

# Checklist complète pour un voyage à vélo

Préparez votre aventure cycliste comme un pro avec cette checklist exclusive  
conçue par les spécialistes de Mathieu Performance.



Cette checklist est parfaite pour les cyclistes de route, gravel ou bikepacking. Que vous partiez pour un week-end ou une expédition de plusieurs jours, ce guide vous aide à ne rien oublier.

### Transport du vélo

- ☐ Valise semi-rigide (ex. EVOC Pro – base/top rigide, centre souple)
- ☐ Sac de transport vélo : Cat5Gear ou Thule Roadtrip
- ☐ Sacs de bikepacking adaptés (guidon, cadre, selle)
- ☐ Attaches et protections intérieures pour le cadre et les roues
- ☐ Adaptateurs de fixation ou supports de transport

### Pièces de rechange essentielles

- ☐ 1 à 2 pneus de rechange
- ☐ 2 à 4 chambres à air selon la durée
- ☐ Patte de dérailleur spécifique à votre vélo
- ☐ Rayons de rechange et écrous (facultatif mais utile)
- ☐ Câbles et gaines de rechange pour freins/dérailleurs

### Outils et dépannage

- ☐ Multitool (Park Tool, Lezyne)
- ☐ Pompe de voyage manuelle (ex. Lezyne) – sans CO2
- ☐ Dérive-chaîne et maillons rapides
- ☐ Lubrifiant de chaîne (petit format)
- ☐ Kit de nettoyage léger (lingettes, microfibre, brosse)
- ☐ Rustines et kit de réparation pour crevaison

### Nutrition et hydratation

- ☐ Gels, barres, électrolytes (1 portion/h)
- ☐ Bidons (min. 2) ou système d'hydratation
- ☐ Collations salées si longue distance
- ☐ Chamois Butter pour éviter les irritations

### Équipements personnel du cycliste

- ☐ Souliers de vélo adaptés à vos pédales
- ☐ Casque homologué (idéalement aéré et léger)
- ☐ Lunettes (UV, vent, poussière)
- ☐ Vêtements techniques (cuissard, maillot, coupe-vent)
- ☐ Gants vélo et chaussettes adaptées
- ☐ Vêtements de pluie ou thermique selon la météo

### Navigation et organisation

- ☐ GPS Garmin Explore ou équivalent avec parcours chargés
- ☐ Carte papier ou impression du tracé

- ☐ Powerbank pour GPS/téléphone
- ☐ Téléphone chargé et étui étanche
- ☐ Liste des hébergements / points d'eau
- ☐ Copie des documents importants (ID, assurance)

*Cette checklist vous est offerte par Mathieu Performance. N'oubliez pas de la conserver et de l'imprimer pour vérifier chaque point avant le départ.*

*Bon voyage !*