



EQUIPEMENT POUR UN VOYAGE A VELO EN FRANCE

(d'après ma toute petite expérience du voyage solo à vélo)

- 2 sacoches avant
- 2 sacoches arrière

DÉTENTE / TRAVAIL

- Ordinateur portable + (oui, je sais !)
 - chargeur
 - n° de tél
 - e-mails
 - adresses postales
 - adaptateur électrique pour camping (je vole honteusement du jus aux campings qui m'accueillent – bouh !!)
 - tous fichiers voyage (adresses des campings...)
- téléphone +
 - casque
 - chargeur
- lecteur mp3 +
 - casque
 - chargeur

(pas d'appareil photo parce que de toutes les façons, je n'aime pas vraiment prendre des photos – les seules que je prends le sont avec mon téléphone tout pourri et ça me va très bien)

S'ÉQUIPER

Vêtements (je précise que c'est une liste pour un voyage en ETE ou au printemps)

bas

- legging long x1
- legging court x2
- short (sympa le short – je crois que je me suis tapée mon plus gros coup de soleil depuis longtemps !!) → à proscrire, donc, prendre un autre legging court en remplacement ou à réserver pour les journées sans pédalage

météo

- pantalon de pluie
- casquette
- k-way (remplacé depuis par un VRAI vêtement de pluie déperlant)
- maillot de bain + lunettes + bonnet (pas pour pédaler, hein !!)

hauts

- t shirt mérinos manches longues
- t shirt sport x2
- débardeurs x 3
- pull X1
- une robe (une qui sèche vite – très agréable après la douche du soir)

Sous-vêtements

- 3 strings
- 1 soutien-gorge (je n'en ai pas mis du voyage)
- chaussettes X 2

Accessoires

- lunettes de soleil
- chaussures de rando
- tongs (pour les douches)
- sandales
- foulard / pagne
- casquette (indispensable)

DÉPANNER / ENTRETENIR

Vélo

- chambre à air x1
- démonte-pneu x3
- pompe légère
- kit crevaion
- clé allen x 3
- petit tournevis
- clés plates x3
- gants

Vêtements

- kit couture
- épingles à nourrice
- pinces à linge
- corde

Bobos

- HE lavande / Tea tree
- Gel d'arnica + granules homéo (Arnica Montana 5 CH)
- bande
- désinfectant
- pansements
- pansements ampoules
- gel coups de soleil
- huile de massage

AU QUOTIDIEN

Sécurité / Orientation

- antivols (souple + U)
- lampe de poche
- sacs poubelle noirs x2
- gilet jaune
- 1 grande bouteille d'eau
- cartes routières
- tendeurs x2

Petit sac à main bandoulière +

- carnet
- gomme
- crayons de couleur (indispensables pour moi)
- stylo
- crayon à papier
- portefeuille plat
- porte-monnaie

MANGER

Faire à manger

- 1 popotte + poignée
- réchaud + recharge gaz
- couverts
- couteau ikéa gris (qui coupe vachement bien)
- cuillère / fourchette
- tasse / gobelet
- gourde

Laver la vaisselle

- éponge + liquide vaisselle (dans un petit contenant)
- torchon x1
- serviette x1

Alimentation de base

- pâtes
- semoule
- café lyophilisé (oui, c'est OU l'ordi OU la cafetière italienne – j'ai choisi l'ordi !
Heureusement quand même qu'en France on trouve des bars un peu partout)
- sel / poivre / piment / moutarde / huile / vinaigre
- jus de citron

DORMIR

- tente légère (où on peut tenir assis parce que j'ai fait un voyage d'une semaine dans une tente sarcophage – j'ai cru mourir)
- matelas
- sac de couchage et/ou pashmina
- sac en soie

HYGIÈNE

corps

- savon (inutile désormais puisque je me lave à l'eau)
- shampoing (remplacé désormais par du ghassoul)
- lait pour le corps
- lingettes (en cas d'impossibilité de douche le soir)
- protèges slip / tampons x 4 (pour les urgences en attendant de trouver un supermarché)
- PQ

visage

- dentifrice / brosse à dent
- aloe vera / huile / hydrolat
- coton
- serviette microfibre
- gant de toilette
- lime à ongle
- pince à épiler
- brosse à ongle
- coton-tiges