



# Guide des voyages à vélo

## Choisissez votre aventure !

Ce guide a pour objectif de vous aider à sélectionner le voyage de vélo qui correspond le mieux à votre niveau, vos attentes et vos préférences. Que vous débutiez ou que vous soyez un passionné, nous avons le circuit idéal pour vous.

### Les critères utilisés pour évaluer la difficulté des sorties vélo :

- **Distance totale** : Longueur de la sortie en kilomètres.
- **Dénivelé** : Somme des montées cumulées, exprimée en mètres (D+).
- **Durée** : Temps estimé pour parcourir la sortie en conditions optimales.
- **Types de montées** : Montées courtes et raides ou longues et moins raides.
- **Niveau d'effort** : Déterminé par le triptyque distance, durée, et dénivelé.

### Facteurs à prendre en compte pour choisir votre sortie vélo :




- **Météo** : Vérifiez toujours les prévisions avant de partir, car des conditions défavorables surtout le vent peuvent rendre la sortie plus difficile.
- **Ravitaillement** : Prévoir assez d'eau dans ses bidons et des collations au cas où.
- **Condition physique** : Évaluez honnêtement votre endurance et choisissez un niveau adapté pour éviter tout surmenage et afin de pouvoir créer des groupes plus homogènes

Critère	Description
<b>Moyenne requise*</b>	Vitesse moyenne affichée en fin de sortie : minimum 20 km/h sur un parcours relativement plat.
<b>Vitesse de croisière*</b>	Vitesse normale sur terrain plat, souvent 25 km/h si la moyenne est de 20 km/h.
<b>Vitesse en montée*</b>	Réduction de la vitesse, généralement entre 10 et 15 km/h.
<b>Impact des voyages</b>	Moyenne réduite à cause des pauses fréquentes (paysages, villages, explications du guide) et des départs en ville.
<b>Vitesse Bonheur</b>	Adaptée à tous les niveaux grâce à un ratio 1 accompagnateur / 7-8 clients (Cuba) ou 1/10 (International). Moyenne recommandée pour Majorque : 22 km/h.
<b>Difficulté par destination</b>	Par ordre croissant : Cuba (plus facile), Majorque, Italie (plus exigeante).

\* Les moyennes requises indiquées sont basées sur une sortie de 1h30 au Québec. La moyenne est ce que tu vois à la fin de la sortie sur le compteur, donc par moment tu vas aller moins vite en montée ou plus vite sur des parties plates. Ta vitesse de croisière (la vitesse normale sur du plat) est plus élevée que ta vitesse moyenne. Soit par exemple, si ta vitesse moyenne est de 20 km/h, ta vitesse de croisière se situera vers 23/24km/h et des pointes plus hautes, ta vitesse en montée autour de 10/15km/h. Les vitesses moyennes seront plus basses lors des voyages car on prend plus de pauses pour profiter du paysage, des petits villages et explications du guide. Les départs sont souvent en ville dû à la localisation de l'hôtel, ce qui peut baisser la moyenne à cause de la signalisation. En voyage, la vitesse moyenne en fin de journée a moins d'importance que ta Vitesse Bonheur, et les vitesses de croisière seront à la hauteur de ton niveau physique.

# Niveaux de difficulté

Découvrez l'itinéraire parfait pour vos envies : différents niveaux s'offrent à vous, vous permettant de choisir l'intensité d'activité qui vous convient. Nos circuits variés, vous promettent une expérience inoubliable. Pour plus de détails sur les itinéraires jour par jour, consultez les pages de nos voyages.

Niveau	Pour qui ?	Description	Ce que vous allez vivre	Conseils
 <p><b>Facile / Initiation</b> <i>Découvrez le vélo autrement</i></p>	<p>Ce voyage est idéal pour ceux qui souhaitent découvrir le plaisir du voyage à vélo en douceur. Parfait pour les cyclistes occasionnels ou actifs cherchant une aventure accessible sans effort intense.</p>	<p><b>Durée des sorties</b> : Environ 3 heures  <b>Distance</b> : Entre 50 et 60 km par jour  <b>Terrain</b> : Essentiellement plat, avec des pentes légères (0 à 2 %)  <b>Vitesse moyenne</b> : À partir de 20 km/h*</p>	<p>Partez pour une expérience relaxante où la découverte de paysages variés se fait à un rythme agréable. Ces sorties en petit groupe permettent d'allier activité physique légère et exploration de nouveaux horizons. Idéal pour s'initier au voyage à vélo tout en partageant des moments conviviaux.</p>	<p>Munissez-vous d'un vélo adapté et confortable, prévoyez une tenue respirante et ajustée aux conditions météo, et emportez de l'eau ainsi qu'une collation. Roulez à votre rythme et profitez pleinement de cette immersion en pleine nature.</p>
 <p><b>Intermédiaire</b> <i>Relevez de nouveaux défis à vélo</i></p>	<p>Ce voyage s'adresse aux cyclistes réguliers, débutants à expérimentés, qui recherchent des itinéraires variés avec des défis modérés. Idéal pour ceux qui souhaitent progresser tout en profitant de parcours pittoresques.</p>	<p><b>Durée des sorties</b> : 5 à 6 heures par jour  <b>Distance</b> : 60 à 100 km par jour  <b>Terrain</b> : Vallonné à parfois montagneux, avec des pentes modérées (3 à 5 %)  <b>Vitesse moyenne</b> : Entre 20 et 22 km/h* (possibilité d'utiliser un vélo à assistance électrique pour un coup de pouce)</p>	<p>Préparez-vous à des journées enrichissantes alliant effort physique et exploration. Les parcours incluent des montées modérées et des descentes agréables, parfaits pour se dépasser et savourer le plaisir d'une journée bien remplie. Vous serez récompensé par des panoramas uniques et le sentiment d'accomplissement en fin de journée.</p>	<p>Assurez-vous d'avoir une bonne préparation physique et un équipement adapté, incluant un vélo en excellent état, une tenue de cycliste confortable et des accessoires comme des gants et des lunettes de soleil. N'oubliez pas de bien vous hydrater et de prévoir des collations énergétiques pour maintenir vos forces tout au long de la journée.</p>
 <p><b>Avancé</b> <i>Repoussez vos limites à vélo</i></p>	<p>Ce voyage est conçu pour les cyclistes très actifs, de niveau intermédiaire à expert, cherchant à relever des défis significatifs sur des parcours exigeants. Idéal pour ceux qui aiment l'effort soutenu et les terrains montagneux.</p>	<p><b>Durée des sorties</b> : 6 à 7 heures par jour  <b>Distance</b> : Entre 60 et 110 km par jour  <b>Terrain</b> : Très vallonné à montagneux, avec des pentes importantes (5 à 8 %)  <b>Vitesse moyenne</b> : À partir de 24 km/h* (possibilité de vélo à assistance électrique pour les moyennes de 22-24 km/h)</p>	<p>Préparez-vous à des journées intenses, où chaque montée vous pousse à vous dépasser. Les parcours sont techniques et comprennent des dénivelés importants, mais les vues spectaculaires en sommet et la satisfaction d'avoir relevé le défi en valent largement la peine. Une expérience inoubliable pour les passionnés de cyclisme.</p>	<p>Veillez à être en excellente condition physique et à bien préparer votre équipement, notamment un vélo performant et des vêtements adaptés pour des efforts prolongés. Apportez des réserves d'eau et des collations énergétiques pour maintenir votre endurance tout au long de la journée. Prenez le temps de vous échauffer avant chaque départ et de bien récupérer après chaque sortie.</p>