

Mai 2022

Sélection d'ouvrages sur



Les vacances à vélo



disponibles au Centre de ressources et
de documentation de la Mce, à Rennes

Cuisin'situ : cuisine aventureuse sur les routes d'un tour du monde à vélo

Lopez, Caroline; Laguerre, Anthony. - Paris : Gallimard, 2016. - 139 p. - (Alternatives).

Durant 14 mois, leur maison empaquetée sur le porte-bagages, la cuisine réduite à son équipement minimal, Caroline Lopez et Anthony Laguerre ont sillonné les routes du monde à vélo. En extérieur, des jours et des nuits durant, le quotidien est particulièrement intense. L'être tout entier est mis à rude épreuve. Dans ces conditions, physiquement comme affectivement. L'alimentation est un moteur de première importance. Forts de ce constat, les deux jeunes auteurs se sont donc donné pour mission de proposer à tous les voyageurs des solutions pour bien se nourrir avec peu de moyens. Avec créativité et réalisme, Cuisin'situ propose de (re)contextualiser la cuisine itinérante, en s'appuyant sur les aliments et les ressources naturelles trouvés sur place. Car quand on sait se faire pêcheur-cueilleur, fabriquer sa vaisselle soi-même ou encore cuire dans les sources chaudes, la cuisine nomade gagne en efficacité, en qualité et en beauté ! Cet ouvrage offre un ensemble de techniques, d'astuces et de connaissances essentielles pour bien choisir son matériel et cuisiner très simplement. Ici, pas de recettes infaisables, rarement plus de 4 ingrédients, et seulement quelques minutes de préparation. Vous découvrirez notamment comment réaliser une salade qui se mange sans couverts, un oeuf à la texture incroyable, des gnocchis en un clin d'oeil ou encore 5 manières différentes de faire du pain. Ce véritable guide de recettes vous permettra de transformer les contraintes de départ et ingrédients les plus basiques en incroyables histoires comestibles...



Food trek : la cuisine pour les voyageurs à pied ou à vélo

Battisti, Elena; Blais, Thibault. - Grenoble : Glénat, 2019. - 164 p.

Quiconque a déjà passé une journée à marcher en nature, sait que l'appétit s'y retrouve décuplé. Il existe dans le commerce, de nombreux produits destinés au trek et aux activités qui nécessitent une autonomie relative au niveau alimentaire, des produits bruts à assembler aux repas tous prêts à déguster, le choix est vaste ; mais il est possible de faire débiter votre autonomie dès la fourchette grâce à des recettes saines, simples et adaptées à vos goûts et vos besoins personnels. Besoins énergétiques, modes de conservation des repas et des aliments (déshydratation, lyophilisation, mise sous-vide...), cuisiner avant et pendant un trek, bien s'hydrater... Dans ce guide pratique, Elena Battisti donne tous les conseils et propose des dizaines de recettes, pour profiter d'une alimentation saine, légère et gourmande en randonnée itinérante à pied ou à vélo. Car le bien manger relève tout autant de la qualité des nutriments ingérés que de leur saveur et du plaisir procuré : ne plus avoir à choisir entre manger pour le plaisir ou pour le carburant, tel est l'objectif de cet ouvrage.



Voyager à vélo en famille : guide pratique et itinéraires

Cuche, Nathalie; Béallet, Eric. - Grenoble : Glénat, 2021. - 143 p.

Tout ce qu'il faut savoir et une sélection d'itinéraires cyclables en France et en Europe pour vous lancer dans l'aventure en famille. Voyager à vélo en famille, c'est possible ! Quel que soit l'âge de vos enfants, des plus petits aux ados, cet ouvrage vous donne toutes les clés, fruit de l'expérience des auteurs, pour préparer vos voyages, et vous propose une sélection des plus belles pistes cyclables de France et d'Europe pour vous lancer dans l'aventure. Les auteurs roulent en famille depuis la naissance (ou presque !) de leurs trois filles qui ont aujourd'hui respectivement 16, 13 et 10 ans. Ils ont testé, expérimenté des dizaines d'itinéraires en France et en Europe. Ils ont aussi expérimenté des dizaines de solutions (remorque, barre de traction, vélos d'enfants...) pour que le voyage à vélo, selon l'âge des enfants, se passe à merveille. Ce guide pratique inclut :

- Un mode d'emploi selon l'âge des enfants
- L'équipement nécessaire
- Le budget
- Les solutions pratiques en chemin
- Une sélection d'itinéraires avec leur fiche technique.



Manuel du voyage à vélo : le guide indispensable pour partir à vélo

Collectif. - 6ème édition. - Paris : Cyclo-Camping International, 2017. - 237 p.

Guide pour partir à vélo : budget, destination, matériel, hébergement... L'association Cyclo-Camping International vous apporte les réponses dans ce guide rédigé par un collectif de voyageurs à vélo qui ont mis leur expérience en commun pour vous offrir les meilleurs conseils et informations. Que vous partiez pour un an ou pour quelques jours, seul ou en famille, à quelques tours de roues de votre maison ou au bout du monde, vous y trouverez une foule de renseignements et de conseils pratiques : comment choisir un vélo, le transporter (train, avion, bateau), emporter le matériel de camping le plus adapté, compléter votre équipement, voyager en toute sécurité... et bien d'autres informations.



Le guide du voyage à vélo : conseils, matériel, organisation...

Montigny, Eric. - Hericy : Le Puits fleuri, 2016. - 126 p. - (Essentiels).

Voici des réponses concrètes et précises aux lecteurs souhaitant découvrir la France avec la petite Reine. Un grand nombre de régions ont organisé un réseau de routes, d'infrastructures d'hébergements et de points alimentaires afin de constituer de véritables circuits de randonnée à vélo. La Loire à Vélo, le Loir à Vélo et le canal du Midi ne sont que quelques exemples de routes aménagées pour le cyclotourisme. Ce loisir demande très peu de matériel (un vélo et un équipement rudimentaire) et le rend accessible au plus grand nombre, et particulièrement aux familles, même avec de très jeunes enfants. Voici un petit guide qui vous propose des réponses à 100 questions à se poser avant de partir. Toutes les astuces et tous les conseils concrets sont donnés pour vous permettre de réussir votre périple.



Le petit guide pratique Chamina du voyageur à vélo

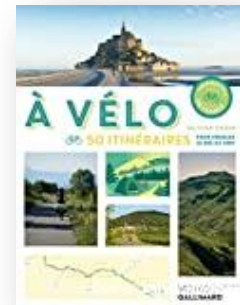
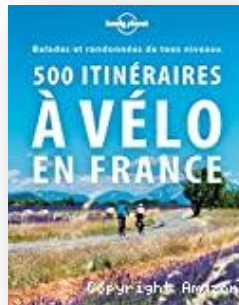
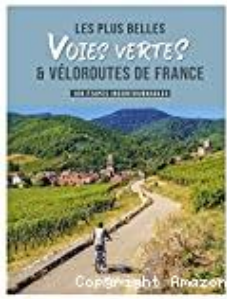
Scagnetti, Olivier. - Chamalières : Chamina, 2020. - 95 p.

Ce petit guide pratique est le compagnon idéal pour le cyclo voyageur novice qui cherche à se lancer dans l'itinérance à vélo. Que ce soit pour une escapade de deux jours ou un périple au long cours, cet ouvrage accompagne pas à pas dans l'organisation et la préparation : quel itinéraire et quelle difficulté, comment choisir et préparer son vélo et son matériel, quel budget faut-il prévoir, quels outils emporter pour l'entretien de sa monture... En moins de 100 pages, un condensé pour connaître les informations de base pour voyager à vélo (préparation, matériel, conseils sur la route, le retour...)



Autres guides disponibles au Centre de ressources

Plus de 80 guides, proposant des itinéraires aux quatre coins de la France, sont consultables au Centre de ressources et de documentation de la Mce. Petite sélection :



Infos pratiques

// Horaires d'ouverture

Mardi, mercredi, jeudi :
9h-12h30 / 13h30-17h30

Vendredi : 9h-17h

Base documentaire en ligne
doc.mce-info.org

// Conditions de prêt

Livres, revues, dvds
prêt gratuit, chèque de caution de 50 €
4 documents pendant 4 semaines

Malles pédagogiques
frais de location (10€ à 20€ /semaine), chèque
de caution de 200 €

// Accueil de groupes sur rendez-vous

// Une documentaliste à votre service

Guénaëlle Pinchedé
02 99 14 27 75
documentation@mce-info.org