



# LA VOIE BLEUE® **Un voyage à vélo** BAS CARBONE





## TRAIN + VÉLO

### 4 week-ends bas carbone sur La Voie Bleue®

Promesse d'une épopée verte et d'un voyage itinérant bas carbone, **La Voie Bleue®** est une véloroute de près de 700 km qui serpente au fil de l'eau, le long de **la Moselle**, sur les chemins de halage du **Canal des Vosges**, sur les bords de **Saône** jusqu'à sa confluence avec le Rhône.

**Son plus bel atout ? 100 % accessible via le combo train + vélo**, l'itinéraire permet de partir à l'aventure **depuis les gares de Paris, Strasbourg et Lyon** grâce à un maillage de petites et grandes villes (Metz, Nancy, Épinal, Dijon, Chalon-sur-Saône, Mâcon et Lyon) avec accès immédiat à l'itinéraire !

S'ouvrir à de nouveaux horizons, changer de direction, voir la nature se réveiller, **prendre un bon bol d'air en prenant un TER** à quelques minutes de chez soi : **La Voie Bleue®** multiplie moult raisons de **pédaler à l'Est** en dessinant des vacances éco-responsables avec des expériences nature, des spots dédiés à la biodiversité et ce, en permanence au fil de l'eau !

Itinéraire taillé pour l'itinérance, avec à la clé de belles découvertes nature, culturelles, gourmandes et architecturales, la voie bleue permet de réinventer sa façon de voyager avec 4 week-ends et expériences train + vélo !



[www.lavoiebleue.com](http://www.lavoiebleue.com)

AVEC LE SOUTIEN DE L'UNION EUROPÉENNE



(1<sup>er</sup> week-end)

## PARIS – METZ – EPINAL – PARIS

### Un week-end nature au cœur de la vallée de la Moselle



Aller : Paris-Metz  
Retour : Épinal-Paris



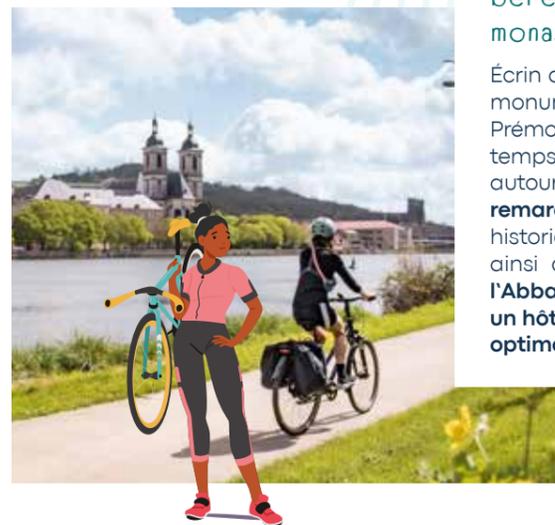
Parcours vélo  
Metz à Épinal



142 Km



2/3 jours



### PLAISIR GOURMAND

**Le Domaine des Béliers à Ancy-Dornot au cœur de l'AOC Moselle**

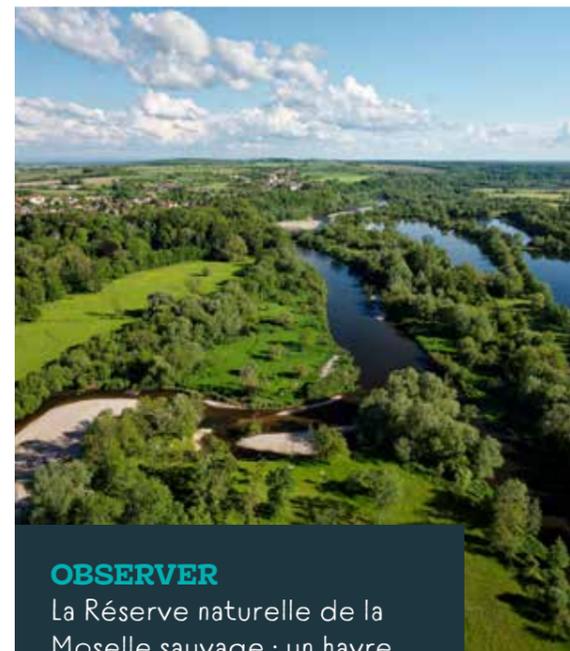
Dès le départ de La Voie Bleue®, l'AOC Moselle sculpte le paysage avec des vignes qui dégringolent des coteaux. Issus d'une agriculture biologique, les blancs minéraux et fruités, les rouges gourmands et les rosés rafraîchissants du Domaine des Béliers sont la récompense d'une journée à pédaler. Et pourquoi pas les déguster dans les chambres d'hôtes avec vue sur le vignoble ?

Depuis Metz, La Voie Bleue® alterne ses voies cyclables entre la Moselle et une série d'étangs avant de rallier Pont-à-Mousson puis Nancy. Au cœur de la **Vallée de la Moselle**, la véloroute traverse ensuite plusieurs petites cités ouvrières des Vosges, rythmée par de multiples découvertes naturelles, gourmandes ou patrimoniales avant de faire étape à **Épinal**, la ville la plus boisée de France !

### CÔTÉ PATRIMOINE

**l'Abbaye des Prémontrés à Pont-à-Mousson** : le plus bel exemple d'architecture monastique de Lorraine

Écrin de pierres et de verdure classé monument historique, l'Abbaye des Prémontrés offre une visite hors du temps dont le parcours se dessine autour **d'un cloître et d'une église remarquable**. Au-delà de salles historiques, d'un espace lapidaire ainsi que de somptueux escaliers, **l'Abbaye des Prémontrés c'est aussi un hôtel de 70 chambres au confort optimal**.



### OBSERVER

La Réserve naturelle de la Moselle sauvage : un havre de biodiversité

Une rivière qui divague au gré des crues, des méandres qui se font et se défont, des berges qui creusent ou se forment par dépôt de galets : la réserve naturelle de la Moselle sauvage couvre 380 hectares où hirondelle des Rivages, petit Gavelot, chevalier Guignette, castor d'Europe et une centaine d'espèces d'oiseaux ont trouvé un exceptionnel lieu de vie !

### PLAISIR D'EAU

**Le lac de Bouzey** : le plus grand lac des Vosges

Spot ultra champêtre à la périphérie d'Épinal, conçu pour alimenter le **canal des Vosges**, ce lac est parfait pour un petit bain à la belle saison, lézarder, voguer tranquille ou observer les oiseaux. À proximité, **l'Étang de la Comtesse**, une tourbière riche en biodiversité, est le domicile dépaystant de nombreux cygnes et autres colverts mais aussi de la Maison du Vélo pour vérifier la pression des pneus !



( 2<sup>e</sup> week-end )

## PARIS – ÉPINAL – DIJON - PARIS

Un long week-end champêtre à la découverte du canal des Vosges et de la petite Saône



Aller : Paris-Epinal  
Retour : Dijon-Paris



Parcours vélo  
Epinal- Dijon



246 Km



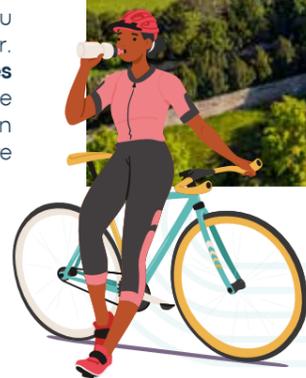
3/4 jours

Entièrement plat et aménagé, cette partie de l'itinéraire de **La Voie Bleue®** traverse **les Vosges du Nord au Sud puis longe la petite Saône**. Au départ d'Épinal, la véloroute poursuit son chemin entre le canal des Vosges et le ruisseau Cônev : vers le sud, les villages se raréfient, les écluses se multiplient : l'itinéraire, encore plus sauvage, permet d'atteindre la ville thermale de Bains-les-Bains puis Corre et Ray-sur-Saône avant de bifurquer vers Dijon !

### PLAISIR D'EAU

**Du canoé-kayak** sur la Saône et sur l'Ognon : une balade slow apaisante !

Au départ de la maison de l'Eau d'Heuilley-sur-Saône, ce parcours à fleur d'eau est le meilleur moyen **d'admirer un ballet des libellules**, la noblesse des cygnes ou l'habileté du martin-pêcheur sans les déranger. Que ce soit l'Ognon ou la Saône, **ces rubans d'eau limpide** invitent à une échappée inattendue portée par un doux courant, au cœur d'une nature verdoyante.



### PLAISIR D'OBSERVER

**Le Cônev** : un petit ruisseau bucolique pour fil rouge

Bordée de frênes, cette charmante petite rivière qui prend sa source dans les Vosges coule une vie tranquille dans une vallée pittoresque et sauvage. Avant d'arriver à Bains-les-Bains, ville thermale, il faut prendre le temps de s'arrêter à la Manufacture éponyme, une ancienne ferblanterie royale. Son arboretum, sa petite chapelle et des bâtiments anciens méritent assurément une petite pause.

### PLAISIR PATRIMOINE

**Le château de Ray-sur-Saône** : un vrai décor de carte postale !

Labellisée Cité de Caractère Bourgogne-Franche-Comté, Ray-sur-Saône abrite toujours la plus grande forteresse de Franche-Comté au Moyen-Âge ! Pour remonter le cours du temps, **une visite s'impose, cinquante mètres plus haut !** Là-haut, un livre d'Histoire à ciel ouvert et un magnifique parc à l'anglaise de 6 hectares planté d'essences rares attendent les visiteurs.

### PLAISIR GOURMAND

**La pôchouse** : la bouillabaisse bourguignonne

**Matelote de poissons de rivière** préparée avec du vin blanc, la pôchouse est aux bourguignons ce que la bouillabaisse est aux marseillais : une institution. Remontant au XVI<sup>e</sup> siècle, ce plat du pauvre était préparé à l'origine par les bateliers et les pêcheurs du Doubs et de la Saône. Sa composition varie selon la pêche : **carpe, tanche, truite, perche, brochet, anguille...**

( 3<sup>e</sup> week-end )

## CHALON-SUR-SAÔNE À MÂCON

Un week-end méridional sous le signe de la gastronomie, l'œnologie et du patrimoine !



Aller  
Paris-Chalon-sur-Saône  
Retour : Mâcon-Paris



Parcours vélo  
Chalon-sur-Saône  
à Mâcon



66 Km



2 jours

Ici, les kilomètres défilent au rythme des villages au petit patrimoine typique, des vignobles et des grandes tables ou encore du patrimoine roman : **un concentré des plus beaux spots de Saône-et-Loire et de l'Ain !**

### PLAISIR D'EAU

**Les apéritifs flottants à Chalon-sur-Saône** : une croisière millésimée sur la Saône !

Tous les jeudis, de juin à septembre, la Cave des Vignerons de Buxy propose une balade-dégustation d'1h30 sur les flots de la Saône, à bord d'un bateau-ponton, accompagnée d'une caviste pour un voyage aromatique au grand air. **L'occasion de découvrir 6 vins, accompagnés de produits du terroir.**

### PLAISIR PATRIMOINE

**L'abbaye Saint-Philibert de Tournus** : un chef d'œuvre de l'art Roman

Nichée au creux d'un amphithéâtre de collines verdoyantes et baignée par la Saône, Tournus a de petits accents du Sud avec ses ruelles étroites, ses petites pentes et ses toits aux tuiles rondes. On s'y arrête, entre autres, pour l'Abbaye Saint-Philibert, entièrement habillée de pierres rose et ocre et l'un des seuls ensembles de ce type conservé en Europe.

### PLAISIR GOURMAND

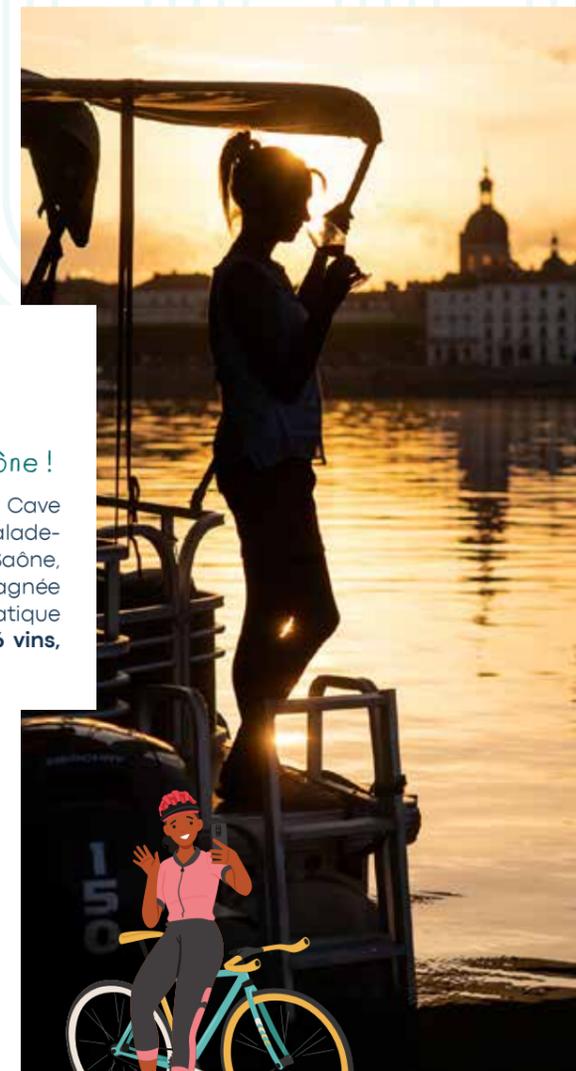
**La Maison de l'Idéal** : adieu le summer body !

L'adresse est incontournable à Mâcon : **c'est la seule à proposer l'idéal mâconnais**, une pâtisserie gourmande composée de deux disques de dacquoise garnis de crème au beurre et d'éclats de nougatine, parsemée d'éclats d'amandes, le tout saupoudré de sucre glace ! **Imaginé par Joël Noyerie, sacré Meilleur Ouvrier de France glacier en 1986**, elle est désormais le bébé de Cyril Quelin qui a repris les rênes de cette institution !

### PLAISIR D'OBSERVER

**Les Espaces Naturels Sensibles autour de Pont-de-Vaux** : un grand bain de nature !

Dans un rayon de 8km autour de Pont-de-Vaux, 3 Espaces Naturels Sensibles à découvrir : les dunes des charmes à Sermoyer au paysage étonnant, la lande tourbeuse Des Oignons à Boz, une zone refuge d'amphibiens, et l'île de la Motte qui abrite une colonie de hérons ! Faune et flore diversifiée, aire de pique-nique, sentiers découverte : les 3 spots sont incontournables pour se couper du monde !



( 4<sup>e</sup> week-end )

## DE LYON À MÂCON

Un week-end dépaysant dans le Beaujolais et le Val de Saône



Aller : Paris-Lyon  
Retour : Mâcon-Paris



Parcours vélo  
de Lyon à Mâcon  
en passant par  
le Beaujolais



85 Km



2/3 jours

Au départ du musée des Confluences à Lyon et après la traversée de quatre quartiers à l'ambiance unique, **La Voie Bleue**® s'élançe dans le Val de Saône: collines viticoles, châteaux, cités de caractère ou guinguettes rythment le parcours avant de poursuivre avec un tête à tête nature sur la rive gauche de la Saône et de beaux points de vue sur le Beaujolais !

### PLAISIR D'EAU

**Le Lac de Cormoranche-sur-Saône**  
dans l'Ain : un bivouac bien mérité !

Entre Bresse, Beaujolais et Bourgogne, la base de Loisirs de **Cormoranche-sur-Saône s'étend sur 42 hectares de nature**, dont 24 pour le lac aménagé avec plage de sable, coin de pêche et activités nautiques. Outre des aires de pique-nique et des barbecues à disposition, elle propose également des tentes bivouac, tentes lodge, tentes tipi et des emplacements "spécial itinérance" avec support vélos et borne de réparation.



### PLAISIR PATRIMOINE

**Le musée des Confluences à Lyon : l'histoire de l'Homme et du vivant**

Point de départ ou d'arrivée "officiel" des 700 km de la véloroute, ce musée d'histoire naturelle et des sociétés s'installe au cœur d'une structure monumentale entre cristal et nuage. De la paléontologie à la zoologie en passant par l'ethnographie, l'archéologie, les sciences et techniques : près de 3 000 pièces sur 3 000 m<sup>2</sup> donnent à chaque visiteur les clés pour comprendre la complexité du monde.



### PLAISIR GOURMAND

**La Roue Libre : un café-vélo esprit guinguette à Trévoux !**

Halte gourmande, pause technique ou besoin de ménager ses mollets : **le café-vélo est une étape de choix en bord de Saône**. Promenades thématiques à vélo, caravane littéraire, produit locaux et petite restauration (glaces, sandwiches, gaufres...), l'adresse vaut le détour avec sa pittoresque terrasse et sa vue à couper le souffle. **À la nuit tombée, l'ambiance guinguette** s'accompagne de concerts, quizz, récits de voyage, jeux !

**Le + : la réparation, la location ou l'achat des équipements cyclistes !**



### PLAISIR D'OBSERVER

**Le Site Classé du Val de Saône dans l'Ain : une zone protégée au paysage unique !**

1260 hectares de nature préservée : d'une richesse écologique devenue rare, ce site qui vit au rythme de la Saône marie prairies humides inondables, îlons et îles, mares et boisements alluviaux. À pied ou à vélo, des panneaux d'interprétation sur la vie animale et végétale agrémentent la balade pour comprendre ce milieu naturel exceptionnel.

INTERVIEW

# MOLLOW

le spécialiste du voyage  
pour un combo gare + vélo réussi

Alisée  
Pierrot

co-fondatrice de Mollow



Après avoir découvert il y a quelques années qu'un voyage en avion pouvait être jusqu'à 100 fois plus émetteur que son équivalent en train ; nous souhaitons montrer qu'arrêter l'avion, ce n'était pas arrêter de voyager ! Parti de ce constat, nous avons commencé à explorer tous les moyens de voyager qui étaient plus respectueux de l'environnement : train, bus, voilier, vélo, marche...

**Leur point commun : remettre le trajet au cœur de voyage.** Un voyage qui ne commence plus à destination, mais dès qu'on pousse la porte de chez soi. C'est la philosophie de Mollow.

Pourquoi avoir choisi La Voie Bleue pour venir compléter votre expérience de voyage à vélo + train ?

Vos conseils pour réussir un voyage à vélo + train ?

Une aventure en train, à vélo ou à pied, même de quelques jours, peut être aussi enthousiasmante qu'un périple à l'autre bout du monde ! **La Voie Bleue**® coche toutes les cases pour donner envie de se lancer avec :

- un itinéraire plat et sécurisé,
- totalement au bord de l'eau et ponctué de villes-étapes incontournables,
- à proximité immédiate de nombreuses gares, pour adapter le parcours selon son niveau ou la météo,
- facilement accessible en train depuis Paris.

- **Bien préparer son vélo** : vérifier les freins, les vitesses et la chaîne tout en s'assurant d'être capable de réparer les petits pépins sur le trajet. Si l'on n'est pas équipé, la location reste la meilleure option.
- **Voyager léger** : tous les bagages emportés devront être transportés, et chaque kilo en plus se ressent vraiment quand on pédale. Parmi les indispensables : un cuissard remboursé !
- **Privilégier un itinéraire plat et sécurisé** pour une première fois : une véloroute le long d'un fleuve, c'est en général l'idéal !
- **Planifier un plan A, B et C** : difficile d'estimer le nombre de kilomètres que l'on sera capable de parcourir, surtout quand on combine vélo et visites ! On conseille ainsi d'opter pour un itinéraire proche de gares, pour ajuster les distances avec des portions en train au besoin.

## Je viens avec mon vélo ou je loue un vélo ?

De manière générale, dans les TER, il est possible d'embarquer son vélo non démonté gratuitement et sans réservation dans la limite des emplacements disponibles, sauf durant la période estivale où certaines régions et certaines lignes mettent en place des systèmes de réservation. Pour les TGV, Intercités et OUIGO, certaines lignes proposent des emplacements payants pour vélos non démontés avec réservation au préalable. Il est également possible d'embarquer son vélo démonté sous housse sans réservation.



### INFOS PRATIQUES

#### Vélotrain.fr

le B.A.BA pour visualiser les zones accessibles à vélo depuis une gare.

#### Mollow.eu

le voyage à portée de train avec prix des billets, informations, horaires, conseils et bons plans pour voyager en train en France, en Europe et dans le monde.

#### Lavoiebleue.com

un outil indispensable pour le transport des bagages, les accès et interconnexions, les services à vélo et les suggestions de parcours.

