

EQUIPEMENT DE LA CYCLISTE	1 ou 2 maillots courts	Un maillot « Cyclo Girl » vous sera offert par l'organisation
	1 maillot manches longues	
	1 ou 2 cuissards été	
	1 cuissard $\frac{3}{4}$ et/ou 1 paire de jambière et/ou 1 cuissard long	
	1 coupe-vent	
	1 paire de mitaine	
	1 paire de gants temps froid ou pluie	
	1 bonnet ou bandeau	Pour temps froid
	1 crème solaire	
	1 paire de lunettes de soleil (ou éventuellement 1 paire spécial temps couvert)	
	1 casque	OBLIGATOIRE
	1 paire de chaussures vélo	Vérifier l'état des cales avant le départ
	1 mini sac (10litres)	Fortement recommandé en cas de mauvais temps pour y mettre veste, jambières, etc.
	Barres énergétiques	

APRES L'ETAPE	1 multiprise	1 par petit groupe pour recharge téléphone, compteur, etc.
	1 jean	
	1 short	
	1 sweat	
	1 polaire	
	Tee-shirts, chaussettes, etc.	
	1 tube lessive main	1 par petit groupe
	1 pyjama	
	1 sac à viande (ou drap-sac)	
	1 cintre en plastique	Pour faire sécher le maillot
	1 trousse de toilette	
	1 lampe frontale (ou smartphone)	
	1 pharmacie	Exemple : crème après soleil, boule-quiés, paracétamol, ibuprofène, voltarène, niflugel, stilnox, collyres, etc.
	1 serviette	

LE VELO

Chaîne OK pour 360km	Contrôler la dimension
Pneus OK pour 360km	Conseil : Michelin endurance, Continental GP4000, etc.
Patins de frein état neuf ou proche du neuf	Ou éventuellement patins de rechange
Gaines-câbles OK	
Sacoche de matériel de dépannage sur vélo	Au moins : chambre à air, pompe, démonte pneu, multi-tool
Développement	En cas de doute sur votre capacité à enchaîner les hauts cols, n'hésitez pas à augmenter votre développement (ex : passage d'une cassette 12-25 à 12-28, etc.)
1 mini-bagage sur le cintre ou le cadre	Conseillé pour mettre barres énergétiques, téléphone, porte-monnaie, appareil photo, etc.
1 grand bidon ou 2 bidons	Vérifier compatibilité avec le cadre