Recommandations et précautions à considérer lors d'un stage à vélo

Checklist

Equipements personnels

- Maillots et cuissards en suffisance. Tenir compte des changements météorologiques de début de saison. Prendre un ensemble à manches longues et jambes 3/4 qui pourra être complété par des jambières si nécessaire.
- Chaussures. A n'oublier en aucun cas. Les chaussures sont ce qu'il y a de plus important dans l'équipement d'un cycliste. Idéalement deux paires seraient la bonne solution au cas où une nuit n'aurait pas suffi à sécher des chaussures après une journée sous la pluie. Prendre des couvre-chaussures.
- Casque, lunettes de protection et filtrantes (pas trop à cause des tunnels), deux paires de gants. Eventuellement, bandana à porter sous le casque. Gants pour ceux qui en portent. Casquette à mettre sous le casque en cas de pluie.
- Un coupe-vent et gilet (pour les départs et les descentes de cols). Très pratique, le gilet sans manches qui n'a pas les effets négatifs du coupe-vent.
- En cas de pluie : A moins que vous ayez décidé de ne pas sortir en cas de pluie, une pèlerine imperméable et des couvre-chaussures peuvent s'avérer fort utile. Casquette à mettre sous le casque.
- Compteur vélo, cardiofréquencemètre. Kit minimum de clés.
- Barres, gels et boissons énergétiques en quantité suffisante. Boisson de récupération (en poudre à diluer). Prendre au moins 2 bidons.
- Porte-monnaie en matière synthétique (avec réserve pour les cartes d'identifications)

Recommandations et précautions à considérer lors d'un stage à vélo

Checklist

- Sécurité/accident : cartes assurance maladie et accident, groupe sanguin. Noms et coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence. Livret ETI Europe.
- Un pneu (et 2 chambres à air) ou boyau en réserve.
- Petite pharmacie personnelle avec crème solaire et protectrice, crème hydratante, crème cicatrisante contre les irritations, huile ou crème de massage pour avant et après l'effort. Ajouter petits pansements, pommade cicatrisante (genre Vita-Merfen), Sportusal (en gel) et crème contre les piqûres d'insectes.
- Paire de basket, survêtement, t-shirt, maillot de bain.

En option (équipements optionnels selon besoins spécifiques)

- Une seconde paire de roues (enlever la pression en cas de transport par avion).

A éviter

- Objets de luxe (montres, bracelets, multiples cartes de crédits). Trop d'argent cash