

## **LISTE DES EFFETS PERSONNELS ET DU NECESSAIRE POUR LE VELO POUR LE VI**

### **1 – Révision du vélo avant le départ**

### **2 – Matériel pour la réparation vélo**

- Pneu et chambres à air
- nécessaire réparation chambre (rustines, colle, ...)
- dérive chaîne et maillon raccord rapide (à voir)
- tournevis, clés allen,...

### **3 – Effets personnels (prévoir de mettre le linge dans des sacs plastiques type ziploc)**

#### **- nécessaire toilette :**

- dentifrice, savon, shampoing dans de petits contenants (serviette, gant de toilette si non fournis) – peigne – boules quies...

#### **- affaires de vélo :**

- casque
- chaussures vélo
- gants
- lunettes
- cuissards
- maillots
- coupe vent ou veste chaude (selon la météo)
- imper
- jambières et manchettes (selon la météo)

#### **- affaires pour le soir :**

- pantalon ou short ou robe ou survêtement
- tee-shirt (qui peut servir pour la nuit)
- tongue ou autre

#### **- pharmacie :**

- crème solaire
- crème après soleil
- crème pour les fesses
- pansements
- cachet aspirine ou doliprane
- traitement habituel

#### **- autres :**

- téléphone portable avec chargeur
- carte bancaire et chèque
- espèces
- carte vitale et mutuelle
- carte d'identité
- licence