

Informations avant votre départ pour vos vacances en rando-liberté

Nos randos-liberté à vélo requièrent une bonne aptitude à la résolution de problème ainsi qu'une bonne capacité d'adaptation. Lorsque vous partez en voyage, vous devrez être à l'aise avec la lecture d'une carte, savoir vous référer aux notes de l'itinéraire et avoir un bon sens de l'orientation (ou être disposé à le développer !). Vous devrez savoir identifier votre route, et lorsque vous la perdez, savoir vous repérer grâce à nos outils afin de la retrouver de nouveau ! Vous pouvez également toujours demander aux locaux, cela fait partie de l'expérience et de l'aventure ! Si c'est la première fois que vous partez en rando-liberté, pas de panique vous vous adapterez rapidement dès les premiers jours de votre voyage, comme la plupart de nos voyageurs le font lors de leur première expérience.

Vous trouverez dans ce document les informations utiles pour votre voyage.

Il s'agit avant tout de vacances indépendantes, et une partie de l'expérience consiste à s'immerger dans la culture vie locale, avec ses défis de tous les jours. L'agent local qui s'occupe de l'organisation de ce voyage est S-Cape Partners France. Nous sommes toujours prêts à vous aider en cas de besoin ou de difficulté. Si vous avez des questions ou des problèmes durant votre voyage, vous pouvez nous contacter au bureau pendant les heures de travail ou sur le téléphone d'urgence qui est disponible 24 heures sur 24.

Nous vous souhaitons d'excellentes vacances !

L'équipe S-Cape Partners France

Contact et numéros d'urgence

Ambulance / secours médical / police / gendarmerie : 112

Agent Local :

- S-Cape Partners France : +33 (0)5 53 24 22 10

Du lundi au vendredi de 09h00 à 18h00

- Téléphone portable d'urgence (en dehors des heures de bureau indiquées ci-dessus) : +33 6 31 06 42 72

Informations importantes

Sachez que tout le matériel fourni pour le repérage des itinéraires est régulièrement mis à jour et que nous mettons à votre disposition une ligne d'urgence bilingue 24h/24 et 7j/7 en cas de problème. Il y a une part d'inconnu avec la rando-liberté. Toutefois, une approche méthodique vous permettra d'éviter les problèmes potentiels. Quand vous aurez expérimenté la liberté de ces randonnées, vous ne pourrez plus vous en passer.

Adresse et coordonnées

S-Cape Partners France

55 rue Saint Jacques
24540 MONPAZIER
France

Téléphone bureau : +33 5 53 24 22 10

Numéro d'urgence : +33 6 31 06 42 72

Heures d'ouverture : du Lundi au Vendredi de 09h00 à 18h00.

Problèmes/plaintes pendant le voyage

Chez S-Cape Partners France, la satisfaction de nos clients est une chose que nous prenons très au sérieux. Les plaintes concernant les hébergements ou les autres services que vous avez réservés devront être prises en main immédiatement sur les lieux et PENDANT votre séjour. Nous ne pouvons résoudre ces problèmes une fois que votre voyage est terminé.

Veuillez d'abord aborder le problème avec le fournisseur du service de façon à lui donner la possibilité de le résoudre. Si cela ne produit pas le résultat désiré et que vous sentez que votre plainte est légitime, contactez notre bureau pour que nous puissions vous aider. Bien que nous ne puissions servir d'intermédiaire que par téléphone, nous serons heureux de vous aider à résoudre toute difficulté, afin que vous passiez un agréable séjour.

Si vous ne pouvez pas poursuivre votre voyage

Dans le cas où vous ne pourriez pas continuer le programme à cause d'une maladie, d'une blessure ou de conditions météorologiques extrêmes, vous devez toujours avertir votre prochain lieu d'hébergement ainsi que votre agent local. Ils vous aideront à changer votre plan de voyage (hébergement) si nécessaire, et vous informerons des possibles frais supplémentaires liés à ce changement. Vous devrez toujours avancer ces frais sur place puis faire une réclamation auprès de votre assurance voyage, si possible.

Perte d'effets personnels

Si vous perdez quelque chose ou que vous subissez un vol et que vous voulez faire une réclamation auprès de votre assurance à votre retour à la maison, vous devez dénoncer le fait à la Police ou la Gendarmerie au moment du vol. La Police vous demandera de remplir un formulaire et vous en donnera une copie. La plupart des compagnies d'assurance vous demanderont une copie de ce formulaire pour prendre en compte votre réclamation. Si vous perdez votre passeport, ce formulaire pourrait être valide pour voyager à l'étranger, mais vous devrez quand même consulter votre consulat ou ambassade à ce sujet.

Informations pratiques

Hébergements et repas

Veuillez consulter vos documents de voyage pour connaître les noms des hôtels qui vous ont été réservés et pour savoir quels repas sont inclus dans votre programme.

Hébergement alternatif

Pendant la haute saison, il se peut que vous dormiez dans des endroits différents de ceux indiqués dans le descriptif du voyage.

Cela signifie que le point de départ ou d'arrivée de votre parcours peut varier légèrement. Veuillez donc à bien vérifier les points de départ et d'arrivée sur vos documents de voyage.

Dans certains cas, nous fournissons des descriptions supplémentaires à utiliser au départ ou au retour d'un hébergement alternatif.

Lors du choix de l'hébergement alternatif, nous avons tenté de maintenir les mêmes caractéristiques et niveau de qualité. Nous avons aussi tenté de rester dans les mêmes villes et villages, pour veiller à changer les parcours le moins possible.

Voucher & Enregistrement

Dans vos documents de voyage, vous trouverez un voucher confirmant tous les services réservés pour vous avec le nom et l'adresse de vos hôtels et autres prestataires.

L'heure officielle de l'enregistrement est généralement à partir de 15h00, parfois jusqu'à 17h00. Les petits établissements, comme les chambres d'hôtes, peuvent ouvrir plus tard dans l'après-midi. Si vous prévoyez d'arriver avant l'heure d'enregistrement, veuillez en informer l'hôtel à l'avance afin qu'il puisse essayer de préparer votre chambre à l'avance. S'il n'est pas possible d'arriver plus tôt, renseignez-vous sur la possibilité de laisser vos bagages à l'hôtel. Vous pourrez ainsi vous promener dans les environs ou vous détendre dans un café, pour commencer votre voyage sur une note agréable. À votre retour, votre chambre devrait être prête.

Lors de votre enregistrement dans un hébergement, vous devrez peut-être présenter votre voucher comme preuve de confirmation. Vous devrez également présenter une pièce d'identité. Les petits hébergements comme les chambres d'hôtes peuvent ouvrir plus tard dans l'après-midi. Vous pouvez les appeler la veille pour les informer de votre heure d'arrivée approximative.

N'OUBLIEZ PAS de récupérer votre pièce d'identité avant votre départ.

Transfert de bagages

Si vous avez réservé un transfert de bagages, ce service est habituellement fourni par l'hébergement lui-même ou bien par une société de transport.

Il est important d'étiqueter TOUS vos biens personnels et bagages avec le nom de la personne qui a fait la réservation. **Si vous n'avez pas reçu d'étiquettes pour vos bagages de la part de votre agence, vous devez apporter les vôtres.** L'étiquetage de vos biens personnels évite les confusions, les retards et les pertes. Demandez au personnel de l'hôtel où les sacs doivent être déposés le matin, ils doivent être prêts à **9h00**. Dans l'après-midi, vos bagages seront livrés à votre hébergement **avant 17h00**.

Vos bagages – un par personne – ne doit pas dépasser 20 kilos. Si un bagage est plus lourd, le transporteur pourra vous demander de payer un supplément.

S'il vous est impossible de pédaler, vous pouvez demander au transporteur de bagages s'il peut vous emmener avec le transport de vos bagages. Ceci n'est pas toujours possible et parfois il faut payer un supplément. Il se peut aussi que le véhicule ne soit pas adapté pour le transport de personnes ou que le transporteur ne dispose pas des bonnes assurances. Pensez aussi au transfert du vélo.

Lorsque vous voyagez en utilisant les transports publics, vous avez la charge de vos bagages.

Transport

Nous avons fait de notre mieux pour vous fournir les informations les plus récentes, mais n'oubliez pas que les horaires sont sujets à changement, parfois sans préavis. Veuillez vérifier les horaires locaux avant le départ, puis revérifier à l'arrivée. Vous pouvez également demander l'aide des propriétaires des hébergements.

N'oubliez pas de composer ou de valider votre billet. Avant votre départ, votre billet doit être composé / téléchargé sur votre téléphone. Si vous n'avez pas eu le temps de le composer ou de valider, signalez-le rapidement au contrôleur. Si vous avez choisi le service e-ticket, il n'est pas nécessaire de composer votre confirmation de voyage.

Si vous voyagez un dimanche ou un jour férié, n'oubliez pas de vérifier les horaires car il est possible que les services soient réduits.

Transferts inclus

S-Cape Partners France se soucie de la sécurité de ses clients. Si votre programme comprend des transferts, n'oubliez pas d'utiliser votre ceinture de sécurité en tout temps. La plupart de nos fournisseurs locaux et chauffeurs de taxi collaborent de manière régulière avec S-Cape Partners France. Ils savent que nous sommes attachés à votre sécurité. Si, à tout moment, vous pensez que les bonnes pratiques de sécurité ne sont pas respectées, veuillez contacter S-Cape Partners France et / ou votre agent de voyage.

Arrivée tardive / retard le jour de votre arrivée

Si vous avez réservé un transfert de l'aéroport ou de la gare à votre premier logement et que vous rencontrez un retard considérable, veuillez appeler dès que possible pour prévenir la compagnie de transport ou l'agent local. Vous trouverez le numéro de téléphone dans vos documents de voyage et/ou dans le chapitre « Organisation » de votre carnet de route.

Si vous voyagez en voiture, assurez-vous d'avoir l'adresse ou les coordonnées de votre premier hébergement, à entrer dans l'application de voyage (telle que Google Maps, Ways) que vous utilisez pour conduire.

Si vous prévoyez d'arriver après 18h00, veuillez informer le logement de votre heure d'arrivée prévue. Les petits hébergements comme les B&B peuvent ouvrir plus tard dans l'après-midi. Vous pouvez les appeler un jour à l'avance pour les informer de votre heure d'arrivée prévue.

Météo

Consultez les prévisions météorologiques avant de partir pour la journée. Vous devez toujours porter un vêtement polaire / chaud en plus d'un coupe-vent, d'une veste de pluie, de gants et d'un bonnet chaud.

Temps chaud

Il peut faire très chaud en été. Pour éviter tout risque de coup de chaleur, il est conseillé de ne pas faire de randonnée ou de vélo si les températures dépassent 35 ° C. N'oubliez pas que les sources peuvent s'assécher, pensez donc à emporter beaucoup d'eau potable (au moins 2 litres par personne). Une bonne protection solaire est essentielle (écran solaire, lunettes de soleil, chapeau).

Attention à la plage

Si vous visitez une zone côtière, soyez prudent lorsque vous vous baignez dans la mer. Des vagues fortes et des courants rapides peuvent être présents à tout moment. Prêtez une attention particulière aux panneaux d'avertissement le long de la côte, suivez les recommandations des résidents locaux et demandez plus d'informations au personnel de l'hôtel si nécessaire.

Chiens

En campagne vous croiserez peut-être des chiens. Ne paniquez pas et continuez à pédaler pour dépasser le chien. Selon les circonstances il peut être préférable de descendre de vélo pour dépasser le chien.

Habituellement crier après le chien devrait être suffisant pour le surprendre et le faire battre en retraite, mais s'il continuait à vous embêter vous devrez peut-être utiliser une approche plus agressive. N'usez de violence physique que dans des cas extrêmes !

Chasse

La chasse est assez courante dans les zones rurales de toute la France. La plupart des saisons de chasse commencent en septembre et se poursuivent jusqu'en avril, mais les dates exactes changent chaque année. Si vous entendez des coups de feu proche de vous, faites connaître votre présence aux chasseurs.

Sécurité et heure d'arrivée après votre journée de randonnée

Prenez la bonne habitude d'avoir sur vous un téléphone portable qui fonctionne, dont la batterie est pleine, et de le garder allumé, même si vous préférez désactiver la sonnerie.

Nous vous recommandons d'enregistrer les numéros de téléphone d'urgence.

Assurez-vous de vérifier la durée de votre itinéraire et l'heure locale du coucher du soleil. Si vous pensez arriver après 18h00 (ou moins d'une heure avant la tombée de la nuit), veuillez en informer votre hébergement. Nos partenaires connaissent nos programmes rando-libertés et, si vous n'arrivez pas avant le coucher du soleil, ils peuvent commencer à s'inquiéter et décider d'appeler les secours.

Si vous voyagez seul dans des zones isolées, veuillez informer le propriétaire de l'hôtel de l'itinéraire que vous empruntez et de votre heure d'arrivée approximative.

Pour votre sécurité, avant le départ, il est **ESSENTIEL** de :

Savoir comment envoyer votre position actuelle par message texte SMS ou autre système de messagerie, tel que WhatsApp. (Pour ce faire, ouvrez un nouveau message, sélectionnez la fonction "Pièce jointe" et choisissez "Partager ma position" - puis cliquez sur "Accepter" pour permettre à votre appareil d'accéder à votre position).

Jours fériés

La France a un certain nombre de jours fériés nationaux et locaux. Les banques, les magasins et les institutions gouvernementales seront fermés ET les services de bus / train peuvent être réduits.

Jours fériés en France :

- 1er Janvier (Jour de l'An)
- Le vendredi avant le dimanche de Pâques (Vendredi Saint) uniquement en Alsace/Moselle
- Le dimanche et le lundi de Pâques
- 1er mai (Fête du travail)
- Le 8 mai (Fête de la Victoire)
- Le jeudi de l'Ascension, 39 jours après le dimanche de Pâques.
- Le lundi de Pentecôte (50 jours après Pâques), observé uniquement dans certaines entreprises
- Le 14 juillet (Fête Nationale)
- Le 15 août (Assomption)
- Le 1er novembre (Toussaint)
- Le 11 novembre (jour de l'Armistice)
- Le 25 décembre (jour de Noël)
- Le 26 décembre (lendemain de Noël) uniquement en Alsace et Moselle

Préparation physique

Assurez-vous d'être en bonne santé et dans une condition physique assez bonne pour affronter l'effort requis par le voyage.

Le concept derrière nos voyages est de prendre du plaisir lors de vacances actives, et plus vous êtes en forme, plus vous vous amuserez. Nous vous recommandons donc de préparer ces vacances. Le meilleur entraînement consiste en la pratique des activités que vous devrez effectivement faire : randonnées en montée et en descente et à travers champs (sur terrains inégaux). Entraînez-vous et augmentez la cadence progressivement pour éviter de vous blesser ! L'utilisation de votre équipement avant votre départ (chaussures, sac à dos, vêtements etc.) vous permettra de vous y familiariser et de le rendre plus confortable lorsque vous l'utiliserez pendant votre voyage.

Nutrition

Votre corps a besoin de liquides, de vitamines, de minéraux et de glucides pour fonctionner. Lorsque vous randonnez ou roulez à vélo, votre corps a des besoins plus importants qu'il ne peut en stocker. Vous devriez prendre chaque matin un petit-déjeuner pauvre en matières grasses, comme des céréales par exemple, et pensez à boire beaucoup d'eau et de jus de fruits.

Pendant le trajet, maintenez votre corps hydraté en buvant souvent ; buvez avant d'avoir soif et mangez avant d'avoir faim ; consommez des collations faibles en graisse comme des fruits ou des barres énergétiques ; les bananes, les oranges, les pommes, les raisins secs et autres fruits secs sont de bons aliments à consommer. Il est recommandé d'emporter au moins 1,5 / 2 litres par personne, et plus s'il fait particulièrement chaud ou s'il y a du vent. Évitez de prendre un repas copieux pendant le trajet.

Après le trajet, continuez à vous hydrater ; refaites les réserves d'énergie perdues en mangeant des protéines, des glucides et des sucres.

Informations utiles

Documents de voyage

Document d'identification personnelle. Vous aurez besoin d'un passeport valide pour voyager en France. Si vous êtes citoyen de l'Union Européenne, vous pouvez voyager avec votre carte d'identité nationale MAIS sachez que certaines compagnies aériennes internationales vous demandent de présenter un passeport pour les voyages internationaux.

Les résidents non européens doivent vérifier auprès de leur ambassade ou consulat les exigences en matière de visa.

Services de santé et assurance

Nous vous recommandons de souscrire une assurance voyage avant votre séjour.

Si vous n'avez pas déjà une assurance, vous pouvez la souscrire en ligne. Il existe de nombreuses options avec différents prix et couvertures.

Les résidents de la CEE (Communauté Economique Européenne) doivent demander une carte de santé européenne avant de voyager à l'étranger. Cela comprend l'Union européenne, l'Islande, la Norvège, le Liechtenstein et la Suisse.

De plus amples informations sont disponibles sur : <https://ec.europa.eu/social/home.jsp?langId=fr>

Les voyageurs venant d'autres pays doivent se renseigner auprès de leur compagnie d'assurance avant le départ. Ces instructions générales sont disponibles en ligne sur :

Australie

<http://smartraveller.gov.au/countries/europe/western/pages/france.aspx>

Canada

travel.gc.ca/travelling/publications/well-on-your-way

Nouvelle-Zélande

www.safetravel.govt.nz/quick-checklist-and-tips

Etats-Unis

<https://travel.state.gov/content/travel/en/international-travel/before-you-go/your-health-abroad.html>

Prescriptions médicales

Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, demandez à votre médecin une lettre détaillant votre état et les médicaments prescrits. Cela permet d'éviter d'éventuels problèmes à la douane et peut aider le médecin local si vous devez obtenir des médicaments lors de votre voyage. Une licence spéciale est requise pour introduire un médicament considéré comme une «substance contrôlée».

Permis de conduire et enregistrement

Les permis de conduire européens sont valables dans toute l'UE. Les non-membres de l'UE ont besoin d'un permis de conduire international en plus de leur permis de conduire national.

Si vous conduisez dans l'UE, n'oubliez pas que l'assurance responsabilité civile est obligatoire. Assurez-vous d'avoir une preuve d'assurance dont vous aurez besoin si vous êtes impliqué dans un accident. Le risque financier pris par les conducteurs non assurés est immense.

Questions d'argent

Monnaie

La France est membre de la Communauté Européenne et utilise les Euros.

Le symbole est €.

Les valeurs des pièces de monnaie sont 1, 2, 5, 10, 20, 50 cents, 1 et 2 euros.

Les billets sont de 5, 10, 20, 50, 100 et (rares) 200 et 500 euros.

Chèques et cartes bancaires

Vous devez contacter votre banque avant le départ, si vous prévoyez d'utiliser votre carte de débit ou de crédit à l'étranger.

Les distributeurs automatiques de billets se trouvent dans les aéroports et dans les grandes villes et villages. Il existe différents réseaux et l'utilisation d'un distributeur automatique de votre propre réseau vous aidera à éviter des frais supplémentaires pour les retraits. Les cartes bancaires les plus courantes sont : Visa et MasterCard. Les cartes American Express et Diners Club sont parfois acceptées.

IMPORTANT : Les cartes bancaires ne sont pas toujours acceptées dans les petits magasins et restaurants, alors demandez toujours à l'avance si vous pouvez payer par carte. Les chèques de voyage sont généralement

acceptés dans les banques, mais les frais de change peuvent être assez élevés. Les chèques étrangers ne sont pas acceptés.

Téléphone et fuseau horaire

Pour appeler la France depuis l'étranger, composez le 0033 (+33). Si vous utilisez votre propre téléphone portable pour appeler en France, vous devez composer le 0033 avant l'indicatif régional et le numéro de téléphone. La France est dans le fuseau horaire de l'Europe centrale (GMT +1).

Electricité

Prises européennes – Deux broches rondes.

Courant électrique – 220 volts, 50 Hz.

Heures d'ouverture

Boutiques

Les boutiques dans les villages sont généralement ouvertes du lundi au samedi, de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00/19h00. De nombreux commerces ferment le midi.

Attention, beaucoup de magasins et restaurants sont fermés le dimanche et le lundi.

Les heures d'ouverture sont plus longues dans les villes. Les grands supermarchés sont ouverts de 8h00 à 21h00. Les boulangeries sont généralement ouvertes le dimanche matin jusqu'à midi.

Pharmacies

Il y a toujours au moins 1 pharmacie de garde 24h/24 dans les grands villages ou villes (voir le panneau sur la porte de la pharmacie pour le numéro d'urgence). Elles sont souvent fermées le dimanche, en particulier dans les zones rurales.

Bureaux de poste

Dans les villes et les grands villages, les bureaux de poste seront ouverts :

Lun-Ven : 9h – 12h et 14h – 16h/18h

Samedi : de 9h à 12h

Dimanche : fermé

Dans certains villages, ils peuvent n'être ouverts qu'en semaine pendant une ou deux heures le matin.

Les timbres peuvent être achetés au bureau de poste (La Poste) ainsi que chez les buralistes (Tabac – kiosques ou bars avec un signe rouge et blanc avec un « T-Tabac »). Ces magasins ont des heures d'ouverture plus longues.

Banques

La plupart des banques sont ouvertes du lundi au vendredi de 9h à 16h30 (ouvert le samedi matin). Beaucoup ferment de 12h à 14h. Il est préférable de se rendre dans une banque avant midi. Il est généralement plus facile d'obtenir votre argent aux distributeurs de billets.

Musées et monuments

Les petits musées et monuments ont plus ou moins les mêmes horaires que les magasins, tandis que les principaux monuments seront ouverts toute la journée de 10h à 17h, bien que certains ferment de 12h à 14h. Veuillez consulter le site internet du musée ou demander à l'Office de Tourisme.

Restaurants

La cuisine de la plupart des restaurants est ouverte de midi à 14h00 pour le déjeuner et de 19h00 à 21h00 pour le dîner. Dans les grandes villes, les restaurants peuvent être ouverts plus longtemps.

Attention beaucoup de bars, boulangeries et restaurants sont fermés le dimanche et le lundi. Nous vous conseillons de vérifier au préalable. Vous pouvez toujours demander un pique-nique auprès de votre hébergeur la veille, à payer sur place.

Comme chacun a des goûts et des budgets différents, nous hésitons à vous fournir nos suggestions de restaurants. Et si nous le faisons, l'information est vite obsolète car les jours et heures d'ouverture et même les propriétaires changent régulièrement.

Lorsque vous cherchez un restaurant en France, nous vous conseillons d'utiliser l'application de [TripAdvisor](#) et / ou [Michelin](#). Elles donnent toutes deux un bon aperçu et vous pouvez utiliser différents critères de sélection. Votre hôte du jour (hôtel ou chambre d'hôtes) est toujours une bonne source d'information. En général, ils connaissent les bonnes adresses autour d'eux.

Eau potable

L'eau du robinet est toujours contrôlée par les autorités sanitaires mais peut ne pas avoir très bon goût en raison de sa forte teneur en chlore. Vous pouvez acheter de l'eau minérale partout.

[Gourdefriendly.green](#) est un site utile, qui indique les différents lieux où vous pourrez trouver de l'eau (fontaines publiques ainsi que les magasins qui sont "gourde friendly").

Eau de source

Dans les montagnes, il y a de nombreuses sources naturelles, où les villageois préfèrent obtenir leur eau potable même si elle n'est pas contrôlée par les autorités sanitaires. En général, vous pouvez avoir confiance aux sources où l'eau coule librement et en abondance d'un tuyau, mais votre corps peut ne pas être habitué à la forte concentration de certains minéraux.

Nos descriptions d'itinéraire peuvent indiquer l'emplacement des sources utilisées par les habitants, là où l'eau n'est pas traitée.

SOYEZ CONSCIENTS qu'en buvant de l'eau de source vous le faites à vos propres risques.

Protection de l'environnement

Chez S-Cape Partners France, nous considérons qu'il est de la plus haute importance de sélectionner des hôtels, des excursions et des moyens de transport respectueux de l'environnement. Vous pouvez vous joindre à l'effort en prenant en compte les éléments suivants :

- Prenez des douches rapides au lieu de bains.
- Limitez l'utilisation de l'air climatisé le plus possible. Et si vous l'utilisez réglez la température pour que l'écart avec la température extérieure ne dépasse pas 5°C. Faites de même avec l'air climatisé de la voiture.
- Informez le personnel de l'hôtel si vous souhaitez réutiliser votre serviette le lendemain.
- Astuce : n'utilisez pas de sacs en plastique neufs, mettez vos achats directement dans votre sac à dos.
- Dans les bars/restaurants, choisissez des plats faits à partir d'ingrédients locaux : meilleurs pour l'environnement ET la communauté locale.
- Gérez vos déchets de façon civile. Si vous croisez des poubelles qui sont pleines, amenez vos déchets avec vous.
- Si vous visitez un site protégé, vous pouvez faire un don ou acheter un livre dans la boutique du parc.
- Gardez à l'esprit les principes suivants : 1. Réduire, 2. Réutiliser, 3. Recycler.

Manger et boire en France

La merveilleuse cuisine française, si variée et les excellents vins qui l'accompagnent constituent un des grands plaisirs Français.

Petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est inclus dans votre voyage. La plupart des hébergements servent généralement le petit-déjeuner à partir de 8h00 ou 8h30, mais vérifiez auprès de chaque hébergement les heures exactes. Le petit-déjeuner peut varier beaucoup d'un endroit à l'autre. Les hébergements avec lesquels nous travaillons servent généralement un petit-déjeuner continental qui comprend du pain, du beurre, des confitures, des viennoiseries, du thé et du café. De nombreux endroits servent des plats supplémentaires pour le petit-déjeuner, tels que des céréales, des yaourts, du fromage, du jambon et des fruits. Le petit-déjeuner n'est pas toujours sous forme de buffet ; vous pouvez être servi à table. Dans ce cas, demandez à votre hôte ce qui est inclus et s'il y a des frais supplémentaires que vous devrez payer sur place.

Déjeuner ou pique-nique

Vous pouvez acheter les denrées nécessaires pour le déjeuner dans les magasins d'alimentation des villages le long de la route ou vous pouvez commander un panier-repas à l'hébergement (n'oubliez pas de le faire la veille). La plupart des magasins ferment normalement de 12h à 14h/15h. Vous trouverez des bars/restaurants le long de certains itinéraires et ceux-ci sont généralement ouverts pour le déjeuner de 12h à 14h.

Attention beaucoup de bars, boulangeries et restaurants sont fermés le dimanche et le lundi. Nous

vous conseillons de vérifier au préalable. Vous pouvez toujours demander un pique-nique auprès de votre hébergeur la veille, à payer sur place.

Dîner

Consultez le chapitre « Inclus » pour une liste des repas inclus dans votre forfait. Les hébergements que nous avons sélectionnés ont soit leur propre restaurant, soit un restaurant disponible à proximité. Certains soirs, vous aurez l'occasion de vous aventurer en ville et de choisir parmi une sélection de restaurants de styles et de standards différents. Les restaurants sont généralement ouverts pour le dîner de 19h00 à 21h00.

Note: il se peut que vous séjourniez dans un petit village avec peu d'offre de restaurants (surtout les dimanches et lundis). C'est pourquoi dans certains cas nous incluons la demi-pension dans le forfait.

Végétariens et autres régimes

Si vous êtes végétarien ou avez un régime alimentaire spécifique, veuillez en informer le restaurant afin qu'il puisse vous suggérer et préparer quelque chose d'approprié.

Les végétariens ne trouveront pas beaucoup de plats principaux disponibles, car il s'agit principalement de viande ou de poisson, mais vous trouverez presque toujours une entrée végétarienne et des plats comme des salades composées avec des légumes, du fromage et des œufs. Sachez que certains plats peuvent être « végétalisés » car ils sont souvent préparés avec de la viande ou du poisson, par exemple une salade mixte au thon, des pois chiches à la saucisse ou omelette au jambon. Si vous avez besoin de préciser, vous pouvez demander sans poisson, sans viande.

Bars

Les bars sont le lieu de rassemblement social dans tout village ou ville. Ils ouvrent généralement de l'heure du petit déjeuner jusqu'à tard dans la nuit. Vous êtes servi au comptoir (café, sandwich, pâtisserie ou collation / tapas) ou à table (voir les horaires du déjeuner et du dîner ci-dessus).

Les bars des petits villages peuvent souvent ouvrir plus tard dans la matinée. Si vous voulez partir tôt, emportez quelque chose à manger et à boire avec vous.

Attention de nombreux bars, boulangeries et restaurants sont fermés le dimanche et le lundi.

Café

Le café est servi de différentes manières : « expresso » (généralement café noir fort), « café allongé » (café noir avec plus d'eau), « café noisette » (expresso avec un peu de lait) et « café au lait » (expresso avec beaucoup de lait).

Pourboires

Les pourboires sont appréciés mais on ne les attend pas nécessairement. Un pourboire normal pour un repas peut varier de 5 à 10% du total de l'addition.

Voyager en train avec votre vélo

Lors de vacances à vélo en France, il est possible que vous voyagiez en train avec votre vélo. Notamment, lorsque vous vous rendez directement à vélo au lieu de départ de l'itinéraire - ou lorsque vous revenez de votre destination.

Vous trouverez ci-dessous des informations utiles ainsi que nos conseils pour voyager en train, avec votre vélo en France.

1. Les conditions d'embarquement des vélos

En France, les conditions d'embarquement des vélos varient selon le type de train (régional - TGV, intercitys, OUIGO, etc...), la région, ainsi que la saison.

Dans certains cas, vous pourrez embarquer gratuitement votre vélo non démonté (en principe, dans les trains régionaux). Dans d'autres cas, il vous faudra réserver un emplacement payant pour votre vélo non démonté (généralement sur les TGV, intercités et OUIGO).

Attention : tous les vélos ne sont pas acceptés dans les trains de la SNCF. Les vélos couchés, tricycles, tandems et tous types de remorques ne sont pas autorisés.

Vous trouverez ci-dessous les détails et les procédures d'embarquement pour chaque type de train.

2. Voyager avec son vélo dans un [TER](#) (trains régionaux)

En général, les conditions pour voyager avec son vélo dans un TER sont les suivantes :

- Service gratuit.
- Possibilité de voyager avec un vélo non démonté.
- Il n'est pas nécessaire de réserver un emplacement particulier.
- Billet TER : lorsque vous recherchez votre billet de train, vous ne devez pas sélectionner l'option « réserver un emplacement pour vélo non démonté » – sinon les billets TER n'apparaîtront pas.

Attention :

- La possibilité d'emporter son vélo est soumise à la disponibilité des places dans le train. Nous vous recommandons d'éviter les heures de pointe.
- Selon la saison et la région, ce service n'est pas disponible gratuitement. Nous vous invitons à vous rendre sur le [site de la sncf](#).

3. Voyager avec son vélo dans les [TGV INOUI](#) et dans les trains intercités

En général, lorsque vous voyagez en TGV INOUI ou dans les trains intercités, 2 possibilités s'offrent à vous :

- Vélo non démonté : service payant (10 €) – accessible uniquement sur réservation – le vélo doit être déposé dans un emplacement spécifique.
- Vélo démonté dans une housse (taille maximale de 130 x 190 cm) : service gratuit – sans réservation.

Attention : pour les lignes Intercités de nuit, il est obligatoire de réserver un espace dédié – service payant (10 €).

4. Voyager avec son vélo dans un [OUIGO](#)

En général, lorsque vous voyagez à bord d'un train OUIGO (OUIGO Train Classique et OUIGO Grande Vitesse), les conditions sont les suivantes :

- Les vélos doivent être démontés et rangés dans une housse (taille maximale de 90 cm x 130 cm).
- Service payant : vous devez souscrire à l'option "bagage supplémentaire" lors de l'achat de votre billet.
- Le vélo doit être placé dans un emplacement spécifique.

5. Comment réserver un emplacement pour vélo dans un train ?

- Rendez-vous sur le [site internet de la SNCF](#), sur l'application mobile ou directement au guichet dans une gare.
- Une fois sur le site internet, entrez votre destination et cliquez sur "ajouter" et "vélos". Puis « ajouter un vélo ».

Départ : Marseille

Arrivée : Paris

Aller : Aujourd'hui, 10h + Ajouter un retour

Filtrer par : Trajets directs +

Voyageur 1

9 voyageurs max. [En savoir plus](#)

Voyageur 1 : 30 - 59 ans
Sans carte de réduction
Sans carte de fidélité

Ajouter
Voyageurs, animaux, vélos

Ajout de passagers Fermer

Ajouter un autre voyageur

Ajouter un animal de compagnie





Ajouter un vélo

- Choisissez ensuite votre "offre vélo" (vélo non démonté - vélo sous housse).

Ajouter un vélo Fermer

Vélo non démonté Vélo sous housse

Vous devez réserver une place dans un espace vélo (sauf pour les TER).

	Un vélo sera ajouté pour chaque voyageur.	+ 10 €
	Un vélo sera ajouté pour chaque voyageur.	+ 5 €
	Un vélo sera ajouté pour chaque voyageur. Sur OUIGO Train Classique, vous pouvez même ajouter un vélo supplémentaire comme bagage.	+ 10 €
	La plupart des TER disposent d'un espace vélo accessible gratuitement et sans réservation. Quelques exceptions existent dans certaines régions. Consulter les modalités.	Gratuit

Réserver une place vélo

- Le nombre de vélos sera automatiquement adapté au nombre de passagers (2 passagers = 2 vélos).
- **Attention : si la recherche d'un billet avec un siège vélo ne donne aucun résultat, cela signifie que le train ne dispose pas de siège dédié ou qu'il n'y a plus de sièges disponibles.**
- Une fois votre billet réservé, si vous souhaitez changer par la suite uniquement votre siège vélo, vous devrez modifier l'ensemble de votre réservation billet de train + billet vélo.
- Pour vous assurer que vous avez bien réservé votre billet de train avec un vélo, vérifiez dans la confirmation de voyage si l'icône du vélo apparaît.

The screenshot shows a booking interface for a train journey. At the top, it says 'Voyageur 1' with a person icon. Below this, a box contains 'Voyageur 1 : 30 - 59 ans', 'Sans carte de réduction', and 'Sans carte de fidélité', with a right arrow. Below that, it says 'Vélo 1' with a bicycle icon. A box below this contains a bicycle icon, '1 Vélo non démonté', and a right arrow. This box is circled in red.

6. Nos conseils

- Nous vous recommandons de vous rendre sur le [site de la sncf](#) ou de [télécharger l'application mobile sncf](#) avant votre départ.
- Arrivez à la gare 30 minutes à l'avance.
- Demandez aux contrôleurs de vous indiquer la présence d'ascenseur ou un accès plus facile aux quais (parfois les ascenseurs sont cachés).
- Évitez les heures de pointe (surtout pour les TER à service gratuit).
- Évitez de prendre le dernier TER (dans le cas où ce dernier serait plein, le personnel pourra vous refuser l'accès au train avec votre vélo).

Liste des équipements

Si vous avez réservé le transport de bagages, vos bagages principaux seront transférés en véhicule, vous n'aurez donc à transporter que des provisions quotidiennes avec vous dans un sac à dos. Apportez beaucoup d'eau (au moins 1,5 à 2 litres par personne) ainsi qu'un chapeau, des lunettes de soleil, de la crème solaire, un imperméable ou un coupe-vent, une veste chaude/polaire, un appareil photo, une petite trousse de premiers secours, un déjeuner et des collations.

Prenez de l'eau en plus si le temps est particulièrement venteux ou chaud.

Ce qui suit est un guide de vêtements et d'équipement recommandés pour votre voyage.

Médicaments

Il est de votre responsabilité d'apporter des quantités suffisantes de tout médicament spécifique dont vous avez besoin et de les transporter dans votre bagage à main pendant le vol.

Trousse de premiers secours de base

Nous vous suggérons d'apporter :

- Crème solaire et baume à lèvres ainsi qu'une crème après-soleil comme l'aloé vera.
- Pastilles pour la gorge ou bonbons – toujours bienvenus à vélo, en particulier les caramels durs, les bonbons aux fruits ou à la menthe
- Énergie : pensez à apporter des boissons énergisantes en poudre.

- Allergie : antihistaminiques si nécessaire
- Solutions antiseptiques et sparadraps
- Petit paquet de lingettes humides ou de gel antibactérien pour les mains.
- Comprimés pour les maux de tête et/ou pour le soulagement de la douleur
- Anti-inflammatoires tels que Nurofen ou Ibuprofène. Arnica pour ecchymoses ou entorses
- Anti-moustiques et après-piqûre
- Ciseaux à ongles, aiguille et fil
- Bande Velpeau 10cm, plus un bandage élastique ou support pour cheville/genou.
- Vaseline

IMPORTANT : Les compagnies aériennes ne vous permettent pas de transporter des liquides à bord dans des bouteilles contenant plus de 100ml (il y a quelques exceptions, informez-vous auprès de votre compagnie aérienne pour les détails)

Tous les liquides que vous apportez à bord doivent être mis dans des sachets plastiques transparents et soumis à l'inspection des douanes.

Les canifs, ciseaux, limes à ongles et contenants avec liquides ou gel de plus de 100ml ne peuvent être transportés dans votre bagage à main durant le vol.

Vêtements et autres

Vous aurez besoin de votre équipement de cyclisme habituel, y compris un vêtement réfléchissant, ainsi qu'un casque de cyclisme. Pour les soirées, les pantalons (ou shorts) élégants de style outdoor/randonnée sont appréciés, tout comme les t-shirts à séchage rapide. Ceux-ci peuvent être lavés facilement et sèchent pendant la nuit et peuvent tout à fait être portés pour faire du tourisme ou prendre un verre en ville.

Nous vous conseillons de voyager avec le moins de choses possibles pour éviter de devoir monter des valises lourdes en haut de grands escaliers à la fin de votre journée. Veuillez noter que les laveries automatiques ne sont pas courantes dans les zones rurales, prévoyez donc de laver les petits articles à la main.

Chaussures de marche légères / tennis

Pour porter dans les villes et villages. Ils peuvent également être votre paire de secours pour le vélo.

Chaussettes et sous-vêtements

Assurez-vous de prendre une quantité suffisante de chaussettes et de sous-vêtements, car les laveries peuvent être rares.

Blouson chaud, chapeau, gants

Amenez une Polaire, Polartec ou laine chaude pour les soirées. Surtout si vous faites du vélo ou de la randonnée au printemps ou en automne ; assurez-vous que cela soit parfaitement adapté à vos besoins. Une veste polaire qui bloque le vent serait préférable. En été, une veste légère convient aux soirées.

Si vous faites du vélo dans des régions côtières ou montagneuses, même en plein été, le temps peut changer très rapidement et de manière inattendue et vous devez être prêt à tout moment au brouillard, à la pluie, à la neige ou à la grêle. Prenez toujours une couche supplémentaire avec vous, ainsi qu'un chapeau et des gants.

Veste et pantalon imperméables

Si vous êtes pris par de fortes pluies, avec de bons vêtements imperméables, vous devriez rester au sec. N'oubliez pas que la plupart des vêtements perdront de leurs efficacités avec le temps. Rares sont ceux qui restent étanches pendant plus de cinq ans et beaucoup se détériorent en trois ans ou moins. Nous recommandons une veste de pluie avec une bonne capuche et un bon col et des pantalons ou collants de cyclisme imperméables ou thermiques.

Code vestimentaire

En général vous devriez porter des vêtements appropriés pour entrer dans les églises (à plusieurs endroits il est considéré inacceptable d'entrer avec un short ou un débardeur) Nous suggérons aux femmes d'apporter un châle pour se couvrir les épaules ou un haut court. Cela sera aussi utile si vous attrapez un coup de soleil sur les épaules !

Il est considéré inapproprié pour les hommes de ne pas porter de chemise/T-shirt (sauf sur la plage).

Articles de toilette

Apportez vos propres articles de toilette : du savon, un peigne, du dentifrice, une brosse à dents, etc.

Trousse de couture

Une trousse de couture pourra vous être utile

En-cas / collations

Des en-cas légers et énergétiques comme des noix, des fruits secs et du chocolat constituent une bonne réserve d'énergie. Si vous avez des exigences nutritionnelles très spécifiques vous pouvez apporter quelques réserves avec vous. Certains aliments très spécifiques pourraient ne pas être disponibles dans votre lieu de séjour.

Lectures, revues et cartes à jouer

Un petit livre de poche ou un journal peut être utile pour votre temps

Equipement journalier

Vos documents de voyage dont cartes et itinéraires

Téléphone chargé et opérationnel

Batterie externe et son câble

Trousse de secours

Bouteille d'eau

Boîte repas (Tupperware), couteau, cuillère et tasse (ou contenant pour boire)

Imperméable et polaire

Chapeau chaud et chapeau pour se protéger du soleil

Gants légers (printemps/automne)

Petite serviette

Crème solaire

Lunettes de soleil

Appareil photo, carte mémoire et piles pour appareil photo

Vêtements et matériel pour randonneurs

Bâtons de marche

Fortement recommandés. Selon votre aisance, mais une paire fonctionne mieux. Et essentiels si vous avez des douleurs de dos ou de genou. Entraînez-vous avec les bâtons sur différents types de terrains dans les mois précédents votre voyage.

Chaussures de randonnée

Inutile de souligner la grande importance de bonnes chaussures de marche. Elles doivent être robustes et de bonne qualité pour tous types de terrain. Les chaussures légères imperméables avec du Gore-Tex ou Sympatex sont les plus adaptées pour ce voyage. Elles doivent bien protéger les chevilles et seyants à vos pieds. Cirer régulièrement vos chaussures en cuir, prolonge leurs vies.

T-shirts et pantalons de randonnée

Nous vous recommandons des pantalons, shorts et t-shirts de randonnée dans des matériaux absorbants ou à séchage rapide. Les pantalons amples à séchage rapide sont populaires et pratiques pour les visites touristiques, et les shorts ou les pantalons à fermeture éclair seront pratiques par temps chaud.

Boussole

Vous disposez probablement aussi de cette option sur votre téléphone. Une boussole vous indique les directions cardinales utilisées pour la navigation et l'orientation géographique. Si jamais vous êtes perdu, cela vous aidera à vous diriger dans la bonne direction.

Bagages

Transfert de bagages

Si vous avez réservé un transfert de bagages, ce service est habituellement fourni par l'hébergement lui-même ou bien par une société de transport.

Veuillez étiqueter clairement **TOUS** vos effets personnels avec le nom de la principale personne qui a fait la réservation sur une étiquette de bagage. Sans étiquette, les bagages ne seront pas transportés jusqu'à l'hôtel suivant. L'étiquetage des bagages permet d'éviter les confusions, les retards et les pertes. **Si vous n'avez pas reçu d'étiquettes pour vos bagages de la part de votre agence, vous devez apporter les vôtres.** Demandez au personnel de l'hôtel où les bagages doivent être déposés le matin, ils doivent être prêts pour 9h00. L'après-midi, vos bagages seront dans votre logement **avant 17 heures**.

Le poids de vos bagages, **une valise ou un sac par personne, ne doit pas dépasser 20 kilos**, en raison de la législation du travail. Si notre partenaire constate que le bagage est plus lourd, un supplément important vous sera facturé.

Pour tous les voyages **Camino** et **Tour Mont Blanc**, une valise ou un sac de voyage (**13 kg maximum**) est autorisé.

S'il vous est impossible de pédaler, vous pouvez demander au transporteur de bagages s'il peut vous emmener avec le transport de vos bagages. Ceci n'est pas toujours possible et parfois il faut payer un supplément. Il se peut aussi que le véhicule ne soit pas adapté pour le transport de personnes ou que le transporteur ne dispose pas des bonnes assurances. Pensez aussi au transfert du vélo.

Lorsque vous voyagez en utilisant les transports publics, vous avez la charge de vos bagages.

Le cyclisme responsable

Voyager à vélo comporte certains risques. C'est un sport où la sécurité repose sur le jugement et la vigilance des cyclistes.

Nous ne sommes pas responsables, pas plus que les agents locaux, d'éventuels dommages (physiques ou non) aux participants qui seraient dus : à l'activité physique durant le voyage, non-respect du code de la route, consommation d'alcool, bris de vélo ou de l'équipement, manque de secours médical dans les lieux éloignés et autres circonstances non prévisibles.

En tant que cycliste, vous êtes responsable de la façon dont vous conduisez votre vélo et de l'état de ce dernier. Parfois cela peut signifier de rouler sur des terrains variés (surfaces inégales, mouillées, boueuses, sections glissantes, gravier, mauvaise visibilité, etc.) ce qui comporte certaines difficultés et défis qui ne devraient pas être sous-estimés. Dans ces situations, le cycliste doit faire preuve de prudence et de bon sens, puisque certaines routes peuvent être dangereuses si le cycliste n'est pas suffisamment vigilant et ne possède pas les habilités physiques et/ou techniques requises.

Vous devriez toujours porter attention au côté de la route que vous devez utiliser, surtout après avoir fait une pause, il est possible que vous soyez moins vigilant à ce moment-là.

Lorsque vous voyagez sur des routes de campagne tranquilles, vous devrez toujours être conscients de la possibilité de véhicules surgissant à l'improviste, ainsi que de toujours rouler de façon sécurisée sur la chaussée.

Equipement

Si vous avez des questions quant à l'équipement nécessaire, appelez-nous. Nous vous recommandons d'acheter votre équipement dans une boutique spécialisée, où vous serez bien conseillés.

Pour tous les séjours à vélo de S-Cape Partners France, nous vous recommandons d'amener :

- lunettes de vélo (pour se protéger de la poussière, des insectes, du pollen, du soleil, etc.)
- gants de cyclisme (rembourrés pour plus de confort)
- bouteille d'eau ou système de distribution d'eau (ex : camelback)

Vous pouvez apporter votre propre housse de selle en gel pour plus de confort.

Si un panier ou une sacoche n'est pas fourni (vérifiez les détails du vélo), nous vous conseillons d'apporter un petit sac à dos.

Un casque de vélo, antiviol, une pompe, une chambre à air de rechange et un kit de réparation de crevaisson avec démonte-pneus sont fournis avec la location de votre vélo.

RAPPEL : Lorsque vous visitez des églises, vous devez être habillé de manière appropriée. Cela signifie couvrir vos épaules et porter au moins des shorts ou des jupes aux genoux.

Chacun des itinéraires est conçu pour prendre en compte des points d'intérêt, des vues et, dans la mesure du possible, des routes calmes, en accordant une attention particulière à l'altimétrie. Il peut cependant y avoir des montées de basse montagne.

Avant de commencer

Vérification du vélo

Procédez à un contrôle rapide avant chaque randonnée :

- Gonflez les pneus si besoin et assurez-vous qu'ils aient la pression adéquate.
- Faites un tour rapide pour vous assurer que le dérailleur et les freins fonctionnent bien.
- Inspectez le vélo pour repérer pièces mal serrées ou endommagées
- Portez une attention particulière au vélo durant les premiers kilomètres de la randonnée.

Sécurité

Faites preuve de bon sens et de prudence en tout temps. Gardez un œil sur les situations potentiellement dangereuses (terrain difficile, dénivelé, météo changeante, etc).

Soyez vigilants quant à la présence de piétons et méfiez-vous des portes de voiture, parfois elles s'ouvrent sans faire attention aux cyclistes. Aux intersections, essayez d'établir un contact visuel avec les conducteurs.

Évitez de faire du vélo la nuit ou bien pensez à utiliser les lumières.

Rappelez-vous de toujours rouler du côté droit de la route.

Partager la route

Respectez le code de la route : les lois qui s'appliquent aux automobilistes s'appliquent également aux cyclistes. Roulez dans la voie la plus à droite qui va dans la direction dans laquelle vous voyagez.

Signes et signaux

Respectez tous les arrêts, les feux de circulation et le marquage au sol. Utilisez les signaux manuels pour indiquer votre intention de vous arrêter, de tourner ou de changer de voie.

Intersections

Ralentissez avant les intersections et vérifiez la circulation en sens inverse.

Bien que ce voyage suive des routes de campagne tranquilles, vous devrez inévitablement traverser des routes importantes avec du trafic.

Si possible, descendez de votre vélo et trouvez le passage pour piétons le plus proche.

Si vous avez l'habitude de rouler/conduire à gauche, n'oubliez pas d'utiliser le CÔTÉ DROIT de la route lorsque vous tournez ou traversez aux intersections. Il est facile de l'oublier après avoir roulé seul en pleine campagne pendant longtemps.

Technique de freinage

Utilisez les deux freins ensemble et doucement, et non d'un coup sec. Dans les descentes, utilisez les deux freins pour ralentir avant d'entrer dans une courbe.

N'exercez pas de pression continue sur les freins, car ils pourraient surchauffer et cesser de fonctionner. Méfiez-vous de la pluie et des routes mouillées : l'eau sur les jantes pourrait affecter votre système de freinage, rendant plus difficile l'arrêt. Exercez une légère pression sur les freins pour les nettoyer et sécher les jantes AVANT de devoir vous arrêter, et prévoyez une plus grande distance lorsque vous vous arrêtez dans des conditions humides.

Vêtements

Nous vous recommandons des vêtements de couleur vive, tels que des hauts à séchage rapide, des shorts rembourrés et des gants de cyclisme. Une veste cycliste imperméable est également recommandée et une veste légère coupe-vent est toujours utile.

Les lacets de chaussures ne doivent pas être trop longs. Vous pouvez rentrer les extrémités des lacets dans vos chaussures ou vos chaussettes pour éviter qu'ils ne se prennent dans la chaîne ou les rayons.

Nombreux t-shirts et pantalons pour le vélo

Lorsque vous roulez, vous aurez besoin de collants, shorts et t-shirts de cyclisme dans un matériau absorbant ou à séchage rapide. Prévoyez également des T-shirts avec col et au moins un t-shirt à manches longues pour se protéger du soleil. Les pantalons amples à séchage rapide sont populaires et pratiques pour les visites touristiques, et les shorts ou les pantalons à fermeture éclair seront pratiques par temps chaud.

Chaussures

Si vous n'apportez pas de chaussures de cyclisme, essayez d'apporter des chaussures à semelles rigides, car elles sont meilleures pour le cyclisme. Cela devient d'autant plus pertinent que le niveau de difficulté du voyage et la distance à parcourir sont élevés. Les chaussures SPD à crampons saillants ne sont pas adaptées aux circuits combinant visites touristiques et cyclisme. Des chaussures confortables, des baskets, des sandales ou des tongs sont utiles lorsque vous n'êtes pas sur le vélo.

Location vélo (electrique) & instructions

Location de vélos

Votre location de vélos commence le matin du jour 2, et les vélos sont généralement livrés à votre hébergement le soir de votre arrivée (jour 1) ou le lendemain matin avant 9h30. **Les fournisseurs laisseront les clés à la réception de votre hébergement. Vous n'avez pas besoin d'être présent. N'hésitez pas à demander à la réception de vérifier si les vélos ont été livrés.**

En France, la loi ne vous oblige pas à porter un casque lorsque vous faites du vélo (pour les cyclistes de plus de 12 ans) mais est fortement recommandé.

Le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.

En cas d'accident entraînant des blessures corporelles, certaines polices d'assurance ne seront pas valables dans les cas où le cycliste ne portait pas de casque.

Conditions Générales de Location

En fonction du loueur, il vous sera demandé de signer un accord à la réception du vélo, contenant les conditions suivantes.

L'équipement, incluant tous les accessoires, est fourni en location. Le matériel reste la propriété du fournisseur et le locataire ne le vendra pas, ne le louera pas ou ne le partagera pas autrement.

Nous vous demandons de toujours vous assurer que l'équipement est correctement sécurisé avec le cadenas lorsqu'il n'est pas utilisé, même lorsqu'il est rangé dans un espace de stockage à l'intérieur du logement.

Nous vous demandons également d'utiliser le vélo conformément à la loi, et de ne pas utiliser le vélo sous l'influence de boissons ou de drogues, et d'avertir immédiatement le fournisseur en cas de panne ou de perte de l'équipement.

Durant la période de location, le locataire est le seul responsable de l'utilisation de l'équipement qui doit être utilisé avec prudence et attention, autant pour la sécurité du cycliste que de celle des autres. En signant ce formulaire, il déclare de libérer le fournisseur de toutes responsabilités pour tous dommages et préjudices causés à soi-même, à des biens ou à des tierces personnes dus à l'usage propre ou impropre de l'équipement et des accessoires.

Avant de prendre possession du matériel en location et de signer le présent accord, le locataire doit s'assurer que tout l'équipement fonctionne bien et qu'il est en bon état ; si ce n'est pas le cas il doit le signaler au fournisseur.

Le locataire s'engage à faire un usage correct de l'équipement et à le remettre au fournisseur dans le même état qu'il l'a reçu (compte tenu de l'usure normale). Le fournisseur est autorisé à facturer des frais pour tout dommage causé à l'équipement durant la période de location. En cas de panne mécanique ne résultant pas d'une mauvaise utilisation, le fournisseur fournira un soutien et une assistance pour réparer le vélo.

Par conséquent, le locataire sera tenu responsable pour tout dommage constaté sur l'équipement au moment du retour même si le dit dommage a été causé involontairement et même si le locataire n'est pas légalement responsable du dit dommage. Le locataire doit rembourser le fournisseur pour toutes dépenses que ce dernier devra affronter pour réparer l'équipement.

A l'issue de la période de location, après vérification de l'état du matériel et en fonction de la nature et de l'étendue des dommages, le fournisseur se réserve le droit de facturer au locataire (ou non) des frais pour les petits dommages.

Dans le cas où l'équipement serait volé, perdu ou sérieusement endommagé, le fournisseur se réserve le droit d'appeler au locataire en tant que responsable du remplacement de la valeur de l'équipement à son égard pour un montant qui peut varier de 650€ à 3500€, selon le type, le modèle et l'état du matériel au moment de la location.

Le vélo ne peut être loué que par des personnes âgées de 18 ans ou plus, sur présentation d'une pièce d'identité légale. Les vélos peuvent être loués aux mineurs uniquement sur présentation d'une déclaration écrite d'un parent ou d'un tuteur légal autorisant l'utilisation du matériel par ledit mineur. Cette déclaration doit être présentée avant la location du matériel. En aucun cas le fournisseur peut être responsabilisé à cet effet.

Si vous utilisez votre propre vélo lors de ce voyage, nous vous recommandons une révision générale de celui-ci avant de commencer le voyage, ainsi que d'équiper votre vélo de pneus « anti-crevaison » avec une bande réfléchissante afin d'être visible également de côté.

IMPORTANT : Vous devez connaître les bases de la mécanique du vélo (comment réparer une crevaison ou changer un pneu). En cas de dommages plus graves que vous ne pouvez pas réparer sur place, veuillez appeler le fournisseur de vélos qui vous aidera à réparer le vélo ou suggérera la solution la meilleure et la plus rapide.

Instructions pour le vélo électrique






La veille du départ de votre voyage à vélo, nous vous recommandons de faire une vérification du vélo et de la batterie.

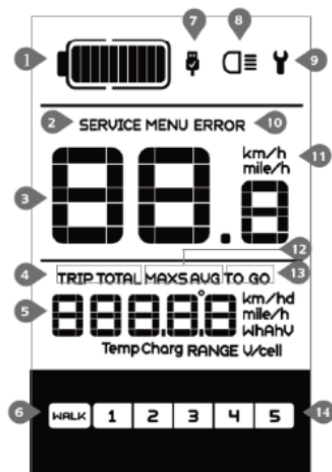
Charger la batterie



Vous pouvez retrouver votre vélo dans le parking de l'hôtel. La batterie doit être connectée à l'électricité. Lors de la charge, la LED de l'adaptateur devient rouge ; lorsqu'il est complètement chargé, il devient vert. Vous pouvez déconnecter la batterie avec la (petite) clé supplémentaire qui s'adapte sur le verrou du tube diagonal. **Après 3 jours d'inactivité, la batterie passera en mode veille.** Pour la réactiver, retirez la batterie du vélo et appuyez sur le petit bouton jusqu'à ce que les voyants LED s'allument. **Il faudra que vous rechargez la batterie quotidiennement !** Le vélo aura ainsi une autonomie de 100 à 140 km, selon le niveau d'assistance (1-5) que vous aurez défini. **Nous vous conseillons d'emporter l'adaptateur avec vous dans le panier du vélo** pour recharger sur la route si nécessaire.

Utilisation de l'écran d'information sur le guidon


Vous pouvez allumer le vélo électrique en appuyant sur le bouton  pendant 2-3 secondes. Une fois allumé, l'écran vous donnera des informations telles que l'autonomie de la batterie, le niveau d'assistance (1-5), la distance, etc.. Appuyez sur le bouton  pour faire défiler ce menu. Le niveau d'assistance moteur peut être réglé avec les boutons **+** / **-** . Vous pouvez activer la lumière avec le bouton en haut à droite  .





Réinitialiser le compteur kilométrique



Si vous le souhaitez, vous pouvez réinitialiser le compteur kilométrique à zéro :

1 – allumez le vélo en appuyant sur le bouton  pendant 2-3 secondes

2 – appuyez rapidement 2 fois sur le bouton 

3 – appuyez sur le bouton 

4 – appuyez rapidement 2 fois sur le bouton 

La randonnée responsable

La randonnée en liberté comporte des risques inhérents. C'est un sport où la sécurité dépend du jugement et de la vigilance de chaque participant.

S-Cape Partners France se préoccupe de la sécurité de ses clients et s'efforce de fournir des informations correctes, détaillées et actualisées dans ses descriptions d'itinéraire.

Il est très important que chaque participant soit conscient de sa responsabilité de tenir compte des informations données dans nos descriptions d'itinéraire et de les appliquer en faisant preuve de bon sens.

Lorsque vous vous promenez, vous êtes responsable de la façon dont vous agissez et des décisions que vous prenez. Parfois, cela peut impliquer de marcher sur un terrain varié (surfaces irrégulières, sections humides/boueuses/glissantes, roches meubles, mauvaise visibilité, etc.) qui peut présenter des difficultés et des défis qu'il ne faut pas sous-estimer. Dans ces situations, il est de la plus haute importance que le participant fasse preuve de beaucoup de prudence et de bon sens, car certains itinéraires peuvent devenir dangereux si la personne n'a pas pris suffisamment de précautions, n'est pas habillée de façon appropriée et n'a pas les capacités physiques et/ou techniques adéquates.

Les itinéraires de marche de ce programme suivent des sentiers officiels. Sur ces itinéraires, il y a des endroits où le chemin traverse un cours d'eau (ou un lit de cours d'eau sec). Souvent, il n'y a PAS de ponts, car il s'agit de cours d'eau que vous pouvez traverser avec vos chaussures ou en utilisant des tremplins. Au printemps et à l'automne, la profondeur de certains cours d'eau peut augmenter et vous devrez peut-être enlever vos chaussures et traverser à gué (dans une eau qui descend jusqu'aux chevilles ou légèrement plus haute). Nous ne recommandons PAS de traverser à gué lorsque le niveau de l'eau dépasse le genou !

Les tremplins peuvent être glissants, faites donc très attention en les traversant et utilisez vos bâtons de marche pour garder l'équilibre. Il est préférable de marcher sur le lit du cours d'eau plutôt que sur les pierres, surtout si elles sont humides, moussues ou boueuses.

Sécurité

Faites preuve de bon sens et de prudence à tout moment.

Gardez toujours un œil sur les situations potentiellement dangereuses (terrain difficile, surfaces mouillées, chutes abruptes, conditions météorologiques changeantes, etc.)

Signalisation

Respectez tous les panneaux et recommandations le long des itinéraires de randonnée.

Intersections

Bien que ce voyage emprunte principalement des sentiers pédestres, avec des sections occasionnelles sur des chemins ruraux ou des routes de campagne tranquilles, vous devrez inévitablement traverser des routes principales avec du trafic.

Si vous avez l'habitude de rester à gauche, n'oubliez pas d'utiliser le côté DROIT de la route lorsque vous tournez ou traversez à un carrefour. Il peut être facile d'oublier cela après un long moment passé seul dans la campagne.

Traverser les cours d'eau

En général, vous devriez pouvoir les traverser facilement à pied. Cependant, au printemps et à l'automne, la profondeur de certains cours d'eau peut augmenter et vous devrez peut-être enlever vos bottes pour traverser à gué (dans une eau qui descend jusqu'aux chevilles ou légèrement plus haute). N'essayez jamais de traverser un cours d'eau dont l'eau vous arrive au-dessus des genoux.

Comment utiliser l'application de voyage - GUIBO

Pour tous nos voyages à vélo et à pied, utilisez l'application Guibo APP pour les smartphones iOS et Android. L'application contient les tracés et les cartes détaillés que vous pouvez utiliser hors ligne. Grâce au GPS interne du téléphone, vous pouvez vérifier votre position exacte sur la carte, de sorte que vous sachiez toujours exactement où vous êtes.

Plus d'informations sur l'utilisation de l'application consultez notre manuel :



Votre opinion

Ce programme de voyage a été élaboré avec beaucoup de soin et de précision. Toutefois, il est possible que vous subissiez de petits changements pendant vos vacances, ou que vous remarquiez des erreurs imprévues au moment de la rédaction. Les informations sont fournies "en l'état" et nous n'acceptons aucune responsabilité pour toute perte, blessure ou désagrément subis à la suite de ces informations.

Si vous remarquez des erreurs, veuillez nous en informer. Nous apprécions grandement vos suggestions, observations ou commentaires, et soyez assurés qu'ils seront utilisés au profit des futurs voyageurs.

N'hésitez pas non plus à partager votre expérience avec votre famille et vos amis !

Merci d'avance pour votre coopération.

L'équipe S-Cape Partners France