

Checklist Voyage Vélo

Vélo et Équipements de Base

- Vélo adapté aux longues distances et terrains variés
- Sacoques de vélo étanches
- Kit de réparation (chambres à air, pompe, démonte-pneus, multi-outil, rustines)
- Éclairage avant et arrière
- Réflecteurs
- Antivol

Sécurité et Santé

- Casque
- Gilet de sécurité
- Trousse de premiers secours (pansements, désinfectant, bandages, médicaments personnels)
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Insectifuge

Vêtements

- Maillots de cyclisme
- Shorts rembourrés
- Gants de cyclisme
- Chaussettes adaptées
- Veste imperméable
- Pantalon de pluie

Checklist Voyage Vélo

- Vêtements de rechange
- Couche chaude (polaire, veste)
- Chaussures de vélo
- Chaussures de rechange

Alimentation et Hydratation

- Bouteilles d'eau / Système d'hydratation (camelbak)
- Barres énergétiques
- Fruits secs et noix
- Cuisinière de camping
- Combustible pour la cuisinière
- Ustensiles de cuisine (casserole, poêle, couverts, récipients)

Camping et Hébergement

- Tente légère
- Sac de couchage adapté à la saison
- Matelas de sol
- Lampe frontale

Navigation et Communication

- Carte et boussole
- GPS ou application de navigation
- Téléphone portable

Checklist Voyage Vélo

Chargeur portable / Batterie externe

Documents et Argent

Carte d'identité / Passeport

Argent liquide

Cartes bancaires

Assurance voyage

Carnet de voyage

Divers

Appareil photo

Livres ou e-reader

Sacs étanches

Cordes et pinces à linge