

SOMMAIRE

CHAPITRE 1 · LE CHOIX D'UN VÉLO.....	11
I · LES CLASSIQUES.....	11
1 · Le vélo de randonnée.....	11
2 · VTC ou VTT aménagés.....	13
3 · Vélo de randonnée légère.....	15
4 · Équiper son vieux vélo.....	15
II · LES MOINS CLASSIQUES.....	17
1 · Vélo couché.....	17
2 · Tricycle couché.....	19
3 · Vélo pliant.....	19
4 · Tandem.....	22
5 · Tandem mixte (pino).....	24
6 · Vélo à assistance électrique (VAE).....	26
7 · Vélos adaptés.....	28
III · MATÉRIEL POUR VOYAGER	
AVEC DES ENFANTS.....	29
IV · ÉQUIPEMENT DU VÉLO.....	32
1 · Sacoches.....	32
2 · Remorques.....	33
3 · Remorque, sacoches,... quelle solution de portage ?.....	34
4 · Équipement du vélo	38
5 · Les appuis.....	40
6 · Liste des outils à emporter.....	42
CHAPITRE 2 · LE CHOIX D'UNE DESTINATION	47
I · LES GRANDS ITINÉRAIRES	
À TRAVERS LE MONDE.....	47
1 · Les Amériques.....	48
2 · Asie.....	48
3 · Afrique.....	49
II · SUR LES HAUTES ROUTES DU MONDE.....	50
1 · Europe.....	50
2 · Himalaya.....	50
3 · Amérique du Nord.....	51
4 · Amérique du Sud.....	51
III · D'UN CONTINENT À L'AUTRE.....	51
1 · L'Amérique du sud et ses climats.....	52
2 · L'Afrique, une destination à démysterifier.....	54
3 · Le sous-continent indien : chaleurs et poussières.....	55
4 · L'Australie, le désert et le reste.....	56
IV · PARTIR EN FRANCE ET EN EUROPE.....	57
1 · Douce France.....	57
2 · L'Europe à portée de main.....	60
V · LE VÉLO ET LES TRANSPORTS.....	63
1 · Le train.....	63
2 · L'avion.....	66
3 · Le bateau.....	71
4 · Le bus.....	74
VI · PARTIR SEUL OU EN COUPLE.....	76
1 · Le voyage en solitaire au masculin.....	77
2 · Le voyage en solitaire au féminin.....	79
3 · Partir en couple.....	82
VII · PARTIR EN FAMILLE.....	85
1 · À quel âge partir ?.....	86
2 · Combien de temps partir ?.....	87
3 · Vers où partir ?.....	87
4 · Quelle distance par jour ?.....	88
5 · Comment faire pour l'école ?.....	88
VIII · PARTIR AVEC UN PROJET.....	90
1 · Un exemple de thème : l'école.....	91
2 · Les voyages solidaires.....	91
3 · Faire connaître son projet aux sponsors.....	92
4 · Les bourses.....	94
IX · PARTIR EN ÉTANT SALARIÉ.....	97
1 · Les congés payés.....	97
2 · Congés sabbatiques, sans soldé, disponibilité.....	97
3 · La retraite pendant les congés et la protection sociale.....	98
4 · Le chômage.....	98
X · L'ARGENT EN VOYAGE.....	100
1 · Budget journalier.....	101
2 · Travailler en voyage.....	101
XI · PRÉPARER SON ITINÉRAIRE.....	104
1 · Internet et la cartographie.....	104
2 · Quelles cartes emporter et où les acheter ?.....	104
3 · Éditer soi-même ses cartes et itinéraires.....	106