

ARTICLES

COMMENTAIRES

EQUIPEMENT CYCLISTE	2 ou 3 maillots courts	
	1 maillot manches longues ou veste technique	pour montée / descente par temps frais (~5°C)
	2 ou 3 cuissards été	
	1 cuissard 3/4, et/ou 1 paire de Jambières et/ou 1 cuissard long	
	1 coupe vent light	
	1 veste temps de pluie	
	1 paire de mitaine	
	1 paire gants temps froid ou pluie	
	1 bonnet, boeuf ou bandeau	pour temps froid
	1 Creme solaire	
	1 ou 2 paires lunettes de soleil	(éventuellement 1 paire spécial temps couvert)
	1 casque	obligatoire
	1 paire chaussure vélo	Vérifier l'état des cales avant le départ
	1 mini sac (10 l) (ex sac conçu pour le vtt)	fortement recommandé si temps mauvais ou temps incertain pour mettre veste, jambières...
	Barres energetiques	Possibilité d'en racheter sur certaines étapes

APRES VELO	1 multiprise	Chargeur téléphone, compteur....
	1 jean	
	1 short	
	1 sweat/chemisettes	
	1 veste/blouson	
	tee shirt, chaussettes, slips...	
	Lessive	
	1 pyjama	
	Sacs plastique	
	Cintres	Pour faire sécher le maillot
	1 maillot de bain / serviette de plage	
	1 Trousse de toilette	Rasage, brosse à dents/dentifrice, coton-tiges, gel douche, peigne, shampoing....
	Papier WC	
	1 frontale light ou smartphone	
	1 Parapluie	
1 Chaussure/pantoufle		
1 Pharmacie	exemple : Crème solaire, boules quies, paracetamol, ibuprofne, voltarene, niflugel, Stilnox, collyre, pansements, etc...	
1 serviette	Conseil : microfibre qui seche tres vite	

LE VELO	Chaîne neuve ou proche du neuf	Contrôler la dimension / dérive chaîne /
	Pneus neufs ou proches du neuf	
	Patins de frein neuf ou proche du neuf	Ou éventuellement patin de rechange
	Gaines - cables OK	
	Sacoches de matériel de dépannage et sur vélo	à minima : Chambre(s) à air, pompe, Démontes pneu, multi-tool
	Développement	En cas de doute sur votre capacité à enchaîner des hauts cols, n'hésitez pas à augmenter votre développement (ex. passage d'une Cassette 12-25 à 12- 28, etc...)
	Eclairage avant / arrière	Plusieurs tunnels longs et mal éclairés
	1 mini bagage sur le cintre ou le cadre	conseillé pour mettre barres, telephone, Porte monnaie, appareil photo...
1 grand bidon ou 2 bidons	Grand bidon : vérifier compatibilité avec cadre	