

# LISTE TYPE POUR UN VOYAGE À VÉLO

Que l'on soit expérimenté ou non, remplir ses sacoches avec les bons outils est parfois compliqué. Alors voici un récapitulatif de tout ce qu'il faut mettre - ou pas - dans vos bagages ; à adapter selon vos besoins.

Bonne lecture et faites-nous part de vos retours !

## Le MATÉRIEL VÉLO

### ÉQUIPEMENT DU VÉLO

	Courte durée	Moyenne durée	Longue durée
Rétroviseur	X	X	X
Lumières	X	X	X
Compteur	X	X	X
Sonnette	X	X	X
Porte-gourde	1 minimum	2 minimum	2 minimum
Antivol	X	X	X
Béquille	Selon vos préférences		
Sacoche de cadre	Selon vos préférences		
Sacoche de guidon	X	X	X
Paire sacoches avant		/	X
Paire sacoches arrière	X	X	X
Moyeu dynamo	Non indispensable, souvent utile		
Chargeur type Bush & Muller	Selon préférences - Pensez à déconnecter		X
Protège selle	Utile avant tout pour les selles en cuir		
Casque	Selon vos préférences		

### LA TROUSSE À OUTILS

	Courte durée	Moyenne durée	Longue durée
Chambre à air de rechange	X	X	X
3 démontes pneus	X	X	X
1 pompe	X	X	X
Kit de réparation (rustines, grattoir et colle)	X	X	X
Clés allen	/	X	X
Emplâtre		X	X
Pince à épiler		X	X

## TROUSSE À OUTILS (SUITE)

	Courte durée	Moyenne durée	Longue durée
Clé de rayon			X
Rayons de rechange		X	X
Câbles de rechange			X
Dérive chaîne		X	X
Chaîne de secours			X
Fouet de chaîne			/
Pneu pliable		/	X
Patins de frein		/	X
Vis diverses		X	X
Colliers de serrage (tie rap)	1 ou 2	4 ou 5	10 environ
Duct tape		En enrouler un peu autour du cadre	
Chiffon		Toujours utile	

## MATERIEL DE BIVOUAC

	Courte durée	Moyenne durée	Longue durée
Tente	/	X	X
Matelas	/	X	X
Sac de couchage	/	X	X
Oreiller	À évaluer selon vos besoins		
Chaise	À évaluer selon vos besoins		
Réchaud	/	X	X
Combustible	/	X	X
Plats de cuisson	/	X	X
Ustensiles	/	X	X
Assiette	/	X	X
Verre	/	X	X
Éponge	/	X	X
Poche à eau	/	/	X
Filtre à eau		/	X
Couteau multi fonction	/	/	X
Lampe frontale			

## LOISIRS & NUMÉRIQUE

	Courte durée	Moyenne durée	Longue durée
Carnet de voyage	À chacun ses loisirs, définissez les vôtres !		
Carnet de dessin			
Livres			
Téléphone			
Ordinateur			

## Les vêtements

Nous vous proposons ici une liste d'assortiment de vêtements pour un voyage de longue durée à travers des climats chaud et froids afin d'être le plus exhaustifs possible.

Nous vous laissons faire vos choix selon votre destination !

### GARDER SON CORPS AU CHAUD

#### Le HAUT

- 2 Justaucorps à manche longues (mérino ou synthétique)
- 2 polaires d'épaisseurs différentes
- 1 veste imperméable
- 1 coupe vent ultra compressible
- 1 buff

#### Le BAS

- 7 sous-vêtements (mérino ou synthétique)
- 1 ou 2 collants (mérino ou synthétique)
- 1 pantalon imperméable
- 1 pantalon coupe vent

### GARDER SON CORPS AU FRAIS

- 3 t-shirts
- 1 ou 2 short
- 1 maillot de bain

### ACCESSOIRES

- 1 paire de chaussures fermées
- 1 paire de chaussures ouverte
- 1 couvre chaussure imperméable
- 3 paires de chaussettes (idéalement en mérino)
- 1 paire de gants légers
- 1 paire de gants coupe-vent / imperméables
- 1 chapeau
- Lunettes de soleil
- Cuissard (selon besoin personnel)

### TRUCS DE FILLES

- Coupe menstruelle
- Urinette
- Fausse alliance
- Foulard
- 1 tenue qui nous fait plaisir

## TROUSSE DE TOILETTE

	Courte durée	Moyenne durée	Longue durée
Savon multi-usage	X	X	X
Papier toilette	X	X	X
Brosse à dent	X	X	X
Dentifrice	X	X	X
Fil dentaire	/	/	X
Crème solaire	X	X	X
Coupe ongle	/	/	X

## TROUSSE À PHARMACIE

	Courte durée	Moyenne durée	Longue durée
Anti-inflammatoires	/	X	X
Pansements	X	X	X
Désinfectant	X	X	X
Pince à tique			
Pastille de purification d'eau			
Couverture de survie	/	/	X
Autres à définir selon vos besoins	À chacun ses besoins en terme de santé. Demandez-vous cependant si vous ne pourriez pas trouver les médicaments non urgents dans le pays de votre destination afin de ne pas avoir à les porter tout le long du voyage...		

## DOCUMENTS INDISPENSABLES

	Courte durée	Moyenne durée	Longue durée
Papiers d'identité	X	X	X
Passeport	Si déplacement à l'étranger		
Réservations	/	/	/
Visas	/	/	/
Photocopies de tous ces documents	X	X	X
Photos d'identité	Si demande de visa durant le voyage		
Carte bancaire	X	X	X
Devises locales	X	X	X

**CRÉONS ENSEMBLE LA LISTE LA PLUS EXHAUSTIVE POSSIBLE. ALORS SI VOUS AVEZ DES IDÉES OU DÉMARCHES À AJOUTER, PARTAGEZ LES, NOUS LES AJOUTERONS À CE DOCUMENT !**