



**CYCLO
VOYAGE**
»» AVEC GAËTAN

DOSSIER DE PRESENTATION

Gaetan COUFFIGNAL





QUI SUIS -JE ?

Je m'appelle **Gaëtan COUFFIGNAL**.

J'ai **37** ans, je suis **ingénieur** travaux publics et gérant d'une entreprise de travaux en Gironde.

Originaire de l'**Aveyron**, les personnes que je croise sont toujours interpellées par mon accent du sud ouest qui semble-t-il, est prononcé!

Cela amène une touche de soleil !!

Les voyages rythment ma vie (Islande, Pérou, Sri Lanka, Birmanie, Etats Unis..)

Ma pratique du vélo est multiple:

- Voyages à vélo
- Au quotidien pour les déplacements dans la métropole bordelaise
- Sportive, avec la pratique du vélo de route





LES VOYAGES À VÉLO

Dès que j'en ai la possibilité, j'aime découvrir les régions de France et d'ailleurs à vélo. J'organise seul mes voyages. La préparation est d'ailleurs une phase du voyage qui me plait particulièrement.

Je pédale sur des itinéraires de toutes sortes, comme par exemple:

- **Des véloroutes existantes:**

Le Tour de Gironde, la Flow Vélo, La Seine à Vélo, La Vallée du Lot, La Loire à Vélo, La Passa Païs, la Vallée et Gorges de l'Aveyron, la Vallée du Dropt La V81 (Piémont Pyrénéen), la V82 (Vallée de la Baïse), et j'en passe...

- **Des itinéraires "faits maison":**

Le Chemin de Compostelle: 2000km du Puy en Velay à Fisterra
Tour du Sud ouest: 1600km avec la traversée des Pyrénées et l'ascension de 19 cols.
Le Tarn, de la source à la confluence
Amsterdam - Paris

- **Seul, ou en famille !**

J'évolue la plupart du temps en solo, mais je voyage une fois par an avec ma compagne Et depuis cette année, nous avons testé pour la première fois le voyage en famille avec notre petite fille Clarisse dans une remorque.



LE VÉLO AU QUOTIDIEN

Parce que le vélo se pratique également au quotidien dans des trajets domicile-travail par exemple, je propose du contenu à destination de ces cyclistes, mais aussi aux usagers de la route plus généralement.

Ainsi, j'attire l'attention sur la réglementation, le Code de la Route, ou sur les bonnes pratiques à adopter. Voici quelques exemples:



🚦 SIGNALISATION: les Panneaux pour les Cyclistes



📞 A-t-on le droit de téléphoner à vélo ?



📍 CHAUCIDOU - CVCB: Présentation de cet aménagement routier

J'encourage aussi à la multi-modalité. Prendre le vélo dans le train est encore aujourd'hui trop souvent synonyme de soucis divers et variés, ou galères. J'essaie d'attirer l'attention à la fois des usagers avec des conseils, trucs et astuces, mais aussi des acteurs décisionnaires pour mettre en évidence des axes d'améliorations.

UNE PRATIQUE SPORTIVE

Disposant d'un vélo de route, j'aime également rouler à la journée dans la région. Cette pratique me permet de "faire du vélo" d'une manière plus sportive, même si je ne suis pas adhérent à un club et ne participe pas à des courses.

Je diffuse les parcours et statistiques de ces sorties sur Strava, ce qui me permet d'échanger là encore avec un public différent.

J'ai par exemple réussi à franchir la barre des 200km en une seule sortie, en me rendant à Irún depuis Bordeaux.



STRAVA



Distance: 45,68 km | Dénivelé: 432 m | Temps: 1h 42min | Performances: 9



Distance: 100,49 km | Dénivelé: 352 m | Temps: 3h 19min | Performances: 19



Distance: 112,70 km | Dénivelé: 721 m | Temps: 3h 51min | Performances: 4



L'IDÉE DE DÉPART

J'ai allié mes passions pour le **vélo** et la **vidéo** en filmant mes voyages et en les **partageant sur les réseaux sociaux**.

Proposer à ceux qui ne peuvent pas partir, un moment d'évasion dans la nature, ou à ceux qui souhaitent se lancer une main tendue pour franchir le pas!

Les voyageurs aguerris y trouvent également leur compte !

Je partage ainsi des **vidéos de mes voyages**, des **retours d'expériences**, des **guides**, des **conseils**, mais aussi des présentations de mon matériel ou encore des **Interviews en direct** d'autres voyageurs inspirants.

J'entretiens une relation **simple** et **authentique** avec les personnes qui me suivent de telle sorte à ce qu'ils puissent **s'identifier**.



À QUOI BON PÉDALER ?

Le vélo me permet de remettre les pieds sur Terre, de m'échapper du quotidien, de redonner du sens, de vivre lentement...

Ainsi, dans un monde où tout va très vite, se déplacer ou voyager à vélo procure cette sensation de profiter vraiment de chaque instant. La **lenteur** est une des vertus du vélo que j'affectionne particulièrement.

Le vélo offre aussi la possibilité de **remettre tous ses sens en éveil**.

En plus de voir les paysages que je traverse, j'aime particulièrement sentir, humer, l'odeur d'un sous-bois par exemple, d'une ferme. C'est aussi entendre, comme les feuilles qui craquent sous les pneus...

Enfin, personne n'est insensible au changement climatique. Privilégier un mode de transport **vertueux** comme le vélo me paraît être comme une évidence.



PARTAGER, ENCORE ET ENCORE

J'essaie de transmettre cette passion par d'autres moyens.

J'organise plusieurs fois par an des **Cyclo-balades**.

Ouvertes à tous, quel que soit le niveau, ce sont des balades à vélos, gratuites, en Gironde et Lot et Garonne.

La dernière en date s'est déroulée ce 30/09/2023, et a été l'occasion d'initier les participants au bivouac, avec une nuit en pleine nature en bord de Garonne.



Je participe dès que j'en ai l'occasion à des **événements** ou manifestations pour promouvoir ce mode de déplacement et de voyage.

Ainsi, j'ai pu tenir un stand Voyage à vélo à la **Fête du Vélo de Bordeaux Métropole**, à la Fête des Mobilités de Créon

Je propose également des **projections gratuites** de mes films, dans des cinémas, cafés-vélos, associations ou salles municipales.

Exemples: Cinéma de Carbon-blanc, de Créon, Salle du Dôme à Talence, café-vélo d'Agen...





MES CANAUX DE DIFFUSION

Le contenu que je publie se fait via 3 moyens différents et complémentaires:

LA CHAÎNE YOUTUBE

7600 abonnés à ce jour

50.000 vues par mois



CYCLO VOYAGE avec Gaetan

@CYCLOVOYAGEavecGaetan 6,93 k abonnés 173 vidéos

Cyclo Voyage est une chaîne dédiée aux voyages à vél... >

[amzn.to/3kcq8L0](https://www.youtube.com/channel/UCamzn-to/3kcq8L0) et 4 autres liens



📌 Lien vers la page: <https://youtube.com/@CYCLOVOYAGEavecGaetan?feature=shared>



cyclo_voyage_avec_gaetan

Modifier le profil

795 publications

2863 followers

1680 suivi(e)s

Gaetan Couffignal

VOYAGEUR À VÉLO

Bordeaux

YOUTUBE / SITE INTERNET / LIVRE

[linktree/cyclo_voyage_avec_gaetan](https://linktree.com/cyclo_voyage_avec_gaetan)



LA PAGE INSTAGRAM

3000 abonnés à ce jour



📌 Lien vers la page: www.instagram.com/cyclo_voyage_avec_gaetan/

LE SITE INTERNET

Il permet de compléter les vidéos sur un support différent et avec des documents en libre téléchargement.



📌 Lien vers le site: www.cyclovoyage.com



DÉBUT 2024 ...

Mon dernier film, **LE TARN: à la découverte de cette rivière du Sud-Ouest à vélo** a été sélectionné au Festival International du Voyage à Vélo pour y être projeté (24-25 février au Mans)

Cela constitue un coup de projecteur sur un public très qualifié.

C'est bien sûr l'occasion pour moi d'aller y rencontrer de nombreux acteurs du domaine, mais aussi d'autres voyageurs à vélo.

Ma participation ne s'arrête pas là. Lors de ce festival m'a été confié le soin d'animer un atelier pour conseiller ceux ou celles souhaitant réaliser eux même une vidéo lors de leur voyage.

