



**J'irai
MIXER
CHEZ
VOUS**

AVANT LE DÉPART

Nous recommandons à tous nos cyclistes de prendre rendez-vous avec un médecin dans le cadre d'un check-up, afin de vérifier que vous ne présentez aucune contre indication à la pratique du vélo.

liste du materiel

MATÉRIEL INDISPENSABLE

- VÉLO
- PORTE BAGAGE + 2 SACOCHES
- TENTE
- GOURDE
- SAC DE COUCHAGE
- MATELAS & COUSSIN
(gonflable ou yoga mat)
- CHAUSSURES DE SPORT

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- CASQUE VÉLO
- CASQUETTE/BOB/CHAPEAU
- CYCLISTES X 2/3
(rembourrés de préférence)
- TEE-SHIRT SPORT X 3/4
- TROUSSE DE TOILETTE
- LUNETTES DE SOLEIL
- POMPE (POUR LES PNEUS)
- KIT DE CREVAISON
+ CHAMBRE À AIR DE RECHANGE

MATÉRIEL IMPORTANT

- SERVIETTE TOILETTE + PLAGE
- MAILLOT DE BAIN
- K-WAY
- CRÈME SOLAIRE
- ANTI-MOUSTIQUES
- TROUSSE DE SECOURS
- CHAUSSURES DE PLAGE