LA GAZETTE MDP LOISIRS

GRATUIT
#01
Prin. 2026

Road Mag

LE PRINTEMPS COMMENCE ICI !



LIFESTYLE

La vanlife, ça se vit aussi dans l'assiette !

LE GUIDE COMPLET POUR AMÉNAGER SON UTILITAIRE !

mdp-loisirs.com

RANGEMENT

Nos astuces pour un utilitaire bien organisé

INSPIRATION

Envie d'évasion ? On vous guide


MDP
LOISIRS
Le French Kit 100% Vanlife

#01 Prin. 2026

SOMMAIRE

Inspiration, conseils et idées pour prendre la route

01 **LE GUIDE DE L'AMÉNAGEMENT** P4

Transformer un utilitaire en van aménagé p4
Kit d'aménagement ou sur mesure p4
Optimiser le rangement dans un van ou utilitaire p5

02 **RECETTES DE PRINTEMPS** P6

Omelette aux herbes & fromage p6
Poêlée printanière express p6
Wrap frais printanier p7

03 **LES PLUS BELLES DESTINATIONS** P8

Provence – lumière & premiers airs d'été p8
Bretagne sauvage – Saint-Jean-de-Doigt p8
Vercors – nature brute & déconnexion p9
Vallée de la Dordogne – Saint-Julien-près-Bort p9

Le guide de l'aménagement

le guide complet pour se lancer

Transformer un utilitaire en van aménagé



Transformer un utilitaire en van aménagé, c'est donner une nouvelle dimension à son véhicule. Ce n'est plus seulement un moyen de transport, mais un véritable espace de liberté, capable de s'adapter à chaque envie d'évasion.

Avant même de penser aménagement, équipements ou design, tout commence par une réflexion essentielle : l'usage. Un véhicule utilisé pour quelques week-ends dans l'année ne demandera pas les mêmes installations qu'un van destiné à parcourir des centaines de kilomètres sur plusieurs semaines.

Une fois cette base posée, l'enjeu devient l'organisation de l'espace. Un utilitaire offre un volume brut qu'il faut structurer intelligemment. Mais ce qui distingue réellement un van aménagé d'un simple véhicule transformé, ce sont les aspects techniques. L'isolation joue un rôle clé pour supporter les variations de température, tandis que l'électricité permet de gagner en autonomie et en confort au quotidien.
Avec le temps, les besoins évoluent. Ce qui semblait essentiel au départ peut devenir secondaire, et inversement. C'est pourquoi il est souvent préférable de construire son aménagement progressivement, en laissant place à l'adaptation.

Astuce : commencer simple pour mieux évoluer.

Kit d'aménagement ou sur mesure

comment faire le bon choix ?

Lorsqu'un projet d'aménagement prend forme, une question revient presque systématiquement : faut-il opter pour un kit ou se lancer dans un aménagement sur mesure ? Derrière ce choix se cache en réalité une réflexion plus large sur la manière dont le véhicule sera utilisé au quotidien. Le kit d'aménagement séduit par sa simplicité. Il permet de transformer rapidement un utilitaire en van, sans transformation lourde ni engagement définitif. Cette flexibilité est particulièrement appréciée par ceux qui souhaitent conserver un usage mixte de leur véhicule. En semaine pour le travail, le week-end pour s'évader.
L'installation est rapide, l'investissement reste maîtrisé, et l'ensemble peut évoluer avec le temps.

À l'inverse, le sur mesure s'inscrit dans une logique plus aboutie. Chaque élément est pensé pour répondre à un besoin précis, chaque espace est optimisé. Le résultat offre souvent un niveau de confort supérieur, avec une finition plus poussée et une intégration parfaite dans le véhicule. Mais cette approche demande plus de réflexion, plus de temps, et un budget plus conséquent. Le choix ne repose donc pas sur une opposition entre deux solutions, mais sur l'adéquation avec un projet. Un usage occasionnel ou une première expérience s'accorde parfaitement avec un kit, qui permet de se lancer sans contrainte.

Un projet de voyage régulier ou une recherche de confort maximal trouvera davantage de sens dans une approche sur mesure. Dans la pratique, beaucoup choisissent une voie intermédiaire. Commencer avec un kit, comprendre ses besoins, puis faire évoluer son aménagement avec l'expérience. Une manière concrète de construire un projet durable, sans précipitation.

Astuce : un kit permet souvent de tester avant d'investir davantage.

Les clés d'un espace fonctionnel

Optimiser le rangement dans un van ou utilitaire :

Dans un espace réduit, le rangement devient rapidement un élément central. Il ne s'agit pas seulement de stocker, mais de créer une organisation fluide, capable de simplifier chaque déplacement et chaque moment passé à bord.

L'erreur la plus fréquente consiste à vouloir exploiter chaque centimètre disponible sans réelle logique d'usage. Accumuler des espaces de stockage ne garantit pas une meilleure organisation.
Au contraire, cela peut compliquer l'accès aux objets et alourdir le quotidien.

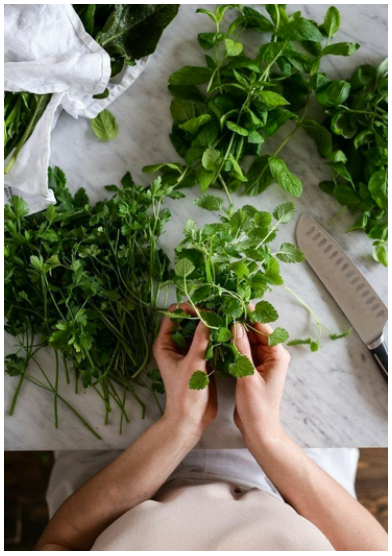


Un bon rangement commence par une réflexion simple : ce qui est utilisé régulièrement doit rester accessible. Ce qui l'est moins peut être stocké plus en retrait. Cette hiérarchisation permet de gagner en efficacité et d'éviter la désorganisation.

La modularité apporte une dimension supplémentaire. Pouvoir adapter son rangement en fonction de l'usage du moment : professionnel, personnel ou voyage, permet de faire évoluer le véhicule sans le contraindre. Cette flexibilité devient rapidement un véritable atout au quotidien.

Astuce : visible = accessible = efficace.





Omelette aux herbes & fromage

Temps : 10 min | 1 seule poêle

- Œufs : 4 (environ 200 g)
- Fromage râpé : 60 g
- Herbes fraîches : 10 g
- Beurre ou huile : 10 g / 10 ml
- Sel : 2 g
- Poivre : 1 g

1. Battre les œufs avec sel et poivre
2. Ajouter fromage et herbes
3. Chauffer la poêle, ajouter l'huile
4. Cuire à feu moyen 3 à 4 min

ASTUCE : PLIÉE = PLUS BAVEUSE !

Recettes de printemps à cuisiner en van

Recettes faciles à faire en van avec des ingrédients de printemps

Cuisiner en van, ce n'est pas se compliquer la vie. Au contraire : c'est revenir à l'essentiel, avec des produits frais, de saison… et beaucoup de plaisir.

Poêlée printanière express

FACILE

Temps : 15 min | 1 seule poêle

- Pommes de terre : 400 g
- Asperges vertes : 200 g
- Petits pois : 100 g
- Ail : 1 gousse (5 g)
- Huile d'olive : 2 cas
- Sel & poivre

1. Couper les pommes de terre en deux
2. Faire chauffer l'huile, ajouter l'ail
3. Ajouter les pommes de terre, cuire 8 min
4. Ajouter les asperges coupées, cuire 5 min
5. Ajouter les petits pois en fin de cuisson
6. Assaisonner et servir

Astuce : cuire couvert = moins de gaz.





Wrap frais printanier

FACILE

Temps : 10 min | Sans cuisson

Le repas parfait à emporter ou à manger sur le pouce

- Tortillas : 2 grandes (120 g)
- Fromage frais : 80 g
- Radis : 50 g (environ 5-6)
- Concombre : 100 g
- Salade (type laitue) : 40 g
- Saumon : 80 g (optionnel)

Préparation :

1. Tartiner la tortilla avec 40 g de fromage frais
2. Couper les légumes en fines lamelles
3. Ajouter la salade et la garniture
4. Rouler serré et couper en deux

Astuce : emballer dans du papier cuisson pour transport facile.

Les plus belles destinations

à faire en van en France au printemps

Une liberté plus simple, plus calme, plus vraie.

Le printemps est la saison idéale pour partir en van : routes plus calmes, nature en pleine renaissance et spots encore accessibles avant l'afflux touristique de l'été. C'est aussi le moment parfait pour découvrir des lieux emblématiques tout en profitant d'endroits où dormir sereinement grâce à des applications comme Park4night.

Provence – lumière & premiers airs d'été



Avant les fortes chaleurs et l'afflux touristique, la Provence est une destination idéale au printemps. Les routes sont plus fluides, les paysages déjà lumineux, et les villages encore calmes.

C'est la période parfaite pour profiter des marchés, des champs en fleurs et des routes ensoleillées.

Spot van : Calanque de Samena

Un spot apprécié pour sa proximité avec la mer et son accessibilité, souvent recommandé par les vanlifers pour une nuit tranquille.

Bretagne sauvage – Saint-Jean-de-Doigt

À proximité du village de Saint-Jean-de-Doigt, un spot très apprécié des vanlifers permet de se poser au calme, entouré de nature, avec une vue dégagée et une ambiance presque hors du temps.

Ce lieu est réputé pour son atmosphère paisible et ses nuits étoilées, avec un accès facile et un cadre naturel idéal pour se ressourcer.

Destination idéale : nuit face à la mer, au calme, loin de la foule.

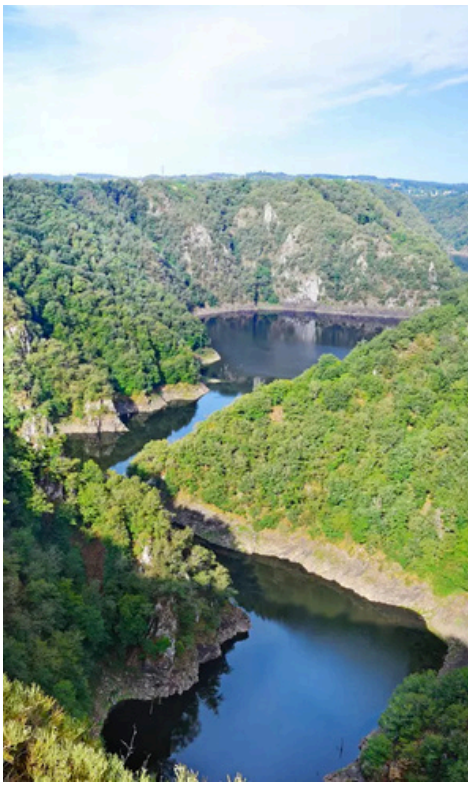
Vercors – nature brute & déconnexion

Le Vercors est une destination idéale pour ceux qui veulent s'éloigner des zones touristiques. Au printemps, la nature y est encore préservée, entre forêts, falaises et routes sinueuses.

Certains spots accessibles via des chemins offrent une immersion totale, loin de toute agitation.

Ce type d'emplacement est particulièrement recherché pour son calme absolu et son cadre naturel exceptionnel, souvent accessible après quelques kilomètres de piste.

Destination idéale pour couper totalement et profiter du silence.



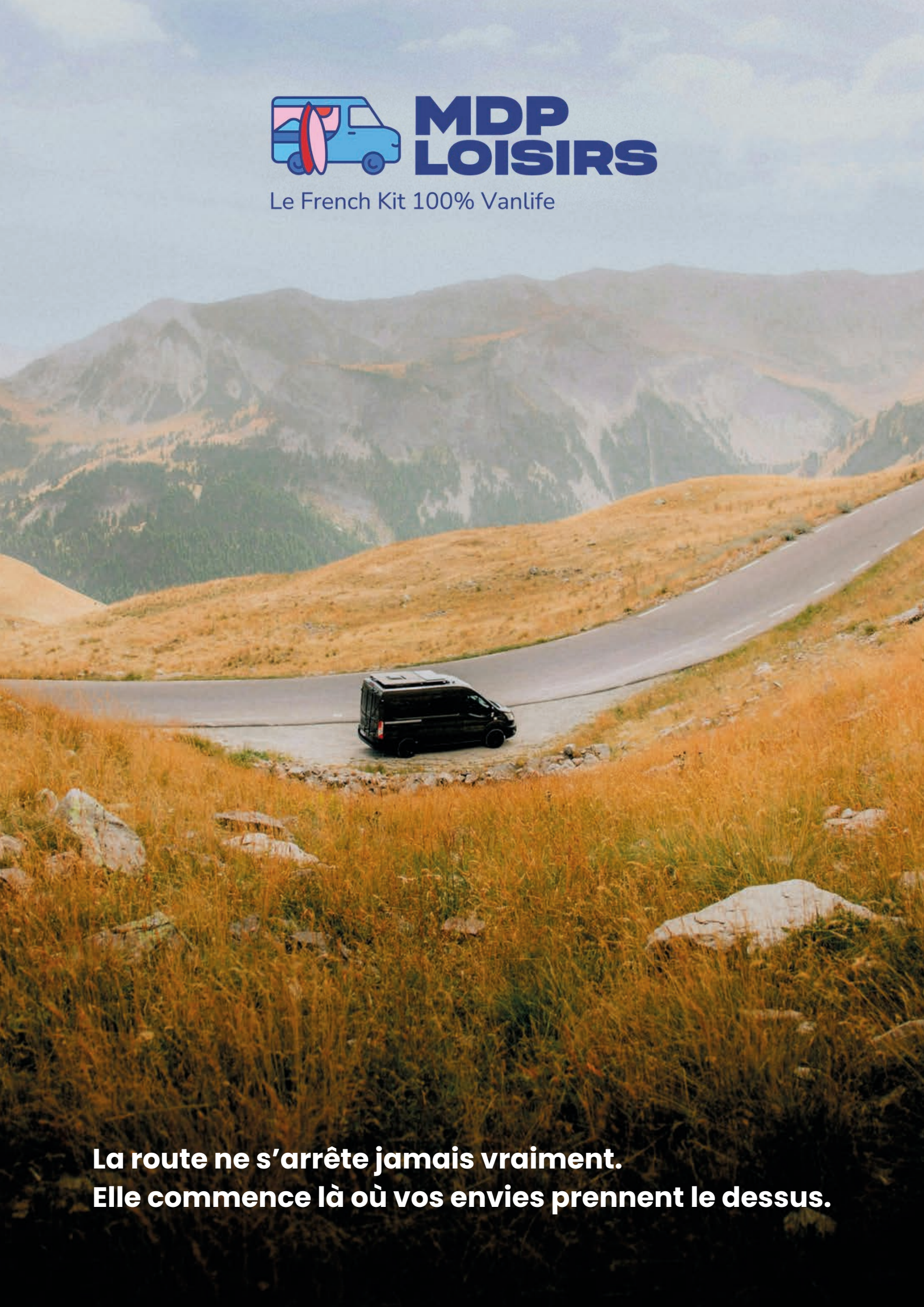
Vallée de la Dordogne – Saint-Julien-près-Bort

Au printemps, les paysages sont luxuriants et les températures idéales pour voyager.

Un spot particulièrement apprécié se situe près de Saint-Julien-près-Bort, avec une vue impressionnante sur les gorges et un environnement ultra calme.

Spot van : Belvédère de Saint-Nazaire

Ce lieu offre des emplacements plats, une vue spectaculaire et une ambiance très calme, idéale pour passer la nuit en van.


MDP
LOISIRS
Le French Kit 100% Vanlife
La route ne s’arrête jamais vraiment.
Elle commence là où vos envies prennent le dessus.