



## ARTICLES ET RAPPELS UTILES AVANT LE 1000 KM

### À faire avant le départ

- Marquage (identification) des vêtements
- 

### Vêtements

- Casque
  - Vêtements de vélo courts et longs (1 ensemble par étape)
  - Imperméable ou veste de pluie pour le vélo
  - Plusieurs paires de chaussettes
  - Gants de vélo
  - Tuque et gants chauds
  - Casquette et « buff »
  - Sous-vêtements appropriés
  - Vêtements civils
  - Imper ou veste Gore-Tex
  - Veste chaude
  - Bikini!! On ne sait jamais...
  - Souliers de vélo, 2 paires (si disponibles)
  - Souliers ou chaussures de sport
  - Couvre-chaussure
- 

### Nourriture individuelle

- Vos barres énergétiques préférées
- Gels énergétiques
- Vitamines et suppléments

## Équipement individuel

- Appareil photo + cellulaire
  - Chambre à air (3-4)
  - Gourdes (2-3)
  - Tasse avec couvercle
  - Trousse de réparation de vélo (clés, huile, pompe et bombonnes Co<sub>2</sub>)
  - Poche ou sac à vêtements sales
  - Lampe frontale ou de poche
  - Lunettes de soleil
  - Crème hydratante
  - Oreiller
  - Bouchons d'oreilles et loup pour les yeux
  - Serviettes et débarbouillettes
  - Savon et shampoing
  - Crème solaire et baume à lèvres
  - Brosse à dents et dentifrice
  - Déodorant
  - Advil, Tylenol, médicaments
  - Piles
  - Carte d'assurance-maladie et permis de conduire
- 

## Équipement d'équipe

- Séchoir à cheveux
- Trousse de premiers soins
- Glace sèche ou « ice-pack »
- Antiphlogistine
- Sac de poubelle
- Essuie-tout
- Mouchoirs
- Papier de toilette
- Épingles à linge et corde
- Épingles à couche
- Ciseaux
- Coupe-ongles
- Chasse-moustiques
- Journaux pour sécher les souliers
- Chiffons + WD40 + nécessaire de nettoyage
- Stand de vélo
- « Duck tape », attaches autoblocantes, pince coupante
- Outils de vélo
- Pompe à pied
- Roues de rechange (avant et arrière)
- Pneus de rechange
- Vaisselle et ustensiles
- Balais et porte-poussière
- Lampe de vélo de rechange
- Nettoyant anti taches