



Carnet de Voyages à Vélo

Dossier de presse 2025

*Cinq routes, cinq rêves,
cinq récits à vivre
intensément*





- La Flow Vélo
- La Scandibérique
- La Vélidéale
- La Vélodyssée
- La Vélomaritime



La Scandibérique p. 8



La Flow Vélo p. 4



La Vélidéale p. 12



La Vélodyssée p. 16

Carnet de Voyages à Vélo



La Vélomaritime p. 20

Cinq véloroutes, mille histoires...

Et si on lisait ensemble le carnet de voyage des cinq chemins ?... Accessible à tous, propice à la découverte patrimoniale autant qu'au dépassement de soi, **le cyclotourisme** invite à écrire, page après page, son propre récit au cœur des paysages français. Dans ce pays qui vise **la première place mondiale des destinations cyclables**, cinq véloroutes sont à découvrir, comme autant de chapitres explorant l'Hexagone, prêtes à surprendre les voyageurs curieux : **La Flow Vélo**, **La Scandibérique**, **La Vélodyssée**, **La Vélomaritime** et désormais, **La Vélidéale**, promesses d'escapades inédites à vivre stylo en main et pied sur la pédale !

Au fil de « L'itinéraire à livre ouvert », le cycliste s'offre des expériences uniques à vivre ici et nulle part ailleurs : il embarque sur une **réplique miniature de bateau à Saint-Savinien-sur-Charente** avec la tranquille **Flow Vélo**, ou découvre le savoir-faire d'Hervé, **dernier nacrier de France sur l'île d'Aix**. Attiré par les récits qu'inspirent les grands espaces traversés par **La Scandibérique**, il marque une pause relaxante au **spa extraordinaire de l'hôtel Le Splendid****** ou plonge dans l'**histoire séculaire des faïences de Gien**. Avec **La Vélodyssée**, il pédale en conscience face aux enjeux écologiques contemporains et savoure « **La poésie des assiettes** » en goûtant **les huitres du bassin d'Arcachon**, ou en voyageant **d'île en île – Batz, Ré, Madame, Oléron** – pour des escales sereines et gourmandes. Guidé par les embruns salés de **La Vélomaritime**, le voyageur roule **de phare en phare**, sans hésiter à poser le pied **au cœur de la baie de Somme** pour y découvrir l'inattendue salicorne, étonnant « or vert » du littoral des Hauts-de-France. Enfin, **La Vélidéale** emporte le routard à deux-roues vers **4 Parcs naturels régionaux** et de **nombreux espaces sensibles**, pour un périple **tranquille au cœur des biodiversités** : à lui de remplir « Les mémoires » de son carnet en ramenant quelques **trésors artisanaux** des terroirs traversés. Et puisque tout voyage est rythmé par des rencontres inspirantes et festives, **les « Best-sellers » jalonnent ces itinéraires d'événements incontournables**, parfaits pour ponctuer avec émotion ce vivant « carnet de voyages ».

Suivez les pictogrammes



L'itinéraire à livre ouvert

Les expériences à vivre ici et nulle part ailleurs



La poésie des assiettes

Les gourmandises et activités à savourer



Les mémoires

Les souvenirs artisanaux ou les bons produits locaux à rapporter



Best-sellers

Les événements à applaudir

Chapitre n°1



La Flow Vélo



L'itinéraire de tous les tempos, pour rouler comme ça nous chante !

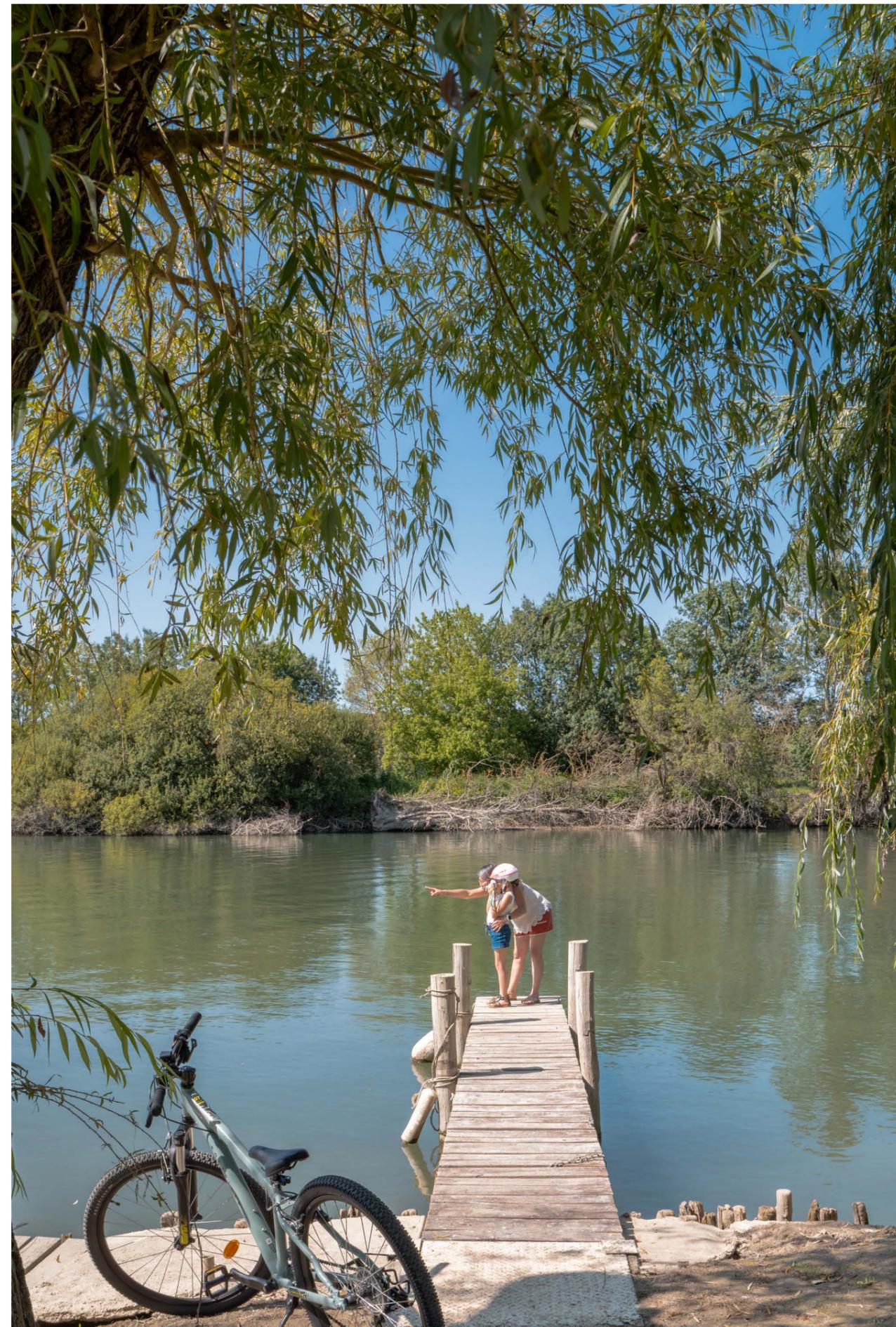
Dans les pages paisibles où se dévoile **La Flow Vélo**, chaque kilomètre est un vers composé avec douceur et légèreté. **De la Dordogne jusqu'à l'île d'Aix**, la véloroute accessible déroule son ruban vert et bleu au fil d'une **histoire rassurante, particulièrement appréciée des familles et des cyclistes novices** friands de douces aventures.

En 400 kilomètres aux accents bucoliques, **La Flow Vélo invite à écrire une épopée complète d'une semaine ou de courts chapitres, le temps d'un week-end**



prolongé. Derrière sa longueur contenue apparaissent de **grandes découvertes : le Parc naturel régional Périgord-Limousin**, aux nuances infinies, **les châteaux et villages de caractère ponctuant la Dordogne**, tels Hautefort et ses jardins à la française ou Terrasson-Lavilledieu baigné par la Vézère, sans oublier Montignac-Lascaux et **l'art pariétal**, avant d'atteindre les villes emblématiques d'**Angoulême, Cognac, Saintes ou Rochefort**. Puis, l'itinéraire mène enfin à l'**Atlantique**, où l'histoire se poursuit à pied sur les plages, avant d'embarquer à Fouras pour atteindre l'île d'Aix.

Le long d'un fleuve aux reflets poétiques jusqu'à un littoral aux parfums iodés, à travers des vignobles hospitaliers et des campagnes joyeuses, **La Flow Vélo tient la promesse d'un voyage écrit tout en délicatesse : un récit intime où art de vivre à la française et doux dépassement composent ensemble une parfaite harmonie.**





L'itinéraire à livre ouvert

Sur l'étape : Sarlat ↔ Excideuil

Au rythme de la nature et de l'histoire

De Sarlat, capitale du Périgord noir et nouveau point de départ de La Flow Vélo, on rejoint la Vallée de la Vézère, labellisée Grand Site de France. « Ville d'Art et d'Histoire » riche d'un patrimoine d'exception, Sarlat détient le record de la plus forte concentration au m² en Monuments Historiques. En chemin Saint-Geniès, village typique du Périgord, dévoile son château du XIII^e siècle et sa chapelle gothique. Puis Coly-Saint-Amand, parmi les « Plus Beaux Villages de France », nous séduit entre autres par son église abbatiale fortifiée. À Terrasson-Lavilledieu enfin, du pont du XII^e siècle aux murailles de l'abbatiale, on flâne à la rencontre des artisans d'art. On s'émerveille aux Jardins de l'Imaginaire, on se régale au Musée du Chocolat Bovetti, et on embarque en gabarre...

vezere-perigord.fr

Sur l'étape : Saint-Savinien-sur-Charente ↔ Rochefort

Si j'étais capitaine : port miniature de Saint-Savinien-sur-Charente

Vapeur du Mississippi, bateau cargo ou remorqueur, on prend la barre de l'un des 18 modèles réduits parfaitement réalistes conçus par un charpentier de marine, pour une croisière atypique depuis le lac jusqu'au petit puis grand chenal de ce pittoresque village d'eau, d'art et d'histoire.

laflowvelo.com



Rouler comme ça nous chante sur La Flow Vélo 4 histoires de vert et d'eau



Sur l'étape : Rochefort ↔ Ile d'Aix
Faire vibrer la corde sensible à Rochefort

Blottie dans l'une des dernières boucles de la Charente, cette ville-arsenal du XVII^e siècle est une escale incontournable tout entière tournée vers l'estuaire et la mer : Corderie royale, musée national de la Marine ou encore l'Accro-mâts, un « accrobranche » unique au monde où l'on passe de mât en mât à quelque 30 m de haut...

laflowvelo.com
arsenaldesmers.fr



Sur l'étape : Rochefort ↔ Ile d'Aix
Du deux-roues aux deux rames

Au départ de Fouras-les-Bains, notre guide aguerri Benoît mène notre petite équipe de kayakistes jusqu'à l'île d'Aix. La terre promise atteinte, on visite les claires ostréicoles avant d'en savourer les fameux produits, sous l'œil impassible du fort Boyard. Nous voilà rassasiés et dispos pour une imMERsion artistique, poétique et sensible dans la fascinante mer des pertuis, sans se mouiller, grâce à la nouvelle exposition permanente du fort Liédot. Déjà le soleil décline, sonnait l'heure de reprendre nos kayaks pour regagner le continent... et retrouver nos fidèles deux roues !

Journée de kayak encadrée et excursion sur l'île d'Aix, tout compris : 89 € / adulte.

antioche-kayak.com
laflowvelo.com



La poésie des assiettes

Ravito 1 Faire le tour des marchés de Sarlat et de Thiviers

Au cœur du Périgord, le samedi matin, ce sont les rendez-vous des cyclo-épcuriens : on y garnit ses sacs de mets parfumés, noix AOP, truffe noire et foie gras IGP...

sarlat-tourisme.com
perigord-limousin-tourisme.com



Les mémoires

L'indispensable des baroudeurs : le couteau de Nontron, plus vieux couteau de France

On le choisit à la Coutellerie Nontronnaise, en activité depuis 1653, labellisée « Entreprise du Patrimoine Vivant ». Immanquable également : le Pôle Expérimental des Métiers d'Art de Nontron et du Périgord-Limousin, déployant expositions, animations et ateliers variés.

laflowvelo.com

Exhausteurs de souvenirs : la fleur de sel et les soupes de salicorne de l'île Madame

Sauvage et préservée, l'île Madame est accessible en mode doux, après s'être évidemment renseigné sur les horaires des marées. Et quitte à prendre le temps, autant rencontrer Gaëlle et Jean-Philippe dans leur ferme aquacole, labellisée bio et agréée ferme pédagogique. On en repart avec de délicieuses soupes de salicorne, cette petite plante charnue qui pousse sur les terres riches en or blanc... ou avec quelques sachets de fleur de sel pour les moins aventuriers !

rochefort-ocean.com

Ravito 2 Mettre Cognac en bouteille

Plus ancienne des grandes maisons de Cognac, auréolée de 300 ans de savoir-faire, la Maison Martell étanche notre soif de découverte avec un atelier de mise en bouteille de notre propre « montre » de cognac, dans un chai habituellement fermé au public.

Visite « Martell Savoir-faire » : 2 h env., 60 € / personne.

martell.com

Ravito 3 Loder ses papilles autour d'une chaurrée fourasine

Anguilles et seiches convolent en justes noces dans cette spécialité de la cité de Fouras-les-Bains. Au restaurant La Fumée, situé à la pointe éponyme, on se délecte autant de la chaurrée maison que de la vue, l'une des plus emblématiques du littoral de Charente-Maritime.

restaurant-lafumee.fr



Best-sellers



Escapade au centre de l'Art Pariétal Lascaux IV
Montignac-Lascaux

Pour vivre une expérience immersive au cœur de la Préhistoire, en visite libre ou guidée.

lascaux-dordogne.com

Eau fil des Bacs
Chaniers / 23 août

Pour changer de monture, sur un paddle ou un canoë, et pour se retrouver ensemble dans cet écrin de nature.

www.chaniers.fr

Festival Sœurs Jumelles
Rochefort / Du 24 au 29 juin 2025

La rencontre de la musique et de l'image, cinquième édition : des concerts, des avant-premières, des conversations...

sœursjumelles.com



Chapitre n°2



La Scandibérique

La diagonale des cyclo-aventuriers en quête de sens

Au fil des pages colorées du chapitre de La Scandibérique, chaque étape raconte un fragment vibrant d'une France aux mille visages. Du rouge chaleureux des briques du Nord aux façades typiques à pans de bois du Pays basque, la véloroute compose un récit fait de grands espaces et d'effervescence urbaine, où la diversité culturelle fait écho à la richesse naturelle.

En 1800 kilomètres reliant Maubeuge à Saint-Jean-Pied-de-Port en passant



par Paris et Bordeaux, La Scandibérique est le plus long itinéraire cyclable de France, traversant quatre régions et vingt départements, autant de chapitres illustrant le patrimoine historique et artistique de l'Hexagone. On voyage à travers les âges, des ruelles chargées d'histoire de Lutèce aux vestiges antiques de Cassinomagus, des somptueux châteaux Renaissance de la Loire aux fascinantes cités médiévales du Sud-Ouest. Les églises fortifiées de Thiérache, les cathédrales de Senlis et de Noyon, l'utopie visionnaire du Familistère de Guise ou l'audace du street art contemporain à Vitry rythment un périple où chaque découverte s'écrit comme une nouvelle page d'un récit vivant.

À l'heure de savourer les plaisirs du terroir, la narration prend une délicieuse tournure: maroilles puissant, ossau-iraty raffiné, foie gras des Landes, agneau tendre du Poitou, moelleux cannelés bordelais et kiwis de l'Adour ! L'accompagnement est assuré par la mélodie joyeuse des verres de saint-émilion, saumur, buzet, cognac, armagnac ou bergerac...



Que l'on se lance seul dans une quête introspective ou entre amis pour une aventure initiatique, La Scandibérique promet un puissant voyage intérieur. Chaque cycliste, aventurier d'un jour ou d'une vie, en ressortira enrichi de rencontres mémorables, émerveillé par la contemplation des paysages et surtout, réconcilié avec la beauté simple du temps retrouvé.





L'itinéraire à livre ouvert

Sur l'étape : Compiègne ↔ Pont-Sainte-Maxence

Prendre un bain de forêt musical

Au cœur de la forêt domaniale de Compiègne, véritable cathédrale végétale, les quatre saisons de ces *shinrin yoku* pas comme les autres nous procurent tout au long de l'année les bienfaits reconnus de la musique et de la nature pour le corps et l'esprit.

De 20 à 40 € / pers.

festivaldesforets.fr

Sur l'étape : Bondy ↔ Paris ↔ Corbeil-Essonnes

Canoter chez Caillebotte

En barque sur la sinieuse petite rivière de l'Yerres, dans l'Essonne, on se laisse inspirer par l'atmosphère singulière de ce domaine où le peintre impressionniste vécut dès ses 12 ans, canota lui-même, et réalisa plus de 80 toiles à la fin du XIX^e siècle.

De mai à septembre. 5 € la barque (max. 4 pers.) pour une 1/2 h ; 9 € pour 1 h. Caution obligatoire : pièce d'identité.

maisoncaillebotte.fr



Sur l'étape : Saint-Jean-Pied-de-Port ↔ Roncevaux

Atteindre le point final et ressentir la puissance des cromlechs d'Orgambide

Dressés dans les montagnes basques, emplis d'une immémoriale énergie, ces cercles de pierre servaient jadis de sépulture et marquent aujourd'hui une frontière dont chevaux, moutons et cyclistes n'ont que faire. **Saluant notre fière échappée** d'un joyeux « Agur* ! » venu du fond des âges, les cromlechs signent la fin de notre aventure... et peut être le début d'une nouvelle !

* au revoir en basque

scandiberique.fr



Changer de braquet 4 histoires pour se retrouver

Sur l'étape : Dax ↔ Urt

Opter pour un spa hors normes : Le Splendid**** à Dax

Au cœur des Landes, un hôtel et spa art déco mêlant les mosaïques des années 30 aux voûtes de l'ancien château fort, où se faire chouchouter avec des soins signés Cinq Mondes.

splendid-hotel-spa.com



La poésie des assiettes

Ravito 1 Trouvons le filon... et le jambon de Bayonne suivra !

Sel IGP réservé à la salaison du fameux jambon de Bayonne IGP, l'or blanc de Salies-de-Béarn se découvre au Pôle muséographique des salines dont le belvédère permet d'embrasser du regard l'ensemble du site de production.

tourisme-bearn-gaves.com

Ravito 2 Les Praslines de Montargis

Toujours fabriquées selon le procédé d'origine, ces praslines sont de délicieuses amandes grillées et caramélisées qui ont leur véritable temple : au sein de son extraordinaire boutique historique, la maison Mazet perpétue depuis 1903 une tradition multiséculaire.

mazetconfiseur.com



Les mémoires

Poids plume pour effet garanti : une création en marqueterie de paille

Dans son atelier de Nemours, Valérie Colas Des Francs revisite un art qui s'exerce depuis le XVII^e siècle. Matériau rustique, la paille prend sous ses mains des allures très actuelles et se marie au métal, à l'ivoire, au zinc ou à la pierre, dans des créations épurées jouant du mouvement, des volumes et de la lumière.

seineetmarnevivreengrand.fr
valericoladesfrancs.com



Best-sellers

Le festival cyclo-musical itinérant « Ouvrez la voix » en Gironde / Premier week-end de septembre

Sur la voie verte de l'Entre-deux-Mers, un événement rafraîchissant qui réunit les amateurs de vélo, de musique, de patrimoine et de gastronomie, cheveux au vent !

rockschool-barbey.com



Ravito 3 Sauvons les abeilles : buvons une bière médiévale !

Aux portes de Paris, dans la ville où fut fondée la dynastie capétienne, la Brasserie de Senlis revisite le brassage médiéval au miel, créant ainsi de rafraîchissantes bières bio à la faible amertume et aux douces notes florales. Aussi sociable et sensible aux problématiques environnementales que les abeilles qui travaillent pour elle, la généreuse brasserie épaula les apiculteurs en participant au financement de certains de leurs projets.

brasserie-desenlis.com

L'un des emblèmes de l'art de vivre à la française : une faïence de Gien

Labellisée « Entreprise du Patrimoine Vivant » et âgée de près de 200 ans, la plus grande manufacture d'Europe donne à voir l'excellence d'un savoir-faire séculaire, la beauté du geste et la sensualité de la matière, qu'elle honore en les réactualisant dans chacune de ses créations.

gien.com



Visiter Notre Dame des Cyclistes à l'occasion de sa fête annuelle à Labastide-d'Armagnac / Le 20 mai

Unique en France, cette chapelle abrite deux roues insolites et maillots de champions du grand bi au vélo du facteur, de « Poupou » à Virenque en passant par Merckx.

tourismelandes.com



La Route des Imaginaires dans les Landes / 15 et 16 septembre

Ce festival itinérant parcourt la voie verte du Marsan et de l'Armagnac, en proposant un cocktail rafraîchissant de musique, théâtre, concerts, attractions foraines, sans oublier les haltes gourmandes.

laroutedesimaginaires.com

Chapitre n°3



La Vélidéale

Déambuler au cœur de la nature et du vivant

La Vélidéale est un itinéraire engagé, dont chaque kilomètre célèbre l'alliance parfaite entre les Hommes et la nature qui les entoure, sur un parcours de 665 km où chaque petit geste compte. Du lac de Vassivière (Creuse) jusqu'à Saint-Nazaire (Loire-Atlantique), la véloroute façonnée par un profond respect pour l'humain et l'environnement, traverse cinq Parcs naturels régionaux et de nombreux espaces protégés.

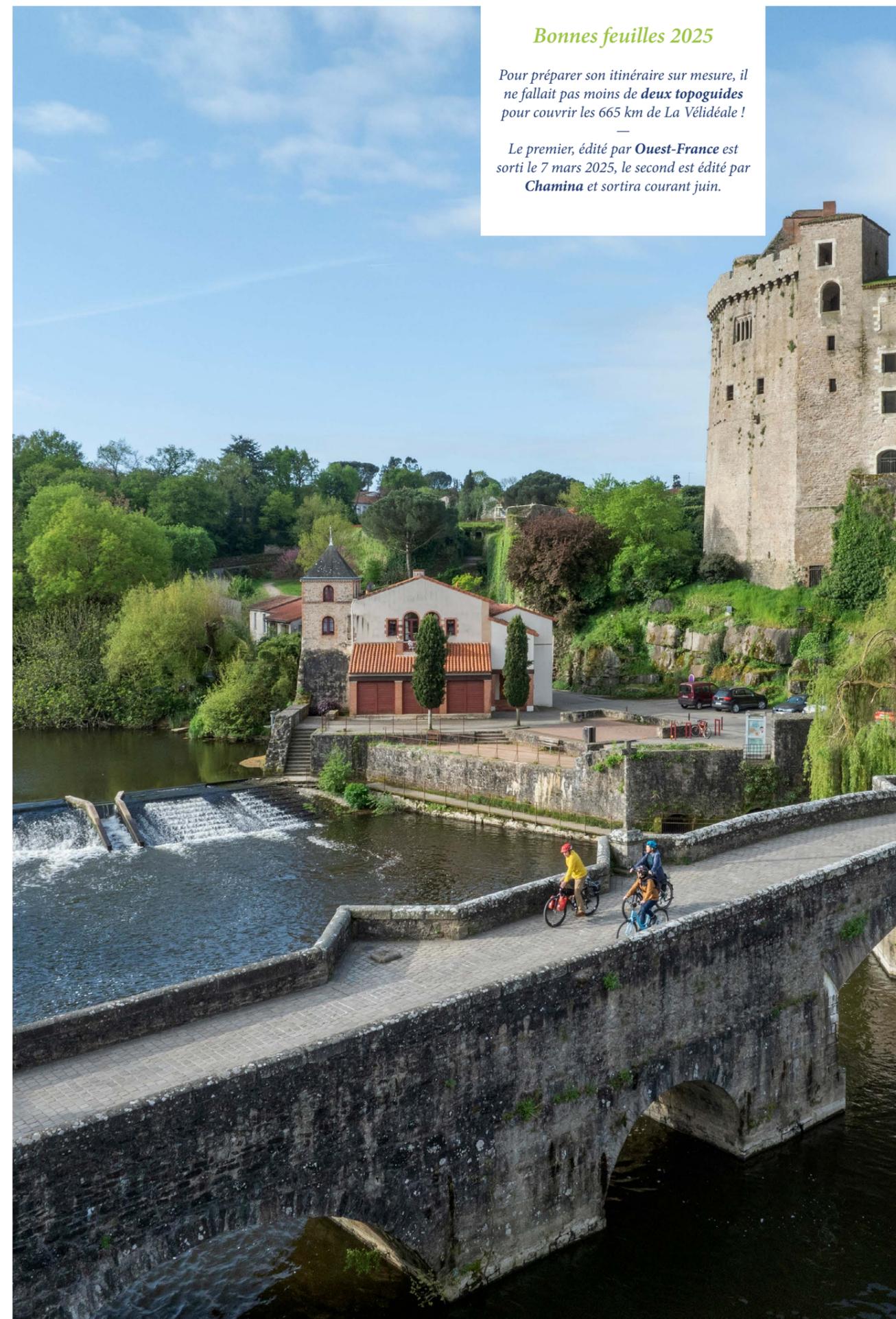
La Vélidéale promet une aventure où l'on se laisse guider par la sérénité, contemplant avec passion les richesses d'une biodiversité précieuse. L'itinéraire, varié à souhait, alterne les paysages littoraux de l'estuaire de la Loire et les atmosphères urbaines de Limoges, Niort ou Bressuire. On y flâne entre les décors bucoliques du marais poitevin ou de la vallée de la Sèvre Nantaise, on y pédale au cœur des espaces sauvages du Parc naturel régional de Millevaches en Limousin ou du PNR de Brière... Cours d'eau tranquilles, reliefs vallonnés ou abrupts, et villages accueillants, se dévoilent entre patrimoine authentique, découvertes culinaires savoureuses et rencontres enrichissantes.

Soucieux de préserver ces trésors, le voyage cyclo-positif sur La Vélidéale invite à respirer profondément l'air frais de l'aventure, tout en participant activement à l'écriture d'un monde plus durable et respectueux.

Bonnes feuilles 2025

Pour préparer son itinéraire sur mesure, il ne fallait pas moins de deux topoguides pour couvrir les 665 km de La Vélidéale !

Le premier, édité par Ouest-France est sorti le 7 mars 2025, le second est édité par Chamina et sortira courant juin.





L'itinéraire à livre ouvert

Jamais de panne sèche sur La Vélidéale

Du lac de Vassivière à l'estuaire de la Loire en passant par l'étang de la Pouge, les lacs de Haute Charente, la vallée de la Sèvre Nantaise ou encore le Marais poitevin, La Vélidéale ne vous laissera définitivement jamais en panne sèche ! Avec l'eau en fil conducteur tout au long de son tracé, confidentielle ou revigorante, ces écosystèmes humides rythment votre itinérance et vous offre de vraies pauses fraîcheur !

lavelideale.fr



Ravito 3 Qui LU cru ?

Reconnaisable à ses 4 «oreilles» et ses 48 «dents», le petit beurre est le biscuit emblématique de Nantes. Inventé en 1886 par la biscuiterie Lefèvre Utile, on se réjouit aujourd'hui de pouvoir déguster le Petit LU revisité de Vincent Guerlais ou celui du Lieu Unique.

vincentguerlais.com et restaurantlieuunique.fr



Les mémoires

Délicatesse designée

Labellisée Entreprise du Patrimoine Vivant et Indication Géographique Protégée (IGP), la manufacture artisanale et familiale Carpenet présente tout le processus de fabrication et de décoration dans la tradition de la porcelaine de Limoges. Riche de plusieurs milliers de modèles répartis dans une vingtaine de collections dont le bleu de four, Carpenet conçoit chaque année de nouvelles formes et ne commercialise que de la porcelaine exclusivement créée et décorée sur le territoire.

visitlimousin.com

En verre et en lumière

Découvrir l'art du Vitrail en son cœur, au sein de l'église Saint-Hilaire à Mortagne-sur-Sèvre, qui propose une découverte ludique et interactive pour connaître les étapes de fabrication du vitrail, déchiffrer les messages portés par ces œuvres et découvrir le travail de deux maîtres verriers vendéens. Le clou du spectacle : la grande verrière de plus de 10 mètres de haut de Louis Mazetier.

vendeevitrail.com

Les mains dans la glaise

Quoi de mieux qu'une halte créative à Barro chez Annie Robin, pour s'initier à la poterie. Deux heures où chacun de ses sens est en alerte et l'émotion palpable. Si l'on ne souhaite pas pratiquer et se remonter les manches, la boutique est ouverte pour échanger avec la céramiste et pourquoi pas repartir avec une de ses créations.

destination-nordcharente.com



Best-sellers

Les Belles du Printemps

Saint-Aubin des-Ormeaux / 17 mai

L'orchis bouffon ou l'orchis brûlé, quésaco ? On profite du grand air accompagné d'un guide naturaliste pour longer la Sèvre Nantaise durant 2 heures pour identifier et protéger les orchidées sauvages qui s'épanouissent le long des berges.

sitesnaturels.vendee.fr

Les 10h de Vassivière

Lac de Vassivière / du 4 au 6 juillet

Que l'on se lance en paddle, en canoë, en kayak ou en pirogue, que l'on se la joue en solo ou en relais, on profite d'un cadre préservé et de la fraîcheur du lac de Vassivière pour une journée sportive et conviviale.

tourisme-creuse.com

La Fête des Chaldans Fleuris

Saint-André-des-Eaux / 3 août

Au port de la Chaussée Neuve, cette journée de liesse fait la part belle au patrimoine briéron à travers des défilés de chaldans décorés, des animations pour tous les âges et un village d'artisans.

chaldansfleuris.fr



La poésie des assiettes



Ravito 1 On craque tous pour le masepain !

Spécialité de Saint-Léonard-de-Noblat (Haute-Vienne), ce petit gâteau aux saveurs méditerranéennes est réalisé à partir d'une base d'amandes pilées, de blancs d'œuf et de sucre. Sa recette aurait été rapportée par les pèlerins de retour de Saint-Jacques-de-Compostelle. Les gourmands le trouveront dans toutes les boulangeries locales !

visitlimousin.com

Ravito 2 On s'en fait tout un fromage

Gourmandise poitevine à base de fromage de chèvre frais ou de lait de vache, le tourteau fromager est caractérisé par sa croûte noire et son cœur moelleux. Traditionnellement servi lors des mariages et des fêtes, il se déguste aussi bien au petit-déjeuner qu'au goûter. Pas de pitié pour le tourteau fromager !

tourisme-deux-sevres.com

Chapitre n°4



La Vélodyssée



La Vélodyssée

*Heureux qui comme
Ulysse pédale le long du littoral*

En mots et en phrases iodées, La Vélodyssée trace un trait d'union poétique entre la terre et la mer. De Roscoff à Hendaye, ses 1 300 kilomètres racontent une histoire vibrante d'aventure en roue libre, ponctuée de panoramas à couper le souffle et d'instantanés précieux de déconnexion.

Celle que l'on surnomme affectueusement « la petite Frenchie » de l'Atlantic Coast Route s'est imposée comme un incontournable du cyclotourisme hexagonal, invitant voyageurs novices et aguerris à tourner les pages d'un récit au goût d'océan. Engagée dans une démarche résolument durable, La Vélodyssée accueille et soutient les initiatives responsables d'acteurs innovants tels que Gogo Green, Treevelers ou Hello Nouvelle Vague, pour écrire collectivement un futur conscient et respectueux.

Voyager sur La Vélodyssée, c'est rédiger à vélo une histoire à la fois intime et engagée, soucieuse des générations futures. Chaque coup de pédale devient ainsi une invitation à la contemplation, au plaisir simple du voyage responsable et à la préservation de la beauté du monde traversé.

Bonnes feuilles 2025

La Vélodyssée passe à la vitesse supérieure en devenant le **premier itinéraire de France** à obtenir la **Certification EuroVelo®** pour l'intégralité de son parcours, et le **deuxième itinéraire d'Europe**. Cocorico !





L'itinéraire à livre ouvert

Saut de puce sur les îles de l'Atlantique

La Véloodyssée n'est pas si linéaire qu'il n'y paraît... Il est tout à fait possible de rester en selle pour vivre une expérience insulaire au large de la côte atlantique !

L'île de Batz, à 15 min de traversée au large de Roscoff dans le Finistère, longue de 3,5 km et riche d'une faune et d'une flore incomparables pour un dépaysement garanti.

L'île de Ré, au large de La Rochelle en Charente-Maritime, accessible par un pont, pour vivre une expérience insulaire idyllique à vélo avec ses 100 km de pistes cyclables, entre océan et petits villages de charme.

L'île d'Aix, dans l'estuaire de la Charente, offre un moment 100 % nature sans voiture avec une vue imprenable sur le fort Boyard, des maisons aux façades blanches fleuries de roses trémières.

L'île Madame, que l'on rejoint à vélo en empruntant la Passe aux Bœufs depuis Port-des-Barques, à marée basse, est la plus petite de l'archipel charentais avec son 0,72 km².

L'île d'Oléron, la plus grande île de la façade atlantique française et aussi la première île cyclable de France avec un réseau de presque 200 km.

lavelodysee.com



Ride and surf!

Qui dit littoral atlantique, dit vagues. La Véloodyssée offre la possibilité de combiner le pédalage aux plaisirs de la glisse, reliant le top 5 des spots de surf français :

Bud Bud en Vendée

(sur l'étape Les Sables d'Olonne - La Tranche-sur-Mer)
De septembre à juin, à marée montante

La Palmyre en Charente-Maritime

(sur l'étape Marennes - Royan)
Toute l'année, à marée montante

Lacanau en Gironde

(sur l'étape Hourtin Plage - Lacanau)
D'avril à juin et de septembre à novembre, à marée montante

La Gravière dans les Landes

(sur l'étape Léon - Capbreton)
De septembre à mars, à marée montante (destiné aux surfeurs expérimentés)

Parlementia-Guéthary dans les Pyrénées-Atlantiques

(sur l'étape Biarritz - Saint-Jean-de-Luz)
De septembre à mars, à marée montante (destiné aux surfeurs expérimentés)

lavelodysee.com



La poésie des assiettes

Ravito 1 Ramener sa fraise à la bretonne

La Fraiseriaie, glacier artisanal depuis 40 ans, propose 16 boutiques dans 10 villes de Guérande à Clisson, ainsi que 2 crêperies pour varier les plaisirs gourmands et des marchés aux fraises pour partir soi-même à la cueillette du joyau rouge sucré.

lafraiseriaie.com

Ravito 2 Pas de Bretagne sans crêpe !

Une échappée bretonne serait un sacrilège sans une halte gourmande attablée dans une crêperie. Pour satisfaire petites et grosses faims, on mise sur le top 4 des crêperies de l'itinéraire :

- Kreizh Kastell à Saint-Pol-de-Léon
- L'Hermine à Morlaix
- Ty Gwechall à Carhaix
- L'Akène à Redon

creperiesgourmandes.fr

Ravito 3 Bouchées iodées les pieds dans le... Bassin !

Une halte sur le Bassin d'Arcachon sera un fabuleux prétexte à pousser la porte des cabanes d'ostréiculteurs, pour un moment d'échange unique en dégustant des huîtres savoureuses les pieds dans l'eau.

huitres-arcachon-capferret.fr



Les mémoires



Best-sellers

STEREOPARC Festival

Les 18 et 19 juillet

Site de la Corderie Royale de Rochefort

7^e bougie pour le festival charentais dédié aux musiques électroniques qui s'inscrit dans un décor patrimonial grandiose à la Corderie Royale de Rochefort. L'échelle musicale de l'itinéraire qui transcende et fait repartir pour des kilomètres pleins d'entrain !

stereoparc.com



La Nuit des Jardins

x et x septembre

Saint-Gilles-Croix-de-Vie

Véritable retour au temps du Moyen-Âge, on croise chevaliers, princesses et troubadours en tenues d'époque et on vibre au rythme des joutes équestres, des archers, des cracheurs de feu et des jongleurs.

saintgillescroixdevie.fr



La gourmandise de toutes les reines

À Saint-Jean-de-Luz, on craque pour les délicieux macarons de la Maison Adam. Déjà approuvées par la mère de Louis XIV et l'infante d'Espagne en 1660, ces petites douceurs n'ont pas d'autre destinée que d'embarquer à bord des sacs de la petite reine !

Tarif : 1 € le macaron disponible à l'unité ou par 6, 12, 18, 24, 36 ou 48.

maisonadam.fr



Chapitre n°5



La Vélo maritime

La cyclo-évasion qui fait rimer vitalité avec iodée

Dans les pages vivifiantes qui composent le carnet de voyage de **La Vélo maritime**, chaque étape devient **une escale poétique entre ciel et mer**. Partie française de l'**EuroVelo 4** inaugurée en 2021, cette véloroute de 1500 kilomètres relie **Roscoff en Bretagne à Dunkerque**, à deux pas de la Belgique, au fil d'un itinéraire cyclable qui réserve un **dépassement total**.

Le voyageur écrit son récit personnel au rythme de **plus de 50 phares ponctuant l'itinéraire**, respirant à pleins poumons l'air iodé vivifiant, véritable **source d'énergie pour le corps comme pour l'esprit**. De la fascinante **Côte de Granit rose** aux mythiques **falaises d'Étretat**, en passant par l'éblouissante **baie de Somme** et l'iconique **Mont-Saint-Michel**, chaque étape inspire un émerveillement immédiat, créateur de souvenirs indélébiles.

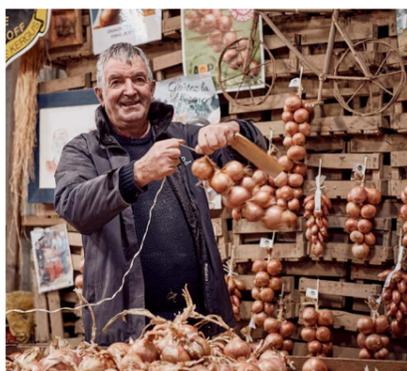
Bonnes feuilles 2025

En 2025, La Vélo maritime se classe dans le top 3 de la « Véloroute de l'année » par le jury du salon néerlandais Fiets en Wandelbeurs, spécialisé dans le cyclisme et la randonnée. Depuis 2010, cette distinction promeut le développement de pistes cyclables de qualité en Europe. Sélectionnée parmi les finalistes à auditer face à deux itinéraires de renom, la Göta Kanalleden en Suède et la Route der Norddeutschen Romantik en Allemagne, le parcours français de l'EuroVelo 4 se classe dans le trio de tête, grâce à son exceptionnel mélange de paysages, d'histoire et d'aménagements dédiés aux cyclistes





La poésie des assiettes



L'itinéraire à livre ouvert

Piquer un phare

Cylindrique, carré ou même octogonal, en pierre, en granit rose ou en brique rouge, plus ou moins haut, bicolore ou bien très sobre... Le phare est sans aucun doute l'élément patrimonial emblématique de l'itinéraire. Qu'on s'amuse à les compter (plus de 50 sur la totalité de la véloroute !), à jouer au jeu des différences, à graver leurs marches pour voir au loin, on aime pédaler sur La Vélomaritime au rythme de la découverte de ses phares qui tissent le fil d'une histoire de marins inlassablement captivante.

lavelomaritime.fr

siècle, l'Oignon de Roscoff s'exporte en terre britannique, avec les agriculteurs vendeurs surnommés alors « Johnnie », Petit Jean à la mode anglaise.

roscoff-tourisme.com

Ravito 3 Du guidon au mâchon

Avis aux gourmands et gourmets adeptes du deux-roues ! Petite Reine Normandie offre une expérience au grand air tout en régaland les papilles. Accompagné d'un guide, le groupe de cyclo-randonneurs sillonne la campagne normande durant 5 h 30 en vélo à assistance électrique en s'octroyant des pauses gourmandes où les spécialités de la gastronomie locale devraient sans nul doute faire l'unanimité !

Balade gourmande : 179 € par personne à partir de 2 participants

petitereinenormandie.fr



Les mémoires

L'or vert de la Baie de Somme

Cueillie à la main par les pêcheurs à pied de début juin à fin août dans les estuaires du littoral des Hauts-de-France (en particulier la Baie de Somme qui représente 90 % de la production française), la salicorne est principalement utilisée comme condiment dans du vinaigre. Ce n'est pas pour rien qu'on la surnomme « cornichon de mer » ! Crue en salade ou cuite comme des haricots verts, cet or vert est plein de promesse à qui sait le goûter. Pour boucler la boucle, quoi de mieux que d'assister à la Fête de la Salicorne le dernier week-end de juin au Crotoy ?

nord-decouverte.fr

Une petite mousse pour la route

Sur la rive du Jaudy, dans une ancienne friche industrielle à Tréguier, la brasserie Philomenn accueille les valeureux itinérants pour une pause bien méritée. Ici, on vous entraîne à la découverte de toutes les étapes de fabrication de cette bière aux parfums bretons. Des matières premières à la dégustation en passant par les étapes de brassage, on apprend autant que l'on se requinque avec ce breuvage « made in Trégor ».

philomenn.fr



Best-sellers

Festival d'art de l'Estran

Côte de Granit Rose / du 13 au 28 septembre

A l'aube de l'automne, la Côte de Granit Rose se transforme en salle d'exposition à ciel ouvert. A l'occasion du festival d'art de l'Estran, des oeuvres artistiques contemporaines sont disséminées le long du littoral, faisant dialoguer arts et paysages.

festivaldelestran.com

La Tall Ships Race

Le Havre / du 4 au 7 juillet ;
Dunkerque / du 10 au 13 juillet

La Normandie et les Hauts-de-France vivront au rythme des grands voiliers en tant que ports de départ de la Tall Ships Race, course organisée par Sail Training International, qui rassemblera des gréements du monde entier.

sailtraininginternational.org

100 ans de l'Hôtel de Ville de Calais et son beffroi

Calais / du 12 au 20 avril

Il y a 100 ans, l'Hôtel de Ville et son beffroi symbolisaient l'union de deux villes : Calais, cité médiévale et portuaire, et Saint-Pierre-Lès-Calais, en pleine expansion industrielle avec la dentelle. Pour célébrer cet anniversaire, de nombreuses animations sont au programme avec notamment un vidéo mapping spectaculaire projeté sur sa façade !

pas-de-calais-tourisme.com





Contacts presse aiRPur

La Flow Vélo et La Scandibérique
Émilie KHAN / 06 66 40 04 74 / ekhan@agence-airpur.fr

La Vélidéale, La Vélodyssée et La Vélomaritime
Tiphaine PRILLARD / 07 50 36 44 36 / tprillard@agence-airpur.fr

Crédits photos : Aurelie STAPF - porteurdesonge.com, Maxime Mendizabal (droner Win Air) - Charentes
Tourisme, Déclic&Décolle, Rochefort Tourisme, Faïencerie de Gien, Brasserie de Senlis, Alexandre Leroy,
Emmanuel Berthier, Le Splendid, Un monde à vélo - Oise Tourisme, Landes Attractivité - Sébastien Chebassier,
Gaelle Le Boulicaut - Morbihan Tourisme, 02 studio, Vincent Rustuel - Calvados Attractivité, Emmanuel Ber-
thier, Côtes d'Armor Destination - L'Œil de Paco, Petite Reine Normandie, Loic Durand - Calvados Attractivité,
Luccah Caron, Danielle Dumas, Carnet d'Escapades.

Création graphique / illustration :
The Superb Agency • www.thesuperb-agency.com

laflowvelo.com | scandiberique.fr | lavelideale.fr | lavelodysee.com | lavelomaritime.fr