

VERIFIER SON VELO AVANT DE PARTIR

Choisir un vélo adapté au voyage itinérant (solide, avec une bonne position, des pneus suffisamment larges, garde-boue, porte-bagages, selle confortable), en **bon état**, et **révisé** avant le départ.

Nos randos sont accessibles en vélo de randonnée, trekking, VTC, vélo couché ou pliant, VAE. Il est plus délicat de suivre avec un vélo de course, à cause de la fragilité des pneus sur certains revêtements.

Vérifier, ou faire vérifier par un vélociste si on n'est pas mécano soi-même :

- Etat des pneus (pour un voyage d'une semaine ou plus il est conseillé de partir avec des **pneus** et des **chambres à air neufs** (ne pas oublier une chambre de rechange et de quoi réparer).
- Etat des freins : changer les patins (ou plaquettes) et les câbles.
- Roues : retendre les rayons, vérifier l'usure des jantes, graisser et resserrer les roulements.
- Transmission : vérifier l'usure de la chaîne et des pignons, changer les câbles de dérailleur.
- Vérifier tous les points de serrage et roulements : direction, pédalier, guidon, selle, roues etc.
- Casque : bien que non obligatoire il est très utile, surtout sur les voies partagées avec la circulation automobile.
- Sacoques et sacs : privilégier des sacoques et des sacs **100% étanche**.

Ne pas surcharger son vélo ! Le poids est l'ennemi du cycliste, surtout sur les longues distances ou en terrain vallonné.

Pour info il est possible de partir plusieurs semaines avec un poids de bagages de moins de 12 kg, poids des sacoques compris (pour ma part c'est 7 kg maxi en cyclo-camping).

Tester son matériel avant de partir, au moins une journée, surtout en cyclo-camping.