

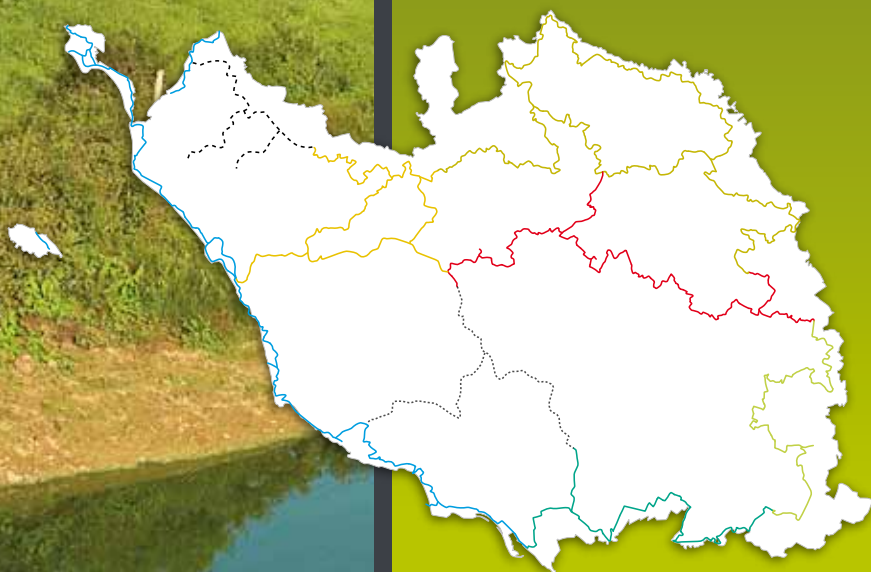
## INFOS PRATIQUES

### A la découverte de la Vendée à vélo

Rien ne vaut une promenade en vélo pour approcher les mille et uns trésors que recèle la Vendée. Un seul mot d'ordre : mettez tous vos sens en éveil pour mieux apprécier les paysages, les parfums et la douceur du climat océanique qui vous accompagneront tout au long de votre périple.

Le réseau d'itinéraires cyclables de la Vendée a le privilège d'être parfaitement intégré aux éléments naturels. Le choix judicieux des revêtements, des aménagements, des balisages a été pensé pour respecter une parfaite harmonie avec l'environnement et assurer des balades en famille, petits et grands réunis, en toute sécurité.

Le guide Vendée Vélo vous présente la large palette de circuits clairement balisés et faciles d'accès pour vous permettre de rouler, à votre rythme, en toute sérénité, et quel que soit votre niveau sportif !



## Le tour de la Vendée sur plus de 900 km de pistes !

Aujourd'hui en Vendée, chacun peut construire l'itinéraire le mieux adapté à ses envies, à ses goûts, à sa condition physique... Une infinité de petites promenades tout comme de longues balades sont envisageables tout au long des plus de 900 kilomètres qui constituent l'un des réseaux cyclables départementaux le plus étendu de France. Où que vous soyez, vous aurez toujours un sentier cyclable à proximité pour vous évader...

### Le littoral : 217 km

Les pistes cyclables aménagées le long de la côte vendéenne vous permettront d'apprécier la diversité des ambiances entre marais salants, plages de sable, fraîcheur des forêts de pins, rochers sur lesquels viennent se fracasser les vagues...

4 nouveaux itinéraires ouvrent en juillet 2011 : dans le Marais Breton au nord du département et entre Bourgenay et Longeville-sur-Mer au sud.

### Le marais poitevin : 88 km

Le réseau des sentiers cyclables du marais poitevin vous invitera à la découverte de ce milieu insolite et de ces paysages plats quadrillés de canaux façonnés à main d'homme et baignés de lumière.

### Du marais au bocage : 107 km

Cet itinéraire se caractérise par ses changements de décors passant d'un pays linéaire à un pays plus vallonné. Grandes étendues forestières, rivières, patrimoine historique et architectural ponctueront votre parcours et vous offriront de nombreuses possibilités de visites.

### Du bocage au littoral : 140 km

Les pistes de ce tronçon vous emmèneront doucement de la campagne vers la mer en longeant rivières, lacs, étangs, châteaux, vignobles...

### Le haut bocage : 253 km

Un large choix de pistes cyclables et « véloroutes » est proposé dans ce secteur particulièrement vallonné et pittoresque. Certaines pistes vous demanderont quelques efforts mais les panoramas qu'elles vous offriront sur les collines en valent vraiment la peine.

### Le bas bocage : 120 km - 9 nouvelles pistes

Une nouvelle liaison ouvre dans le bocage en juillet 2011. Désormais, vous pouvez rejoindre la Roche-sur-Yon à la Châtaigneraie à vélo sur des pentes un peu plus douces en longeant bois et rivières et en découvrant un patrimoine architectural riche et varié.

### Et ce n'est pas fini...

De nouvelles pistes vont être ouvertes dans le marais breton vendéen en 2012 permettant de boucler le tour de Vendée et d'atteindre ainsi plus de 1 000 km de pistes et d'itinéraires cyclables.

D'autres projets sont également à l'étude afin de réaliser les liaisons cyclables entre la Roche-sur-Yon et Talmont-Saint-Hilaire du côté du littoral sud, et entre la Roche-sur-Yon et Luçon du côté du marais poitevin.

## INFOS PRATIQUES

### Tout pour s'y retrouver...

Le guide Vendée Vélo, la signalétique sur les pistes ou encore les différents aménagements mis à disposition sur les parcours ont été spécialement conçus pour vous permettre une découverte des 66 circuits cyclables du département très facilement et en toute sécurité.

#### Suivez le guide !

Les parcours cyclables présentés dans le guide sont classés en 6 grands itinéraires correspondant aux 6 grandes régions naturelles : littoral, marais poitevin, du marais au bocage, le haut bocage, du bocage au littoral et le bas bocage. Une double page d'introduction, marquée par un code couleur, présente chacune de ces régions.

#### Chaque tronçon est décrit sur deux pages où vous retrouverez :

- le code couleur de la région dans laquelle il est situé,
- le numéro de la piste qui figure sur la carte insérée à la fin du guide,
- les noms de l'itinéraire et de la commune,
- un bandeau avec les informations pratiques sur ce parcours (kilométrage, points de départ, nature du terrain, niveau de difficulté),
- un texte de présentation sur l'intérêt du sentier,
- une carte de localisation.

#### La carte vous présente le tracé précis du tronçon ainsi que les types de voies empruntées :

- Sentier cyclable en site propre (piste cyclable, voie verte, sentier réservé aux vélos et/ou aux piétons)
- Bande ou sur-largeur cyclable le long d'une route
- Voie partagée (généralement sur des petites routes ou voies agricoles)

#### Une série de pictogrammes symbolise quelques caractéristiques du sentier et curiosités à ne pas manquer sur le parcours ou à proximité :

- |  |   |  |
|--|---|--|
|  Points de départ et d'arrivée   |  Point de vue                              |  Marais salants             |
|  Monument, patrimoine, histoire  |  Aire de pique-nique                       |  Pont / ouvrage hydraulique |
|  Ecomusée, musée, site à visiter |  Aire de loisirs                           |  Port                       |
|  Monument mégalithique           |  Base nautique                             |  Village de caractère       |
|  Espace naturel remarquable      |  Sentier de randonnée                      |  |
|  Réserve ornithologique          |  Activités de plein air / Parcours sportif |  |

Pour vous aider à vous repérer sur l'ensemble du territoire, une carte de la Vendée est insérée dans le rabat à la fin du guide. Elle présente la situation de chacun de 66 circuits cyclables. Chaque tronçon est identifié par son numéro et la couleur de la région dans laquelle il se situe.

#### Vous êtes sur le bon chemin

Tout au long de votre parcours, une signalétique spécifique a été installée pour vous guider sur les sentiers cyclables de la Vendée. Le fléchage a été uniformisé pour vous éviter toute confusion et éviter de vous égarer.

#### Voici les différents types de panneaux que vous allez rencontrer :



- Les flèches : elles vous guident tout au long du chemin et indiquent les distances en kilomètres.



- Les panneaux de situation : ils sont présents aux points de départ et d'arrivée des différents tronçons et présentent sur carte le parcours que vous allez effectuer.



- Le balisage sur route : par endroits, la signalisation peut être indiquée au sol.

**Attention !** Si vous ne voyez plus aucune indication sur votre chemin, c'est sans doute que vous vous êtes trompé d'itinéraire. La carte sera alors votre plus sûre alliée pour retrouver votre sentier !

Malgré toute l'attention que nous portons à l'entretien des sentiers cyclables de Vendée, des panneaux de signalétique peuvent être momentanément dégradés ou absents suite à des actes de vandalisme ou de malveillance. Si vous constatez un défaut dans notre signalisation, nous vous prions de bien vouloir contacter le service Tourisme et Cadre de Vie du Conseil Général de la Vendée au 02 51 44 26 27 ou adresser un courriel à l'adresse suivante : [servicetourisme@vendee.fr](mailto:servicetourisme@vendee.fr).

## INFOS PRATIQUES

### Choisissez votre terrain !

Vous rencontrerez plusieurs types de pistes et de revêtements lors de vos balades :

### Sentier cyclable en site propre (vert)

Cela signifie que le sentier est réservé à la pratique du vélo, dans les meilleures conditions de sécurité et de confort. Il peut également être emprunté par des piétons ou des rollers. Loin des voitures, le plus souvent en lisière de sites naturels remarquables, ces sentiers permettent parfois de pénétrer au cœur d'une nature belle et fragile, tout en la respectant.

### Bande ou sur-largeur cyclable le long de la route (jaune)

C'est en général dans les agglomérations et sur le front de mer de certaines stations balnéaires que vous trouverez ce type d'aménagement qui consiste à délimiter sur la chaussée une bande de circulation réservée aux cyclistes. Là encore, prudence pour les enfants, même si les automobilistes ont appris à être vigilants.



### Voie partagée (rouge)

Il s'agit essentiellement des petites routes et chemins agricoles que vous emprunterez dans le marais poitevin et le bocage. La circulation est faible sur ces voies mais la prudence reste toujours de mise.



### Des aménagements spécifiques pour votre sécurité

Pour que votre balade soit des plus agréables, vous trouverez tout au long des sentiers des aires de pique-nique aménagées, des parkings à vélos au bord des plages, des passerelles, des barrières et des rambardes de sécurité partout où cela est indispensable.

Tout est mis en place pour vous assurer une sécurité maximale mais n'oubliez pas que le respect de l'ensemble des utilisateurs des aménagements cyclables (piétons, rollers...) est essentiel.

### Besoin d'un vélo ?

Transporter les vélos pour partir à la découverte d'une piste cyclable n'est pas toujours facile. Sur le site [www.vendee.fr](http://www.vendee.fr), rubrique Pistes Cyclables, vous pouvez accéder à une base de données vous présentant une liste de loueurs de vélos sur tout le département de la Vendée, avec des précisions sur les types de vélos, d'équipements et de services proposés.



## INFOS PRATIQUES

### Quelques conseils à respecter

Avant votre départ et sur les pistes, pour votre sécurité et celle des autres, quelques précautions s'imposent.

#### Partez bien équipés

Afin d'éviter tout désagrément sur votre parcours, il est nécessaire de vous assurer que votre vélo est en bon état de fonctionnement et d'emmener dans votre sac à dos un équipement complet et adapté.

- N'oubliez pas de vous munir d'une pompe et d'un kit de crevaison car même à vélo, vous n'êtes jamais à l'abri d'un tel incident.
- Pensez à vous éclairer en cas de randonnées au levé du jour ou à la tombée de la nuit.
- Pour une sécurité optimale, munissez-vous de casques et de sièges normalisés avec harnais pour les enfants en bas âge.
- Prévoyez une casquette ou un chapeau pour vous protéger du soleil, particulièrement dans le marais poitevin.
- Emmener un vêtement plus chaud ou de pluie en cas de caprices météorologiques.



#### Un pique-nique et des en-cas adaptés à l'effort

Une randonnée à vélo sollicite les mollets mais aussi tout le corps. Pour être sûr de ne pas tomber en panne, il est conseillé de prévoir et d'emporter : eau, en-cas et pique-nique.

De l'eau avant tout ! Il est en effet essentiel de s'hydrater régulièrement lors d'une activité physique surtout durant la période estivale. Veiller également à faire boire les plus jeunes fréquemment même s'ils ne le réclament pas. Les boissons de l'effort, réservées aux sportifs pratiquant des activités intenses, ne sont pas nécessaires lors de ces randonnées.

*Pour conserver vos bouteilles d'eau au frais, pensez à vous munir d'un sac ou d'une bouteille isotherme.*

**Un en-cas adapté à une promenade longue et sportive, c'est par exemple :**

- un jus de fruits pur jus ou un fruit,
- une petite poignée de fruits secs,
- un morceau de pain avec 2 carrés de chocolat noir ou quelques tranches de pain d'épices.

*Une grande salade de pâtes avec des poivrons, des tomates, du thon, des œufs durs et quelques morceaux d'emmental satisfera à coup sûr tous les estomacs.*

**Un pique-nique idéal pour reprendre des forces, c'est :**

- **des féculents** qui vous apporteront de l'énergie pour poursuivre votre activité,
- **des légumes et des fruits** pour l'apport en vitamines, minéraux, oligoéléments, fibres, eau et sucres simples,
- **des protéines** pour aider vos muscles durant l'effort,
- **un produit laitier** qui permettra un apport en calcium nécessaire aux os.



#### Question d'alimentation ?

Pour plus d'information sur l'alimentation, consultez le site de l'Institut de la Qualité de l'Aliment : [www.iqa.vendee.fr](http://www.iqa.vendee.fr)

#### Quelques règles de bonne conduite

Sur les itinéraires cyclables, tout est mis en place pour que votre sécurité soit maximale : itinéraires en site propre ou à faible circulation, signalétique adaptée... Cependant, il est indispensable de rester prudents, notamment sur les voies routières empruntées lors de jonctions.

- Soyez particulièrement vigilant et respectez la signalisation routière lors de la traversée des routes ainsi que le code de la route de manière générale.
- Les parents doivent assurer une surveillance attentive de leurs enfants, notamment aux abords des carrefours et dans les secteurs plus pentus.
- Les pistes cyclables peuvent être utilisées par des piétons, des rollers, des personnes peu entraînées tout comme des cyclistes chevronnés. Il faut donc veiller à respecter tous les utilisateurs et adapter son allure à la configuration des lieux.
- La courtoisie reste la règle élémentaire pour un partage cordial et agréable des sentiers cyclables de Vendée.

#### Respectez l'environnement

Lors de vos randonnées, vous aurez parfois la chance de traverser des milieux fragiles qui abritent une faune et une flore à préserver. Voici quelques conseils à appliquer :

- Vous admirerez aussi bien les paysages en restant sur les sentiers balisés et en ne vous aventurant pas au milieu des dunes, marais et forêts.
- N'abandonnez aucun déchet ou objet sur les sentiers.
- Evitez toute cueillette qui peut fragiliser une espèce de flore mais aussi gêner les petits animaux qui y habitent.
- Respectez les cultures, récoltes, fruits de vergers ou arbres isolés sur votre parcours.
- Rappelez-vous qu'il est interdit de fumer ou de faire du feu dans les forêts.
- N'essayez en aucun cas de faire du feu près des meules de foin, des tas de bois, des haies...
- En vous promenant calmement et en évitant les cris, vous ne dérangerez pas les espèces venues nicher ou se nourrir à proximité des sentiers et vous pourrez ainsi les observer de plus près.

En respectant ces consignes de bon usage dans les espaces naturels, vous permettrez au Conseil Général de poursuivre ses missions d'aménagement et de valorisation du patrimoine naturel.

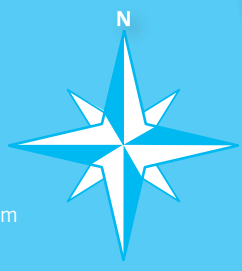
Pour tout renseignement complémentaire : [www.vendee.fr](http://www.vendee.fr)

Bonne route !



*Les sentiers cyclables de Vendée*

- Itinéraires cyclables existants en site propre
- Itinéraires cyclables existants en site partagé
- Projets



**MARAIS POITEVIN**

**DU MARAIS AU BOCAGE**

**BAS BOCAGE**  
OUVERTURE EN JUILLET 2011

**DU BOCAGE AU LITTORAL**

**HAUT BOCAGE**

**LITTORAL**

**OUVERTURE EN JUILLET 2011**

**OUVERTURE EN JUILLET 2011**