

Le vélo

Où acheter un vélo ?

L'achat d'une bicyclette est un acte très important, un investissement, et ne peut se faire n'importe où. De cet achat, de la qualité du cadre et des composants du vélo, dépend la tranquillité d'esprit du cyclo-campeur qui aura bien d'autres problèmes à régler durant son voyage que ceux inhérents à une machine de bas de gamme ou techniquement trop sophistiquée.

À une époque où l'on demande au consommateur d'être solidaire et responsable, tant en matière économique qu'écologique, il faut acheter son vélo chez un commerçant ou artisan vélociste. C'est, d'une part, une façon de contribuer à la pérennisation d'un métier menacé par les industriels et la grande distribution – fût-elle d'articles de sport. Ces groupes, plus financiers que commerçants, sont essentiellement concernés par le profit. Ils sont en grande partie responsables des délocalisations de nombreuses industries. Dans ces entreprises d'Asie, d'Europe de l'Est les conditions de travail et de rémunération sont loin d'être exemplaires. Faire du séduisant, du clinquant à moindre coût pour gagner davantage, telle est la devise de ces grandes enseignes. Le transport de ces bicyclettes venues d'Asie est générateur de pollution, une pollution qui s'ajoute à celle des usines dont la capacité à respecter les standards de protection de l'environnement mis en place sous nos cieux est inexistante. Or, en faisant le choix de se déplacer avec ce mode de transport, le cycliste n'est-il pas sensiblement écologiste ?

Le cyclo-campeur qui croit faire des économies en acquérant son nouveau vélo en grande surface n'est pas au bout de ses mauvaises surprises. Un prix discount se fait toujours au détriment de quelqu'un (producteur ou/et salarié) et/ou, nous insistons, d'une économie réalisée sur les matériaux c'est ce que nous appelons le « vélo jetable ».

Certes, les vélos vendus en grande distribution ne sont pas tous de mauvaise qualité, mais cette qualité se paye presque autant que

rester dans l'axe des pignons on évolue sur les 3^e, 4^e, 5^e et 6^e pignons. Enfin, la logique impose de ne se servir que des 5 pignons les plus hauts quand la chaîne est sur le plus petit plateau. Quand elle est trop « croisée », elle produit un bruit désagréable de frottement générateur d'usure. Ces dérailleurs se réparent très facilement.

Les adresses :

Shimano : www.shimano-benelux.com

Rohloff : www.rohloff.de

Sturmey Archer : www.sturmey-archer.com

SRAM : www.sram-imotion.com

Pinion : Herrweg 15A, 73770 Denkendorf, Allemagne – <http://pinion.eu>

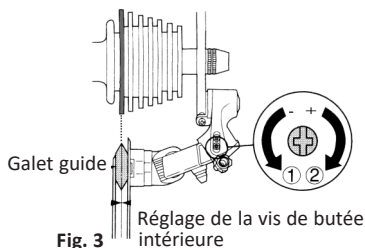
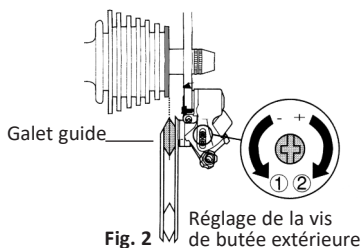
La roue libre

La roue libre est composée de plusieurs couronnes permettant de modifier la longueur du développement, et par conséquent de gérer l'effort fourni par le cycliste selon la nature du terrain. Aujourd'hui, le standard idéal est la cassette à 10 « vitesses ». C'est principalement vers les roues libres Shimano que se porte le choix des vélocistes. Pour le cyclo-campeur ce choix est important, la marque est présente sous toutes les latitudes. Pour un voyage à vélo, il faut préférer une roue libre dont le nombre de dents s'échelonne de 11 à 34. Combinée à un triple plateau 42-32-24 dents, elle permet de franchir, même très chargé, la plupart des pentes et d'évoluer sur des terrains aussi difficiles que les pistes africaines ou, plus près de chez nous, certains tronçons du canal de Nantes à Brest.

Les manettes de dérailleurs (indexation)

Comme nous l'avons déjà écrit, l'ensemble leviers de freins et manettes de dérailleurs – à main droite frein et dérailleur arrières, à main gauche frein et dérailleur avant – doit de préférence être placé sur la partie du cintre la moins exposée en cas de chute ainsi qu'on le fait pour les VTT. Comme pour le reste de la transmission, nous préconisons la référence *Deore XT* de Shimano. Il

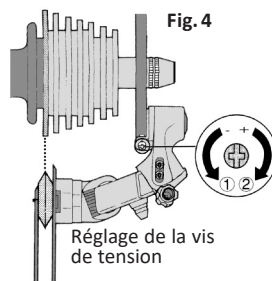




1 Réglage de la vis de butée extérieure : faire tourner la vis jusqu'à ce que, vu de l'arrière, l'axe perpendiculaire du galet guide du dérailleur soit dans l'axe de la face externe du premier pignon (Fig. 2).

2 Réglage de la vis de butée intérieure : faire tourner la vis jusqu'à ce que, vu de l'arrière, l'axe perpendiculaire du galet guide du dérailleur soit dans l'axe du dernier pignon (Fig. 3).

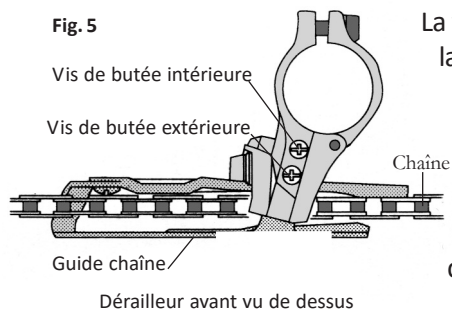
3 Réglage de la vis de tension : mettre la chaîne sur le petit plateau, tourner la manivelle en arrière. Pour régler, tourner la vis afin d'approcher le galet guide au plus près du pignon sans qu'il le touche (Fig. 4).



Une fois les réglages effectués, s'assurer de la bonne lubrification des éléments du dérailleur arrière.

Deux molettes, l'une sur le dérailleur (Fig. 1), l'autre sur la manette de dérailleur droite permettent d'affiner la tension du câble.

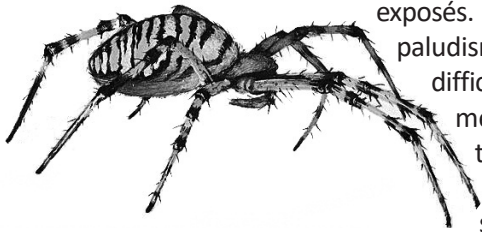
Réglage du dérailleur avant



La vis de butée intérieure empêche que la chaîne soit poussée au-delà du plus petit des trois plateaux.

Après avoir placé la chaîne sur le plus grand pignon et le plus petit plateau, désolidariser le câble du dérailleur. Tourner la vis de façon à ce que la face intérieure





exposés. La prévention et le traitement du paludisme à *falciparum* deviennent plus difficiles à mesure que sa résistance aux médicaments s'accroît. Parce que tous les antipaludiques ont des contre-indications spécifiques, que selon la destination choisie les sché-

mas de pharmaco-résistance de plasmodium diffèrent, que certains antipaludéens obligent parfois à des examens préalables, que les effets secondaires possibles vont des troubles neurologiques ou psychologiques à des modifications précoces de la rétine en passant par des problèmes gastriques etc., la chimio prophylaxie doit être impérativement prescrite, que l'on soit bien portant ou souffrant d'une maladie chronique, par un médecin spécialisé, dans le cadre d'un avis médical personnalisé. C'est la raison pour laquelle nous n'indiquons pas de nom d'antipaludéen dans cette rubrique. Ajoutons que le cyclo-campeur doit être conscient qu'aucune prophylaxie antipaludique n'assure une protection totale.

Bien qu'il ait été identifié pour la première fois en 1947 à Zika, en Ouganda, le virus Zika est, depuis 2015 selon l'OMS, un virus émergent. Il est responsable d'une fièvre chez l'être humain. Il est transmis par la piqûre d'un moustique et par voie sexuelle. Il n'existe aucun traitement spécifique à ce jour.

L'expérience de notre premier voyage, les conseils des médecins du Service des Maladies Infectieuses et Tropicales du C.H.R d'Angers, nous ont amenés à ne pas utiliser de chimio prophylaxie à titre préventif, mais de privilégier d'autres formes de protection que nous avons improprement, baptisées « mécaniques » :

– Les répulsifs (spray ou crème) contre les insectes qui s'appliquent sur la peau exposée et sur les vêtements. Ils contiennent un principe actif qui éloigne les insectes sans toutefois les tuer. Il peut être nécessaire de renouveler l'application du produit toutes les trois à quatre heures, surtout quand on transpire. Appliqué sur les vêtements, le répulsif est efficace plus longtemps. Nous l'avons vu dans le chapitre *Vêtements*, certains fabricants imprègnent leurs chemises et

Le permis de conduire

Si un permis national valide permet de circuler dans l'ensemble des pays de l'Union Européenne, dans certains pays étrangers, ce permis n'est pas suffisant, il faut se munir d'un **permis international**. Il s'obtient à la préfecture ou la sous-préfecture du domicile. Il faut cependant savoir que le service du permis international n'est pas assuré dans toutes les sous-préfectures. Pour l'obtenir, gratuitement, il faut présenter son permis national, un justificatif d'identité, un justificatif de domicile (quittance, facture d'eau, d'électricité, bail...) et deux photographies récentes et identiques. Ces formalités peuvent être accomplies par un tiers qui, en plus des pièces mentionnées ci-dessus, doit présenter une procuration établie sur papier libre l'autorisant à retirer le permis et une pièce d'identité personnelle. Le délai d'obtention est variable d'une préfecture à l'autre. Ce permis peut être utile même au cyclo-campeur pour, par exemple, louer une voiture afin d'explorer une région inaccessible à bicyclette ou trouver un job en cours de voyage.

L'assurance et l'assistance

Sur nos voyages au long cours nous n'avons jamais pris d'assurance, ni pour les randonneuses, ni pour nous. Il y avait de nombreuses raisons à cela. Tout d'abord, comme nous le verrons dans le paragraphe suivant, pour les bicyclettes, le coût assez élevé d'une telle protection pour un voyage de plusieurs années; le fait que de nombreuses assurances ne couvrent que des durées de voyage limitées; le fait qu'étant titulaires d'une carte *Visa* nous étions couverts dès lors que nous avions payé une prestation (billet d'avion, hôtel) avec cette carte; le fait que toujours souscripteurs d'une assurance-automobile (*MATMUT* en l'occurrence) nous bénéficions de fait d'une assistance mondiale *Inter Mutuelles Assistance*.

Pour la bicyclette, seule une assurance multirisque permet de s'assurer contre le vol et les dommages subis par le vélo lors d'un sinistre. Les primes annuelles de ces assurances, selon les options, s'échelonnent de 8 % à 20 % de la valeur neuve de la randonneuse ! Dans

cuits du genre petits-beurre. Nous arrosons le tout de thé, voire de café soluble quand nous avons la bonne fortune d'en trouver.

Le déjeuner, lui, quand nous roulons, n'est pas important. Nous faisons au minimum afin de ne pas alourdir l'estomac. Un morceau de pain et de fromage ou bien des sardines à l'huile voire quelques fruits



secs ou frais nous suffisent. Dans les villes, bien sûr, nous allons dans de petits restaurants où l'on peut découvrir la cuisine locale. Bien souvent, après quelques mois d'un régime spartiate, nous nous offrons, quand existe un restaurant français ou italien, un

dîner gastronomique bien arrosé. Pour être cyclo-campeurs, nous n'en sommes pas moins gourmands...

La réserve gourmande

Il arrive qu'après une journée de galère en brousse ou dans la jungle de Sulawesi, voire dans l'ascension d'un col des Andes ou de l'Himalaya, le cyclo-campeur fatigué, nerfs à fleur de peau, démoralisé, ait besoin de réconfort au bivouac. Souvent c'est un bon petit plat qui lui permet de renouer avec l'optimisme et la forme. C'est la raison pour laquelle nous ne partons jamais sans avoir dans nos sacoches une douzaine de sachets de plats lyophilisés *Voyager*. C'est *Falières nutrition*, une petite entreprise du sud-ouest de la France, spécialisée dans la maîtrise des apports caloriques nécessaires à l'activité sportive et au contrôle de son poids, qui les conçoit. Un pur régal ! Pour un sachet comptez de 4 à 6 €.

Pas besoin de préparation, on ouvre le sachet, on verse la quantité d'eau bouillante nécessaire, on zippe afin que la réhydratation se fasse dans les meilleures conditions et déjà les fragrances d'un poulet à la normande, par exemple, flattent nos narines, nous mettent l'eau à la bouche et ramènent optimisme et sourire. Chaque ration, que l'on mange directement dans le sachet/bol – pas de vaisselle ! – apporte les calories nécessaires à une nouvelle étape. Bien sûr le

Photographie, vidéo, son, réalisations audiovisuelles



Le *Panasonic Lumix GH5* a été adopté par les professionnels de l'audiovisuel. Cela a retenu notre attention. Circonspects, il est vrai, nous l'avons essayé puis adopté comme appareil photo mais aussi comme caméra. Gain de poids substantiel, qualité d'image bluffante !

Côté photographie : un capteur *CMOS* de 20,3 millions de pixels et processeur *Venus Engine* pour la photographie – jusqu'au format 6K, de hautes sensibilités, au-delà des 3200 ISO font du GH5 un très bon appareil photo.

Côté vidéo : le nombre de formats d'enregistrement vidéos et la palette de définition, dont le 4K, est impressionnant. Une carte mémoire rapide, idéalement UHS-III, est indispensable pour filmer dans les plus grandes définitions. Ce boîtier offre une large gamme d'options pour la vidéo. L'écran tactile permet de choisir directement le sujet au doigt et de le suivre tout en ayant l'œil au viseur. L'autofocus fonctionne parfaitement, il est rapide, souple et silencieux. Outil très intéressant : un niveau électronique pour conserver l'horizon... horizontal. Donc plus besoin de caméra !

Côté son, un vumètre pour s'assurer du niveau sonore lors de l'enregistrement, une prise casque.

Robuste, tropicalisé il est bien plus léger, voire moins encombrant, qu'un reflex ou une caméra. Le boîtier nu pèse 725 g. environ 1600 €. L'ensemble avec optique 12-60, batterie et carte SD pèse un peu plus d'un kg. environ 2500 €. Son parc optique, disponible chez Panasonic et Olympus, est très complet.

Budget et check-list du cyclo-campeur

Cochez ce que vous emportez et remplissez les cases poids et prix. Adaptez cette liste à vos réels besoins.

	Poids	Prix
<input type="checkbox"/> Boîte à savon à suspendre	_____	_____
<input type="checkbox"/> Filtre à eau Katadyn	_____	_____
<input type="checkbox"/> Micropur Forte 1	_____	_____
<input type="checkbox"/> Micropur liquide, 1 flacon de 100 ml	_____	_____
<input type="checkbox"/> Nettoyant bouteilles isothermes	_____	_____
<input type="checkbox"/> <i>Insect écran</i> peau/vêtements/voilage	_____	_____
<input type="checkbox"/> Spirales insecticides	_____	_____
<input type="checkbox"/> Solution calmante après piqûre	_____	_____
<input type="checkbox"/> Crème solaire	_____	_____
<input type="checkbox"/> Antibiotique à spectre large	_____	_____
<input type="checkbox"/> Antalgique	_____	_____
<input type="checkbox"/> Analgésique	_____	_____
<input type="checkbox"/> Antifongique	_____	_____
<input type="checkbox"/> Vitamines/Sels minéraux	_____	_____
<input type="checkbox"/> Trousse SMI (premiers soins)	_____	_____
<input type="checkbox"/> Réchaud + briquet et allumettes	_____	_____
<input type="checkbox"/> Bouteille(s) carburant	_____	_____
<input type="checkbox"/> Parevent	_____	_____
<input type="checkbox"/> Popote + vache(s) à eau	_____	_____
<input type="checkbox"/> Tente	_____	_____
<input type="checkbox"/> Matelas + duvet + sac à viande	_____	_____
<input type="checkbox"/> 2 polos	_____	_____
<input type="checkbox"/> 2 pantalons/bermuda pour rouler	_____	_____
<input type="checkbox"/> 1 chemise pour « sortir »	_____	_____
<input type="checkbox"/> 1 pantalon pour « sortir »	_____	_____
<input type="checkbox"/> 1 paire de chaussures de sortie en toile	_____	_____
<input type="checkbox"/> 1 paire de sandales pour la douche	_____	_____
<input type="checkbox"/> Sous vêtements	_____	_____
<input type="checkbox"/> 1 blouson + pantalon imperméables	_____	_____
<input type="checkbox"/> 1 gilet polaire	_____	_____
<input type="checkbox"/> 1 cape cycliste (option)	_____	_____
<input type="checkbox"/> 1 paire de surchaussures (option)	_____	_____