



# MATÉRIEL

## 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 foulard tubulaire
- Sandales (pour les douches)
- Sous-vêtements appropriés
- Vêtements civils
- Imper ou veste Gore-Tex
- Veste chaude
- Maillot de bain! (douches ouvertes)
- Souliers de vélo, 2 paires (si possible)
- Souliers ou chaussures de sport
- Couvre-chaussures

## Nourriture individuelle

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

## Équipement individuel

- Appareil photo + cellulaire
- Chargeurs
- Chambre à air (3-4)
- Gourdes (2-3)
- Tasse avec couvercle
- Trousse de réparation de vélo (clés, huile, pompe et bonbonnes Co<sub>2</sub>)
- Poche ou sac à vêtements sales
- Lampe frontale ou de poche
- Lunettes de soleil et lunettes claires
- Crème hydratante
- Masques
- 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, pastilles, 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 hygiénique
- Épingles à linge et corde
- Épingles à couche
- Ciseaux
- Coupe-ongles
- Chasse-moustiques
- Journaux pour sécher les souliers
- Boîte de tests rapides
- 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
- Balai et porte-poussière
- Lampe de vélo de rechange
- Nettoyant antitaches
- Chariot de transport roulant pour transporter le jerrican ou lunch (optionnel)
- Sac de magasinage pour le transport des repas
- Désinfectant pour les mains

Pensez au marquage (identification) des équipements avant l'événement