



Pédaler au cœur de l'été

L'été est enfin arrivé, et avec lui, une multitude d'opportunités pour profiter du vélo sous toutes ses formes.

Que vous soyez amateurs de sport, de nature ou simplement à la recherche de nouvelles aventures, nous avons de quoi vous inspirer ce mois-ci !

Vous voulez en savoir plus ? 

Vivez les jeux, cheveux au vent !



Les Jeux Olympiques de Paris 2024 commencent demain, **vendredi 26 juillet**, et les épreuves de cyclisme sont à ne pas manquer. Voici un aperçu des disciplines et des dates à ne pas rater pour soutenir nos champions et vibrer au rythme des jeux !

Cyclisme sur route : Deux épreuves emblématiques vous attendent. Le contre-la-montre, avec un parcours de 32 km, se déroulera le **samedi 27 juillet** au départ des Invalides à Paris. La course en ligne, quant à elle, est prévue pour le **3 août pour les hommes** (273 km) et le **4 août pour les femmes** (158 km) avec un départ depuis le Trocadéro.

Cyclisme sur piste : Discipline historique des JO, le cyclisme sur piste se tiendra au Vélodrome National de Saint-Quentin-en-Yvelines du **5 au 11 août**. Les six épreuves (vitesse individuelle, vitesse par équipe, keirin, poursuite par équipe, omnium et madison) verront s'affronter les meilleurs cyclistes du monde. Ne manquez pas Mathilde Gros, championne du monde en titre, qui représente une belle chance de médaille pour la France.

VTT : Le VTT, discipline spectaculaire, se déroulera sur la colline d'Elancourt les **28 et 29 juillet**. Pauline Ferrand-Prévôt et Loana Lecomte, grandes favorites, viseront l'or lors des épreuves de cross country.

BMX : Deux disciplines sont au programme : le **BMX freestyle**, qui aura lieu les **30 et 31 juillet** sur la place de la Concorde, et le **BMX racing** les **1er et 2 août** au stade BMX de Saint-Quentin-en-Yvelines. L'équipe de France de BMX racing aura à cœur de prendre sa revanche après Tokyo 2021.

Paracyclisme : Les Jeux Paralympiques de Paris 2024 proposeront des épreuves de paracyclisme sur route et sur piste. Les épreuves sur piste auront lieu du **29 août au 1er septembre** au Vélodrome National de Saint-Quentin-en-Yvelines, tandis que celles sur route se dérouleront du **4 au 7 septembre** à Clichy-sous-Bois.

Que vous soyez sur place ou que vous suiviez les épreuves à distance, ces compétitions sont l'occasion parfaite pour s'immerger dans l'ambiance olympique et se motiver à enfourcher son vélo !

[En Savoir plus sur Paris 2024](#)

Ligne V : Le plaisir de pédaler au grand air



Récemment inaugurée, la ligne V est une véritable invitation à l'aventure à vélo. Ce tronçon entre Versailles-Chantiers et Massy-Palaiseau est spécialement conçu pour favoriser l'intermodalité train + vélo, facilitant ainsi vos déplacements vers des espaces naturels magnifiques et des parcours cyclables uniques.

De passage dans les Yvelines pour les Jeux Olympiques ? 🏅

Pourquoi ne pas prolonger l'expérience en découvrant la région à vélo ? La Ligne V est votre porte d'entrée vers des aventures à vélo en plein air, offrant des opportunités de balades et de découvertes sans quitter la région.

Des arrêts pratiques pour des balades variées 🌳

La Ligne V dessert sept gares : Versailles-Chantiers, Petit Jouy les Loges, Jouy-en-Josas, Vauboyen, Bièvres, Igny et Massy-Palaiseau. Chaque arrêt est une porte ouverte sur la nature, offrant des opportunités de balades et de découvertes en plein air.

Accès direct aux sentiers de la Vallée de la Bièvre 🌱

La Vallée de la Bièvre, traversée par la Ligne V, est un véritable joyau pour les amateurs de cyclotourisme. Les sentiers le long de la rivière Bièvre, qui s'étend sur une trentaine de kilomètres, sont parfaits pour des escapades à vélo. En partant de Bouviers à Guyancourt jusqu'à son exutoire en Seine à Paris, cette vallée offre un cadre verdoyant et paisible, idéal pour des sorties en famille ou entre amis.

Des services adaptés aux cyclistes 🛠️

La Ligne V a été pensée pour rendre vos trajets à vélo encore plus agréables. Les trains acceptent les vélos toute la journée, vous permettant de planifier vos sorties sans contraintes. Les gares sont équipées de signalétiques claires et d'espaces de stationnement pour vélos, rendant vos déplacements fluides et sécurisés. De plus, des informations et des photos des lieux de culture et de patrimoine de la Vallée de la Bièvre seront installées dans les gares et dans les navettes pour vous inspirer des idées de balades.

En savoir plus sur le réseau Francilien

Découvrez la France à vélo



Vous avez d'autres envies pour cet été ? Pas de problème ! La France regorge de magnifiques itinéraires cyclables accessibles en train. Voici quelques recommandations pour vos escapades estivales :

- [La Loire à Vélo](#) : Parcourez les rives de la Loire et découvrez châteaux, vignobles et villages pittoresques.
- [La Véloodyssée](#) : De Roscoff à Hendaye, suivez la côte atlantique pour des vues imprenables sur l'océan.
- [La ViaRhôna](#) : De Lyon à la Méditerranée, pédalez le long du Rhône à travers des paysages variés.

Et tant d'autres, la France bénéficie de 59 itinéraires dont 10 EuroVélo !

Pour accéder à la carte des itinéraires 

Intermodalité train + vélo

Profitez des itinéraires cyclables accessibles en train. **Quelques conseils pratiques :**

- Privilégiez les horaires de trains **moins fréquentés** (milieu de matinée ou d'après-midi).
- Informez-vous sur **l'état du trafic** avant votre départ. En cas de forte affluence, votre vélo pourrait être refusé.
- **Décrochez les bagages de votre vélo** sur le quai pour faciliter l'accès au train.
- Dans le train, **n'entravez pas les circulations ou les issues** avec votre vélo.

Les **TER** sont équipés d'**emplacements spéciaux pour vélos**. Cependant, les règles varient selon les régions :

- Dans certains trains, aucune réservation n'est nécessaire, d'autres peuvent exiger une réservation, parfois avec des frais supplémentaires.
- **Planifiez à l'avance** pour profiter pleinement de cette expérience unique, alliant mobilité douce et efficacité ferroviaire.
- Avant de partir, renseignez-vous sur les **règles spécifiques** à chaque réseau régional TER.

Nos conseils pratiques avant de partir à vélo

Avant de vous lancer dans vos aventures estivales, on vous donne 2 conseils pour passer vos vacances en toute sérénité :



Le marquage de son vélo :

Un vélo non marqué = un vélo suspect !

Parce que même en vacances, vous n'êtes pas à l'abri de vous faire voler votre vélo... pensez à le faire marquer pour augmenter vos chances de restitution s'il est retrouvé. De nombreux ateliers de marquage sont disponibles près de chez vous, offrant un moyen simple et efficace de sécuriser votre précieux compagnon de route.

En savoir plus



Faites réparer votre vélo :

Vérifiez l'état général de votre vélo : Pneus, freins, chaînes... Tout doit être en bon état de fonctionnement !

Profitez du dispositif BonusRépar pour obtenir une réduction sur vos réparations.

Un vélo bien entretenu, c'est un gage de sécurité et de plaisir.

En savoir plus

Bonnes vacances et à bientôt sur les vélos !



Membres du collectif



Partenaires



Rejoignez le mouvement et suivez l'actualité de Mai à vélo



[Se désinscrire](#)