

Liste type affaires personnelles séjour vélo Cigale Aventure

liste à compléter par vos soins

Valises et autres sacs à dos

Si vous avez pris l'option transfert de bagages, nous vous demandons de ranger vos affaires dans un seul contenant, de préférence un sac souple, de 12 kg par personne. Ce sac devra être identifié à votre nom (étiquettes disponibles au départ de votre séjour).

Même dans ce cas, nous vous conseillons de conserver avec vous un coupe vent, un pull voire plus, selon la météo. Nos vélos sont équipés de sacoches à cet effet. En VTT, le sac à dos peut être la meilleure solution.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous questionner en amont du séjour.

Vêtements

un chapeau de soleil ou casquette - un bonnet et/ou bandeau - tee-shirt respirant - sous-pull ou chemise à manches longues - veste polaire - **cuissard** - **veste de sport légère et coupe vent** - pantalon confortable pour le soir - sous vêtements et chaussettes - **maillot et serviette de bain** - chaussures de sport pour faire du vélo - tennis ou sandales pour le soir

Équipement

- 1 paire de lunettes de soleil
- Papier hygiénique
- Crème solaire, stick à lèvres, crème apaisante
- de quoi vous alimenter pendant la balade à vélo

Pharmacie

Vos médicaments habituels et vitamine C ou polyvitamine - Médicaments contre la douleur (paracétamol) - bande adhésive élastique - pansements adhésifs - compresses désinfectantes - double peau - répulsif anti-moustiques.

Conseils confort

Nos vélos sont équipés d'une selle confortable cependant nous vous conseillons vivement de vous équiper d'un **cuissard de bone qualité**. Ce vêtement rembourré atténue fortement les irritations et le mal de fesses. Ce type de vêtement se porte à même le corps, pourquoi pas sous un short.

Vous pouvez aussi en complément prévoir une crème anti-frottements que vous trouverez en magasin de sport spécialisé.

Nous vous conseillons notamment pour le début et la fin de saison estivale de bien prévoir une veste chaude adaptée au vélo et au vent, une paire de gants longs.

