de venir en avion dans le Béarn, le transport de ceux-ci s'effectue la plupart du temps dans un carton en soute sous les conditions prévues par la compagnie aérienne. Pensez à dégonfler vos pneus qui risquent d'éclater dans la soute.

Condition physique (endurance) : préparation physique & connaître son niveau

Avant de vous lancer pour une chevauchée intrépide sur les routes du Béarn, il est nécessaire de faire le point sur votre condition physique. Le cyclotourisme ne demande pas plus d'effort que la randonnée pédestre. Il s'agit d'une activité d'endurance douce qui ne nécessite pas de préparation physique particulière. Toutefois il est important de connaître son niveau quand vous vous engagez sur la route. Le principal doit être le plaisir que vous prenez. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à faire un bilan avec votre médecin traitant.

Votre façon de rouler dépend grandement de votre état de forme. Vous allez quelques fois avoir l'impression de marcher sur l'eau. Ces jours là, rien ne vous arrête. Le dénivelé se gravit en danseuse la fleur au fusil. Par contre, d'autres jours vous aurez l'impression de tracter des sacs de ciment. Le moindre faux plat ressemblera à un col hors catégorie. Une bonne hygiène de vie et de l'humilité facilitera grandement vos sorties.

Alimentation & hydratation : le ravitaillement

Lors de vos virées, deux points sont essentiels à gérer : l'alimentation et l'hydratation. Ces deux paramètres sont essentiels mais ne concernent pas que vos sorties et une bonne hygiène de vie au quotidien est indispensable. L'alimentation et l'hydratation doivent également s'anticiper. Le principal est de prendre des forces et de boire plusieurs jours avant la sortie.

Lors de vos sorties, boire est essentiel. Vous pouvez partir avec un ou deux bidons de 750 à 900 ml sur votre vélo et penser à les remplir très fréquemment. Trouver de l'eau devient très simple, il vous faut repérer les places des villages et les cimetières où se trouvent les robinets publics.

Concernant le ravitaillement alimentaire, je pars avec mon repas lors des sorties à la journée. Parfois je m'arrête en cours de route pour acheter de quoi manger. Cette méthode est valable en dehors du dimanche et quand vous partez dans des coins civilisés. Vous verrez que dans certains coins, si vous n'avez pas pris vos vivres, vous ravitailler sera compliqué. En règle générale je ne m'alimente que sur des sorties de plus d'une demi-journée mais il n'y a pas de règles et cela dépend de vos habitudes. Il m'arrive même de rouler à jeun. Je privilégie le gras au détriment du sucre. Toutefois chacun gère au mieux.



Hébergement

Lorsque vous roulez sur plusieurs jours plusieurs solutions d'hébergement s'offrent à vous :

- l'hôtel, la chambre d'hôtes : la version idéale pour partir un week-end avec simplement une sacoche légère et peu de matériel. C'est la version carte bancaire du cyclotourisme. C'est si romantique en couple de rouler comme deux tourtereaux et de s'arrêter le soir venu dans un hôtel charmant et de partager un bon repas.
- le camping : les voyageurs à vélo utilisent souvent le camping lors de leurs périples. C'est à la fois économique et très simple. En général, on peut ne pas réserver, trouver un camping est très aisé. Cela demande plus de matériel à transporter. Je fais volontairement l'impasse sur le camping sauvage que je ne dénigre pas mais que je laisse à la responsabilité des lecteurs.
- le gîte d'étape : cela ressemble beaucoup à la façon de voyager en hôtel mais dans sa version collective avec des nuitées en dortoir. A réserver aux aventuriers qui supportent les ronfleurs et les odeurs de pieds. Cela reste ma façon de voyager préférée quand je suis seul. Souvent ces gîtes sont charmants, on y rencontre des voyageurs et c'est très économique.
- visiter Pau et ses alentours peut également se faire en rayonnant à partir d'une location. C'est une façon de voyager très agréable qui permet de retrouver son point de chute après chaque sortie.

Pour quelques heures, à la journée, sur plusieurs jours

Les sorties proposées vous permettent de vous évader quelques heures, pour la journée ou sur plusieurs jours. Bien entendu, les bambées ne s'appréhendent pas de la même façon selon la durée pour laquelle vous partez.

Pour les sorties de quelques heures, il ne faut rien prendre de particulier excepté de l'eau et éventuellement de quoi grignoter.

Lorsque vous partez à la journée il vous faut veiller à canaliser votre énergie. Vous pouvez passer par des états où rien ne peut vous arrêter à des coups de pompes phénoménaux si vous gérez mal votre sortie. Le plus simple est de se donner de la marge et d'évoluer un poil en dessous de ses capacités.

Enfin, sur plusieurs jours, veillez à bien récupérer, vous hydrater et vous alimenter. Votre corps va très vite s'habituer au vélo et votre progression deviendra naturelle. Les sorties plutôt longues proposées dans cet ouvrage peuvent bien sûr être scindées en sorties sur plusieurs jours.

La longue distance

Je me permets de faire un petit écart dans ce chapitre pour vous parler de cyclotourisme et de longue distance. Les débutants peuvent à juste titre être effrayés par des sorties de plus de cent kilomètres et avec un dénivelé très conséquent. Au fur et à mesure de votre progression vous devenez capables de vous attaquer à des distances que vous n'imaginiez pas faire en une seule sortie. Rouler sur une longue distance c'est faire un voyage intérieur, c'est aller puiser en soi des ressources mentales que vous n'imaginiez pas. Partir avant le lever du soleil avec l'éclairage, rouler de nuit, voir le soleil se lever puis vous brûler et rentrer avec l'éclairage la nuit venue. Physiquement cette approche du vélo est abordable, la différence se fait sur la gestion de la sortie et l'alimentation. Nous avons beaucoup plus de capacités que nous l'admettons au final et ce qui nous semble surhumain est juste humain.

Seul ou en groupe

Je sens bien que ces quelques lignes vont fâcher les adeptes des sorties collectives en club. La solitude à vélo est fascinante ! Qu'ils sont doux ces moments où vous partez seul à l'aventure arpenter les routes. Libre de votre rythme, de vos arrêts, de vos pauses. Plongé dans vos pensées. Le cyclotourisme devient alors méditatif et contemplatif.

Vous pouvez tromper parfois la solitude avec des amis choisis en vous adaptant toujours au niveau du plus faible. Les discussions se font plus profondes au fur et à mesure des montées d'endorphines. J'insiste bien sur le terme des « amis choisis » car rien n'est pire que de rouler avec un casse-pieds, avec un « plus fort » qui veut se mesurer à la terre entière. Il n'est pas question de jouer les couraillons et de se tirer la bourre à la moindre bosse pour se vanter le soir venu à l'apéro.

Les sorties en couple ou en famille sont également de beaux moments de partage. Il faut toujours veiller à laisser celui qui roule moins bien devant pour ne pas faire l'élastique et limiter la démotivation.

Gardez la notion de plaisir et limitez les contraintes.

Toutefois il est judicieux, quand vous partez seul, d'informer un proche de votre parcours et de se tenir à celui-ci en redoublant de prudence.



Cartographie

Lire une carte et savoir vous orienter est essentiel lors de vos sorties. Ne comptez pas seulement sur ces pdf mais veillez à avoir avec vous une carte au 1/200 000 assez détaillée. En plus d'avoir cette carte, il faut savoir l'utiliser. Le plus judicieux est donc de préparer votre sortie la veille. Donc lire la description de la sortie et la faire sur la carte ou avec votre application de cartographie. Vous pourrez alors au besoin raccourcir votre sortie en sachant éviter le piège des dénivelés monstrueux. Les fortes montées sont cotées avec des chevrons, de un à trois en général, selon le pourcentage de la pente. Préparer sa sortie sur une carte permet déjà de voyager en sachant où on passe et quelles seront les difficultés et les points notables. Les cartes routières comportent en plus des repères de distances très fiables.

En parallèle de cette carte, les repères visuels sont très importants tels que les clochers, les sommets... Il est très aisé de se repérer en randonnée cyclotouriste du fait des routes bien balisées et du maillage important du réseau secondaire.

Vous pouvez également demander votre chemin à des autochtones qui parfois vous enverront sur la bonne route mais ne tiendront pas toujours compte que vous êtes à vélo et vous dirigeront parfois vers la belle double voie très passagère. En outre, la notion de distance est très étrange et le kilométrage peut ne pas correspondre à ce que l'on vous annonce. Ce n'est en aucun cas une critique à ceux qui vous indiquent leur chemin mais leur parole n'est pas d'or.

A mes yeux le GPS est un complément utile à une carte mais ne peut s'y substituer. Vous êtes dépendant de sa charge, de la façon et dont vous le paramétrez. Je peux y voir une utilité mais je vis déjà plusieurs heures par jour face à un écran pour vouloir m'en séparer à vélo.

Météo locale

« En Béarn, quand tu vois bien les montagnes c'est qu'il va pleuvoir, en même temps, quand tu ne les vois pas c'est qu'il pleut ! » Je vous ai résumé en une phrase le climat du Béarn vu par un méridional.

Avec une altitude qui varie de près de 3 000 m entre le point le plus bas et le plus élevé, il y a plusieurs climats en Béarn. Balancé entre le climat océanique et la proximité des montagnes, le climat change de jours en jours à certaines périodes.

Les hivers sont doux avec quelques très belles journées. Le printemps est capricieux et parfois très pluvieux. L'été est beau et parfois chaud. Mais la meilleure période est la fin de l'été et le début de l'automne avec ses belles journées, ses couleurs chaudes et ses températures idéales pour le cyclisme. En règle générale, je ne fais pas de pause dans ma pratique, je roule tout au long de l'année. Les cols de montagne sont fermés de novembre à mai la plupart du temps mais les routes du Piémont changeant radicalement selon la saison à laquelle vous roulez. La météo peut être changeante dans une même journée et un coupe vent est souvent utile. Si vous avez un doute, faites un peu de place pour les affaires de pluie. Si la région est verdoyante il doit bien y avoir une raison.

Photographie & cyclotourisme

Ne pas vous parler de photographier m'est impossible. Cette pratique n'est pas une passion, c'est une façon de vivre, je ne peux rien faire sans avoir près de moi une boîte à lumière. Le cyclotourisme se prête très bien à la photographie, c'est une activité d'évasion contemplative. Vous pouvez utiliser votre smartphone mais les plus exigeants souhaiteront partir avec un véritable appareil photo. On trouve des boîtiers plutôt compacts avec de gros capteurs qui se glisseront très facilement dans une sacoche de vélo. Le principal étant que votre matériel soit lui même protégé par une housse. Les images proposées dans cet ouvrage sont faites à vélo. Vous allez croiser de sublimes paysages, des lumières époustouflantes, des routes interminables. Vous aurez la possibilité d'aller à la rencontre des habitants pour tirer quelques portraits. Votre vélo et votre envie de découvrir vous ouvriront des portes. Ne vous privez pas de fixer vos pérégrinations. Vous allez vous alourdir de quelques centaines de grammes mais le plaisir vaut bien quelques contraintes.

Photographier, c'est écrire avec la lumière, le soir venu pourquoi ne pas tenir un carnet de bord en écrivant et éventuellement en dessinant. Evadez-vous, voyagez, fuyez, la vie vaut la peine d'être vécue.

