



L'ÎLE DE RÉ, UNE DESTINATION IDEALE POUR LE VELO ADAPTE

Ce séjour sur l'Île de Ré réalisé fin septembre 2024, avec des personnes en situation de handicap et des seniors nous a permis d'acquérir de l'expérience et de formaliser nos observations. Cette fiche rassemble les points pratiques, les parcours, et les bons plans repérés durant notre séjour.

POUR S'Y RENDRE

L'Île de Ré est une destination idéale pour la découverte, propice à créer des souvenirs mémorables. Accessible en train depuis la Rochelle, il faut tout de même prendre un bus pour rejoindre l'île et l'hébergement. En voiture, compter environ 5h depuis Paris.

L'ÎLE CYCLABLE

L'île dispose d'un vaste réseau de pistes cyclables, en bord de mer ou à travers des zones naturelles (réserve naturelle Lilleau des Niges, marais salants), offrant un cadre naturel parfait pour le vélo. Les pistes sont larges, conçues pour une forte fréquentation durant la période estivale. Les tricycles et vélos peuvent facilement cohabiter ensemble. De plus, hors saison, les chemins côtiers deviennent praticables avec moins de trafic, ce qui permet de profiter de l'air marin en toute quiétude.

L'ÎLE ET SES AMENAGEMENTS ACCESSIBLES

Les aménagements sont bien pensés, avec des carrefours sécurisés et des toilettes accessibles sur plusieurs sites. En l'absence de sanitaires publics, les cafés peuvent toujours constituer une option. Certains accès aux plages ont été repensés pour les rendre accessibles aux personnes en situation de handicap notamment la plage des Gollandières où une rampe a été aménagée pour accéder à la plage. [Guide accessibilité 2024](#)



Pour les informations vélos, consulter le site [Carte des itinéraires, pistes cyclables 2024 | Destination Ile de Ré | Site Officiel de l'Office de](#)

L'HEBERGEMENT : SIMON DE SIRENE

Pour l'hébergement, nous avons choisi le gîte **Simon de Sirène**, labellisé Tourisme et Handicap, situé à La Flotte-en-Ré. Ce lieu offre :

- Des chambres et appartements PMR (accessibles aux personnes à mobilité réduite), pour 2 à 4 personnes
- Ascenseur, espace détente et stationnement vélo sécurisé
- Proximité avec la plage et le centre de La Flotte-en-Ré pour des sorties à pied

ACTIVITES ADAPTEES

Le gîte propose également des sorties adaptées : vélo-plateau, voilier ou bateau à moteur pour PMR.

[Locations Simon de Cyrène | La Flotte Ile de Ré](#)





LE MATERIEL

Pour ce séjour, nous avons apporté notre propre équipement :

- Tricycles couchés à assistance électrique : idéal pour franchir les obstacles et les chicanes, l'un des tricycles est équipé d'une pédale pendulaire
- Tandem motorisé : pour une expérience partagée
- Chaque vélo est doté de sacoches pour le rangement (vêtements, pique-nique, etc.), et un des vélos sert spécifiquement au transport du pique-nique avec sac étanche et isotherme.

CONSEILS PRATIQUES

Prévoir des chargeurs et bâches pour la pluie, ainsi que des antivols. Pour les pannes, emporter un dérailleur de rechange, des chambres à air et câbles. En randonnée, un fauteuil léger pliable est utile et peut être fixé sur un tricycle.

ÉQUIPEMENTS RECOMMANDÉS

- **Imperméable et vêtements de rechange** pour se protéger du vent et des averses d'automne
- **Gants** pour les matinées fraîches même en septembre

LES POINTS D'INTERET

L'île de Ré propose divers circuits en boucle, adaptés à tous les niveaux. Voici quelques exemples de parcours :

- Sites historiques : St Martin de Ré et le Fort Vauban, Abbaye Notre-Dame-de-Ré
- Villages pittoresques : ports de plaisance, cafés, restaurants
- Chemins côtiers et espaces naturels : marais salants, littoral, estran
- Réserve naturelle Lilleau des Niges : pour observer les oiseaux dans leur habitat
- Activités alternatives : sortie en mer adaptée : voilier Handi-voile ou bateau à moteur, visite de La Rochelle et de son aquarium



LES PARCOURS VELOS TYPES AU DEPART DU GITE

➤ **Circuit 1 : La Flotte-en-Ré - Abbaye des Châteliers (10 km)**

Itinéraire le long de la côte, idéal pour une sortie en fin d'après-midi avec vue au coucher de soleil.

➤ **Circuit 2 : La Flotte-en-Ré - St Martin - La Couarde - Loix - Pointe du Groin (30 km)**

Itinéraire avec vue, mais peu de tables de pique-nique et de toilettes à la pointe.

➤ **Circuit 3 : La Flotte-en-Ré – Ars-en-Ré - Réserve naturelle Lilleau des Niges (50 km)**

Découverte de la faune et la flore locales.

➤ **Circuit 4 : La Flotte-en-Ré - Bois Plage - Ste Marie en Ré (30 km)**

Vue superbe depuis la plage des Gollandières, avec WC publics à Rivedoux.

➤ **Circuit 5 : La Flotte-en-Ré - St Clément des Baleines (50 km)**

Visite du sémaphore, de l'écluse Moufette et du phare des Baleines.

Variante : Conche, Petit Bec, les Portes en Ré, Trousse Chemise (20 km)

Par la côte, en direction de Fiers d'Ars.

➤ **Randonnées à Pied (au départ de La Flotte)**

Vers l'Abbaye des Châteliers

Vers St Martin de Ré

