

## Liste des affaires pour un séjour



**TOUT PRÉVOIR** : pour s'équiper, penser qu'il peut faire froid, qu'il peut pleuvoir, qu'il peut faire beau et même très chaud... Tout ça, dans une même journée.

**AUTONOMIE... OU PAS** : la liste ci-dessous concerne un séjour en étoile ou en itinérance avec portage des bagages par voiture. Dans le cas d'une rando itinérante en autonomie, le sac à dos aura une contenance de 35 litres environ et ne devra pas dépasser 8 kg. Aucun superflu, utiliser des échantillons ou des contenants tout petits pour le nécessaire toilette par exemple, limitez les vêtements au strict nécessaire et indispensable, et prenez du savon pour faire la lessive...

VELO EN BON ETAT	MATERIEL DE REPARATION	EQUIPEMENT DU CYCLISTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- freins réglés.</li> <li>- patins ou plaquettes de freins en bon états (vérifier l'usure).</li> <li>- chaîne + pignons propres et huilés (vérifier l'usure)</li> <li>- dérailleurs avant + arrière réglés.</li> <li>- fourche vérifiée</li> </ul> <p><i>C'est l'occasion d'une révision générale chez son réparateur préféré.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- petite burette d'huile avec bouchon vissant.</li> <li>- nécessaire de réparation des crevaisons (colle, rustine, démontes pneus)</li> <li>- deux chambres à air (adaptées au trou de la jante et à son diamètre !)</li> <li>- pompe</li> <li>- petite brosse à vélo (pour nettoyage)</li> <li>- patte de dérailleurs de rechange (pour les VTT)</li> <li>- outil multifonction</li> <li>- attache rapide de chaîne (adaptée à votre chaîne : 7, 8, 9, 10 ou 11 vitesses).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- casque <b>obligatoire</b></li> <li>- gants (2 paires : courts et longs).</li> <li>- lunettes spéciales VTT (pas de lunettes de soleil)**</li> <li>- un coupe vent étanche et respirant <b>obligatoire</b></li> <li>- sac à dos de rando (chacun transporte son pique-nique en plus de ses affaires. Donc prévoir un sac à dos de 20 à 25 litres) avec un sursac étanche.</li> <li>- un sur sac étanche</li> </ul>

ALIMENTATION	TENUE CONSEILLEE	AFFAIRES PERSO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- barres de céréales (sucres lents)</li> <li>- barres énergétiques, pâtes de fruits (sucres rapides)</li> </ul> <p>Pour éviter la fringale, il faut s'alimenter régulièrement durant la randonnée.</p> <p>Il faut boire aussi régulièrement (il est possible d'emporter des sachets de boisson isotonique en poudre)</p>	<p>Prendre 2 tenues complètes de cyclisme, soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 paire de chaussette x 2</li> <li>- 1 cycliste x 2</li> <li>- 1 maillot x 2</li> </ul> <p>(vous pouvez éventuellement prendre un tube de lessive liquide...)</p> <p><i>ATTENTION : pour un séchage rapide et pour minimiser la sensation de transpiration en cours de rando, prendre des tissus techniques. Pas de coton.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 paires de gants (1 paire de gants courts, 1 paire de gants longs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sac à viande ou drap (seules les couvertures sont fournies dans les gîtes d'étapes)</li> <li>- crème solaire</li> <li>- crème anti-échauffement (<i>éventuellement</i>)</li> <li>- crème anti-moustiques (<i>éventuellement</i>)</li> <li>- huile de massage (<i>totalelement facultatif mais tellement agréable le soir...</i>)</li> <li>- stick pour les lèvres (<i>éventuellement</i>)</li> <li>- tenue de détente pour le soir (pantalon léger...)</li> <li>- <u>pull</u> ou une petite polaire (surtout pour le soir) <b>obligatoire.</b></li> <li>- paire de chaussures légères en plus pour le soir.</li> <li>- kit couteau-fourchette-cuillère (<i>éventuellement pour votre pique-nique</i>)</li> <li>- paire de bouchons d'oreilles (<i>pour bien dormir</i>)</li> <li>- lampe frontale (<i>éventuellement</i>)</li> </ul> <p>papiers, argent,... / n° d'assurance personnel / carte vitale / coordonnées de la personne à prévenir en cas de pépin.</p> <p><b>RAPPEL</b> : En montagne, la météo peut changer du tout au tout très rapidement. En conséquence, dans chaque sac, <b>il est obligatoire d'avoir : de l'eau, des barres, une petite polaire, un vêtement de pluie respirant,</b> (même si le soleil est radieux le matin au départ !). Sans oublier son matériel de réparation. Plus casque, lunettes, gants...</p>

VELO DANS LE TRAIN	L'EQUIPEMENT DU GUIDE	LE MATÉRIEL DE RÉPARATION DU GUIDE
<p><i>Pour ceux qui prennent le train</i></p> <p>1 housse à vélo + éventuellement 2 Sandows pour fixation sur le sac pour le trajet domicile - gare.</p> <p>Attention : après le train, vous arriverez de nuit le dimanche soir. <b>DONC : ECLAIRAGE OBLIGATOIRE</b> (avant et arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carte 1/25 000 IGN</li> <li>- boussole</li> <li>- porte-cartes de guidon</li> <li>- chéquier du club</li> <li>- adresse et tel des gîtes</li> <li>- téléphone de inter-mutuelle assistance</li> <li>- n° de sociétaire Macif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- colliers riselants</li> <li>- cordelette</li> <li>- fil de fer</li> <li>- dérive chaîne</li> <li>- outil multifonctions</li> <li>- lampe frontale</li> <li>- pharmacie du club</li> <li>- petite pince</li> <li>- petite clef à molette</li> <li>- ouvre boîte plat</li> </ul> <p>Nota : ce matos sera à répartir entre les différents participants</p>