

LES GRANDS DEBUTS SUR LA ROUTE

#Newsletter n°1



1/ Départ du port de Paimpol

2/ Récit de voyage

3/ Premiers constats après 3 mois à viser le zéro déchet

4/ Nos rencontres



On est là !



Après 3 mois sur la route et 5087 km parcourus au coup de pédale, nous voilà à Kotor au Monténégro!

Pour arriver jusqu'ici, nous sommes passés par Vannes, Biarritz, Toulouse, Montpellier, Aix-en-Provence, Hyères, Nice, Gênes, Pise, Florence, Rome, Venise, Trieste, Piran, Pula, Rijeka, Zadar, Split ...

1/ Départ du port de paimpol

Samedi 5 septembre 2020, 9h30. Il fait beau sur le port de Paimpol. Après 1 an de préparation, le grand jour est arrivé! On discute une dernière fois avec les amis venus nous voir, on prend quelques photos, puis c'est le moment de se lancer !

C'est à ce moment qu'on réalise qu'un an sans voir nos proches, ça va être long... Mais on a tellement hâte de partir à l'aventure, tant de belles choses nous attendent !

Des paysages, des villes, des cultures différentes, des rencontres, des moments de bonheur, des galères... Bref, un vrai changement de vie.

Sur les premiers kilomètres, des amis d'Apolline nous accompagnent et les cyclos de Ploubazlanec nous suivront jusqu'à Quintin. Premier bivouac : Pontivy, au bord du canal de Nantes à Brest. Ce soir ce n'est pas un rêve, c'est bel et bien la réalité.





2/ Récit de voyage

Comme expliqué plus haut, notre périple a débuté le 5 septembre du port de Paimpol. Avec un grand soleil, de fortes chaleurs et de belles pistes cyclables, nous avons slalomé entre les pins le long de l'Atlantique. En effet, la Vélodyssée a été une parfaite mise en jambe pour la suite! Arrivés à Biarritz, la suite de l'itinéraire nous a fait longer les Pyrénées puis la Mer Méditerranée. Durant cette période, nous avons moins été gâtés du point de vue météo... Ce qui ne nous a pas empêché d'apprécier ces petites cités médiévales en pierres, perchées, comme Maubec ou Lectoure. C'était magnifique !



Sur le tracé d'une ancienne voie ferrée

Nous nous sommes arrêtés pour visiter Toulouse, la charmante ville rose mais aussi Montpellier puis St Tropez, Cannes, Nice et Monaco. D'ailleurs, la côte d'Azur porte bien son nom avec son eau toute claire... Nous avons traversé la frontière franco-italienne à Menton. Durant ces cinq semaines passées en France nous avons énormément dormi chez l'habitant, que ce soit à l'extérieur en tente dans les jardins ou à l'intérieur. De quoi faire de très belles rencontres et revoir des amis!!

C'était en plus un confort et une sécurité pour nous, nous permettant d'apprécier au mieux tous ces moments. L'entrée en Italie a modifié certaines de nos habitudes au quotidien. Tout d'abord nous avons réduit naturellement notre moyenne kilométrique de 70 à 55km par jour (la moyenne comprend aussi les jours non roulés), notre rythme de vie s'adaptant pour vivre avec le soleil. À mesure que nous avançons dans l'hiver et que nous nous éloignons de la Bretagne vers l'est, il fait nuit de plus en plus tôt, aux alentours de 16h30... ça nous change! Alors, pour continuer à rouler, nous nous levons à 6h30 au lieu de 7h depuis plusieurs semaines. Les routes sont également plus vallonnées qu'en France et nous prenons plus le temps de visiter les lieux traversés et profiter des rencontres. Par exemple, l'arrêt aux thermes naturels de Bagni San Filippo en Toscane nous a fait beaucoup de bien. Nous nous sommes baignés une matinée dans une eau à plus de 40 degrés, c'était dingue! Autre exemple type de la beauté de l'Italie, le parc national de "Cinque Terre", classé au patrimoine mondial de l'UNESCO



Riomaggiore, PN de Cinque Terre

C'est un enchaînement de villages plus beaux les uns que les autres, nichés en bord de la mer au pied de montagnes hautes jusqu'à 600m. Il n'y a qu'une route pour descendre dans chaque village, ce qui fait aussi le caractère exceptionnel du lieu. Pour nos cuisses, c'était moins rigolo puisque nous devons remonter après chaque village... Une fois la frontière passée le 10 octobre, nous avons d'abord longé la côte par Gênes, les 5 Terres, La Spezia, Pise. Puis, route dans les terres vers Florence, une belle ville d'art au patrimoine culturel et architectural important de l'âge d'or de la renaissance italienne (cathédrale, musées, galeries d'art, palais, universités...). Ensuite, descente de la Toscane et la région de Lazio jusqu'à Rome.



Paysage de Toscane

Nous avons adoré cette belle et grande ville chargée d'histoire, c'est un véritable musée à ciel ouvert aux innombrables monuments! Tous les incontournables du routard ont été fait, et le tout à pied.



LES GRANDS DEBUTS SUR LA ROUTE

#Newsletter n°1



Après Rome, c'était remontée vers Venise en passant par Pérouse, capitale de la région d'Ombrie avec sa ville souterraine de l'époque des Étrusques. C'est impressionnant, une véritable ville sous la ville!! Les dernières étapes de l'Italie ont été Rimini sur la côte Adriatique où nous attendait Ginko, un ami de la famille, puis Venise et ses îles, et enfin Trieste, avant de passer la frontière avec la Slovénie lundi 9 novembre. Tout au long de l'Italie, notre mode de logement phare (breton ☺) a été le bivouac sauvage car l'occasion de demander l'hospitalité chez l'habitant s'est moins présentée. En même temps, nous n'avions fait que peu de bivouac sauvage en France et ça nous manquait!



Bivouac devant Venise

Deux expériences nous ont néanmoins beaucoup marqués ; l'accueil par le père Fabio, un prêtre italien, dans un presbytère au sud de Gênes. Mais également chez Ana dans un petit hameau au cœur de la Toscane où nous sommes restés deux nuits. Nous avons continué notre chemin par un passage très bref en Slovénie où était autorisé un simple transit de 12h, suite à une décision des autorités Slovènes à cause de la Covid-19.

Cela ne nous a pas empêché d'en prendre plein les yeux, à Piran surtout, et même de se baigner!! Avant-dernier pays en date ; la Croatie. 23 jours à arpenter ses jolies collines et montagnes rocheuses plongeant dans la mer, la belle île de Krk et toutes ces villes plus mignonnes les unes que les autres (Rovinj, Baska, Vrbnik, Sveti Juraj, Zadar, Šibenik, Primošten, Trogir, Split...). La Croatie offre un panel de couleurs assez incroyable, c'est magnifique à regarder, en particulier les couchers de soleil sur la mer!



Sur la route au coucher de soleil

Sauf quand il pleut... Nous avons eu nos premières gouttes à Krk un mois après les dernières! Le beau temps nous facilite grandement la vie, c'est un bonheur! Même si les températures baissent le soir, elles restent clémentes en journée. Mais depuis quelque temps, nous sentons que l'hiver arrive... Côté mécanique, rien de grave à déplorer depuis le début du voyage. Nous prenons soin de nos vélos en les nettoyant et en les révisant de temps en temps. Aucune crevaison en 5087km cumulés!! Oui, vous avez bien lu! Il y a seulement quelques vis de brisées, une béquille de cassée et des rétroviseurs qui se desserrent de temps en temps.

Ce n'est pas compliqué à réparer, nous sommes chanceux! Ce que l'on retient de ces 13 premières semaines de voyage c'est toutes ces rencontres, que ce soit au bord de la route mais aussi toutes les personnes qui nous ont hébergés, les nombreux klaxons en guise d'encouragements, les villes et villages magnifiques que nous avons traversés, une belle diversité de paysages naturels (mer, montagnes, forêts, marais, lacs, canaux, dunes...) mais aussi certaines zones industrielles assez laides, un grand nombre de déchets au bord des routes, les voitures qui nous rasant... Bien arrivés à Kotor au Monténégro, nous allons continuer de suivre la côte de l'Adriatique, l'idée étant d'avoir un climat tempéré. Prochain pays: l'Albanie. Nous sommes bien conscients de la chance que nous avons déjà de pouvoir voyager durant cette période si particulière alors nous en profitons à fond!! Toute cette première partie du voyage est déjà très enrichissante. Nous avons plus que hâte de découvrir la suite!



Vrbnik, île de Krk en Croatie





3/ Premiers constats après 3 mois à viser le zéro déchet

Après 3 mois et trois¹ pays traversés, on vous partage nos premières impressions sur le mode de vie en zéro déchet.

Pour commencer, notons que nous allons essentiellement nous concentrer sur l'alimentaire. Car pour d'autres produits, certains soins corporels notamment, nous avons fait le choix de ne pas en utiliser, ou de les acheter sous leur forme conventionnelle.

Ils étaient en effet trop compliqués à fabriquer soi-même en voyage. De plus, nous avons aussi remarqué que la majorité des déchets que nous produisons proviennent des emballages alimentaires.

D'abord, nous allons faire un état des lieux, pays par pays, en expliquant ce à quoi nous avons été confrontés en voulant appliquer notre mode de vie visant le zéro déchet.

Acheter en vrac en France

Nous avons remarqué qu'en France, on trouve globalement assez facilement de tout pour la maison: ustensiles de cuisine et contenants, produits de beauté, produits d'entretien, nourriture... Dans les supermarchés, on trouve l'alimentaire uniquement (fruits, légumes, viande, poisson, féculents, fromage, céréales), alors que dans les chaînes de type Biocoop ou dans les épiceries spécialisées, l'offre s'étend bien au-delà de l'alimentaire. Les marchés sont aussi des bons plans pour acheter sa nourriture en vrac.

Cependant, il existe quelques contraintes. D'abord, il faut arriver avec ses propres contenants pour l'alimentaire (sacs et boîtes réutilisables).

Ensuite, certains aliments sont disponibles en self-service (fruits et légumes, céréales, féculents, fruits secs...) quand d'autres ne le sont pas (viande, poisson, fromages). À ce moment là, en demandant à nous faire servir dans nos propres contenants, nous sommes confrontés au bon vouloir du/de la serveur/serveuse, et des règles sanitaires du magasin (encore plus en temps de Covid-19...). Certaines fois, il est donc possible de repartir les boîtes pleines sans aucun problème, quand d'autres fois, on refuse de nous servir, à moins d'utiliser les emballages de l'enseigne. Ce problème en particulier est propre aux grandes surfaces, les producteurs sur les marchés étant moins regardants, et le personnel des Biocoop plus sensible à la cause écologique.

Cela nous permettra ensuite de tirer nos premières conclusions sur la possibilité de mettre en œuvre une telle démarche dans son quotidien, et ce que cela implique.

[1] : Nous ne comptons pas ici la Slovaquie que nous avons traversée en une journée, et la Monténégro où nous sommes depuis peu.

Une fois les achats terminés, il faut aussi noter que ce mode de fonctionnement nécessite beaucoup plus de temps, pour cuisiner (ex: raper son fromage) ou créer soi-même certains produits à base de matières premières (ex: produits ménagers, dentifrice...).

Concernant le coût, les magasins de type Biocoop ou les supermarchés ont leurs avantages et inconvénients, alors que les épiceries spécialisées sont bien souvent nettement plus chères. Un bref résumé détaille cela ci-après par type d'enseigne.



LES GRANDS DEBUTS SUR LA ROUTE

#Newsletter n°1



Épiceries spécialisées

~ On y trouve souvent du vrac mais à un prix élevé.

Marchés

~ Prix normaux en zone rurale, et plus cher en zone touristique (au bord de la mer notamment).

Chaînes de type Biocoop

- Chères pour viande et fromage

~ Prix classiques pour des fruits et légumes bio

+ Enseignes les moins chères pour le vrac de manière générale, en offrant en plus un large choix: céréales, féculents, thé, biscuits, fruits secs, farine, sucre, beurre, huile d'olive...

Grandes surfaces

- Chères pour le vrac (céréales, féculents et fruits secs), avec un choix souvent restreint.

+ Prix normaux à peu chers pour les fruits et légumes, viande, fromage, poisson (car aliments non biologiques la plupart du temps).

Acheter en vrac en Italie

A partir du moment où nous avons passé la frontière italienne, notre mode de vie en zéro déchet s'est compliqué. D'abord, nous n'avons pas trouvé de chaîne de magasin de type Biocoop, qui propose beaucoup de vrac. Ensuite, on nous a refusé très souvent de nous servir dans nos contenants, aussi bien en grandes surfaces qu'en boulangeries ou qu'avec certains producteurs sur les marchés.

Épiceries spécialisées

Une seule épicerie bio rencontrée, avec des prix exorbitants... (127€/kg les pistaches, 131€/kg les pommes séchées, 46€/kg les noix de cajou...).

Nous avons été choqués de voir à quel point le fait de servir emballé était enraciné dans les mœurs, et qu'il fallait, en plus d'expliquer notre démarche, batailler fort pour se faire servir sans emballage. Malheureusement, sans toujours obtenir gain de cause. Nous avons donc trouvé comme parade d'aller faire nos courses (en plus des marchés) en magasin discount.

Chaînes de type Biocoop

Inexistantes

Outre les fruits et légumes en vrac, ces enseignes ont des boulangeries en libre service. Nous pouvions alors utiliser nos contenants. Cependant, nous trouvions la viande et le fromage quasiment systématiquement emballés. Concernant les féculents, nous n'en avons jamais vu en vrac, à part très rarement des pâtes fraîches mais de 10 à 30€ le kilo.

Grandes surfaces et magasins discount

Légèrement moins chères qu'en France, avec une difficulté supplémentaire pour nous faire servir dans nos contenants.

Acheter en vrac en Croatie

La situation que nous avons observée en Croatie est similaire à celle rencontrée en Italie, à quelques exceptions près, mais avec des points positifs en plus. D'abord (sûrement à cause de la Covid-19), les boulangeries

en vrac des magasins discount servaient des produits déjà emballés individuellement. Nous avons donc trouvé des grandes surfaces avec des boulangeries en libre service et sans emballages. Un point positif par rapport à l'Italie est d'avoir retrouvé plusieurs fois en grandes surfaces

des fruits secs en vrac. Nous pouvions alors utiliser nos . Le second est d'avoir eu à nouveau beaucoup plus de facilité pour nous faire servir dans nos sacs et boîtes. Cela vaut aussi bien en boulangerie qu'aux rayons boucherie et fromagerie des supermarchés.

LES GRANDS DEBUTS SUR LA ROUTE

#Newsletter n°1



Épiceries spécialisées

Une seule rencontrée, mais avec des prix encore très élevés: 38€/kg les amandes, 39€/kg les noix de cajoux et 40€/kg pour du vinaigre.

Nos premières conclusions

De ce que nous avons pu observer depuis 3 mois, et de par notre expérience, nous trouvons ce mode de vie très contraignant en voyage, il nous impose beaucoup de privations. En effet, adopter une démarche zéro déchet implique de cuisiner, or avec notre réchaud, nous ne pouvons pas faire grand-chose... Concrètement, à la maison il est possible d'acheter des fruits et du sucre (ou cueillir les fruits du verger) pour faire sa confiture, cuisiner des poêlées de légumes etc.

Grandes surfaces et magasins discount

Moins chères qu'en France, la différence de prix commence à être notable.

Comme nous ne pouvons pas faire cela, nous mangeons notre pain nature au petit déjeuner (parfois à l'huile d'olive que l'on trouve en vrac), et des crudités uniquement. Depuis que nous avons quitté la France, il est rare de trouver en vrac des biscuits, du chocolat et nous ne pouvons pas cuisiner de gâteaux. Du coup vous l'aurez compris, on ne mange pas très varié... Mais en voyant les gens sortir des magasins avec 100% de leurs produits emballés, pendant que seuls nos fromages et féculents le sont régulièrement depuis l'Italie, on se rend compte que notre démarche a un réel impact positif.

Chaînes type Biocoop

Inexistantes

Cela nous rend fiers de ce que l'on fait, et nous encourage à continuer!

En voyage, la démarche est donc compliquée. Cependant, nous pensons qu'il est possible d'adopter une démarche zéro déchet chez soi. Le zéro ne doit pas être pris comme une fin en soit, mais plutôt comme un objectif. S'il est possible d'acheter certains produits sans emballages, bien que ce soit plus contraignant, ça vaut la peine de le faire. Rappelons que le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !





4/ Nos rencontres

Au cours de ces 3 premiers mois, nous avons fait des rencontres diverses et variées, toutes plus belles les unes que les autres.

Il y a celles avec les gens chez qui nous avons reçu l'hospitalité, celles avec des voyageurs, et celles plus improbables, au bord d'une route, dans la rue...

Retour en image sur quelques-unes d'entre-elles qui nous ont particulièrement marqués!

La première a été celle avec Xavier, sur le marché de La Rochelle. Il voyage à vélo depuis plusieurs années et nous a partagé ses expériences : traversée France-Japon, tour d'Europe et plus récemment ses aventures en Asie et Asie du sud-est. De manière inattendue, nous l'avons recroisé deux jours plus tard en train de pique-niquer au bord d'une piste cyclable

en compagnie de Marie, une bretonne et Jorge, un mexicain. L'après-midi, c'était route tous ensembles jusqu'à Lacanau, où nous attendaient bière et magnifique coucher de soleil. L'occasion de partager nos premiers coups pédales avec des acolytes. L'excitation battait son plein !



A Frontignan, c'est chez la famille Ogé que nous avons planté la tente une nuit. Très étonnés sur le coup de notre demande improbable, ils nous ont réservé un accueil très chaleureux. D'abord en nous invitant à prendre une douche puis à partager le dîner avec eux. On a beaucoup ri ce soir-là.

Le lendemain matin, un petit déjeuner copieux nous attendait avant de repartir! David est allé chercher les croissants spécialement pour l'occasion! Avec les pluies des jours précédents, la piscine avait bien refroidi. Dommage, on aurait bien fait un plouf...



Une autre belle rencontre, sûrement la plus insolite, est celle avec le père Fabio. Ce jeune prêtre italien nous a offert l'hospitalité dans son presbytère à Zoagli au sud de Gênes. Il nous a offert à manger, notamment son pesto maison pour accompagner les spaghettis.

Rien que d'en parler on en salive encore! Le lendemain matin, balade sur le bord de mer, à discuter en anglais et espagnol, tout en dégustant les croissants à la confiture qu'il nous avait pris au café du village... Fabio est un homme au grand cœur, sa gentillesse nous marquera à vie !



LES GRANDS DEBUTS SUR LA ROUTE

#Newsletter n°1



A Barberinuzzo au cœur de la Toscane, nous sommes restés deux nuits chez Ana. Chez elle et sa fille Nadia, nous avons beaucoup appris sur la région, les traditions, mais aussi sur l'olive et sa culture, puisqu'elle tient une exploitation d'oliviers.

Cerise sur le gâteau, nous avons assisté à la récolte, une période intense de 3 semaines où elle fait des journées à ralonge pour récolter les fruits de ses 1200 arbres! C'était une expérience inoubliable dans un décor de carte postale !

Avant-dernière belle rencontre en date, avec Givko et Nada. Nous sommes arrivés à l'improviste dans un vieux corp de ferme, situé à l'entrée du parc national de Krka en Croatie, demander à planter notre tente pour la nuit. Pour la première fois, nous avons été confrontés à la barrière de la langue, puisqu'ils ne parlaient que Croate. Il a donc fallu communiquer avec les geste, 2-3 mots d'anglais et d'allemand, et la traduction d'une phrase sur Google.

Finalement ils ont accepté de nous recevoir et nous ont fait de la place sous leur car-port. Le lendemain, ils nous ont offert un thé et des biscuits, un vrai cadeau puisqu'il ne faisait encore que 3°C. Cette rencontre nous a beaucoup plu car elle était très touchante. Avec peu on avait l'impression de recevoir beaucoup. On retiendra longtemps leurs sourires !



La dernière rencontre que l'on vous présente, sûrement la plus enrichissante, est celle avec la famille Molla. En voyage sur la route pour 3 ans à bord de leur Tiny House (= minuscule maison, en français), nous les avons croisés à Primošten en Croatie. Après avoir échangé, ils nous ont proposé de visiter leur chez-eux. La Tiny est super cosy, ça nous a beaucoup inspiré. Autour d'un verre, nous avons longuement discuté de leurs périple,

des cultures qu'ils ont découverts et de leur mode de vie. C'était extrêmement enrichissant! Au moment de repartir, Anaïs nous a offert à chacun un bracelet et Victor un porte-clés; des objets qu'ils confectionnent eux-même! Ces cadeaux très personnels nous rendent heureux. Grâce à eux, nous nous souviendrons longtemps de cette rencontre! Un conseil, evadez-vous sur leur blog www.lesmollalpagas-encavale.com c'est une mine d'or!



Ce projet est soutenu par



Côtes d'Armor
le Département



Guingamp
Paimpol
AGGLOMÉRATION



DALMARD
MARINE
habille les aventuriers



Bruno LE POURVEUR
architecte

