

AIDE-MÉMOIRE VOYAGES

Documents

- Passeport
- Argent - Carte de crédit
- Billets d'avion
- Réservations d'hôtels
- Assurance médicale
- Cartes d'identité
- No Tél. d'urgence
- Cartes & Guides
- _____

Vélo

- Souliers
- Casque
- Gants
- Bandeaux
- Cuissards
- Maillots
- Undershirt
- Bas
- Coupe-vent
- Pompe
- Miroirs
- Sac de selle
- Sac barre horizontale
- Sac caméra
- Cartes des parcours
- Chamois Butt'r
- Bouteilles (2)
- Ordinateur de vélo
- Piles
- Pompe à pied
- Pompe portative
- Chambre à air (2)
- Kit de crevaisson
- Leviers
- Pneu
- Bouchon de valve
- Outils
- Lubrifiant
- Rayons de roue
- Chiffons
- Gants de latex
- Tie-raps
- Porte-bagages
- Sacoques
- Sangles
- Phare avant
- Feu arrière
- Cadenas (facultatif)
- Zip-Lok
- Lunettes
- Velcro
- Bungee Cords
- Duck Tape
- Épingles à ressort
- _____
- _____
- _____

Vêtements

- Sous-vêtements
- Chaussettes
- Chandails/Chemises
- Pantalons/Shorts
- Souliers/Sandales
- Ceintures/Accessoires
- Chapeau/Foulard
- _____
- _____

Vêtements de pluie

- Coupe-vent
- Pantalon
- _____

Plage

- Maillot de bain
- Serviette de plage
- Sandales
- Casquette
- Masque & Tuba
- _____

Vêtements chauds

- Pantalons chauds
- Chandail chaud
- Manteau chaud
- Tuque/Gants
- Cache-cou/Foulard)
- _____

Lavage

- Corde à linge
- Épingles
- Savon lessive
- _____

Confort

- Coussin pour le cou
- Oreiller/Couverture
- Bandeau
- Pural/Wet Ones
- _____

Autres

- _____
- _____

Médicaments

- Prescriptions
- Épipen
- Antibiotique Cypro
- Antinauséant Gravol
- Antidiarrhéique Immodium
- Antiallergène Benadryl
- Antibiotique Polysporin
- Cortisone pour piqûres
- Antiirritant Zincofax
- Vitamines/Suppléments
- Aspirin/Tylenol
- Analgésique (Advil)
- Anti-Acide (Tums)
- _____

Hygiène

- Verres de contact/Étui
- Liquide à verres de contact
- Gouttes pour le yeux
- Anti sudorifique
- Trousse de premier soin
- Maquillage
- Savon en barre/Lotion
- Shampoing/Conditionneur
- Brosse à cheveux/peigne
- Crème hydratante
- Brosse à dent/Soie dentaire
- Dentifrice
- Rasoir et lames
- Mousse à raser
- Papier de toilette
- Serviettes/Tampons
- Débarbouillette/Serviette
- Coton-tige
- Bouchons d'oreilles
- Coupe ongle/Pince à sourcils
- Lotion solaire
- Chasse-moustique
- Mousse à raser
- Pastilles pour la gorge
- Baume à lèvres
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Énergie

- Barres tendres
- Électrolytes
- Jujubes - Bonbons
- Grignotines
- Gomme/Menthes
- _____

Nourriture

- Fruits secs
- Noix
- Chocolat noir
- Beurre d'arachide
- Édulcorant
- _____

Divertissement

- Tablette/Chargeur
- Livre électronique/Chargeur
- Écouteurs/Cables
- Livres/Revue
- Jeux
- _____

Divers

- Pack-Sac
- Sac léger
- Tire-bouchon
- Bouchon à vin
- Gaines - Verre et bouteille
- Verre à vin acrylique
- Verre à bière acrylique
- Adaptateur 220-110
- Allumettes
- Piles AA -AAA
- Lunettes soleil
- Lunettes de lecture
- Réveil matin
- Lampe de poche
- "Door Stopper" - Sécurité
- Sac pour linge sale
- Taie d'oreiller
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ADNduVelo.com



[Page Facebook](#)



[Groupe Facebook](#)



[FRANCOVÉLOPHONIE](#)

[Inscrivez-vous à l'infolettre pour les mises à jour](#)

[Commentaires - Suggestions : info@ADNduVelo.com](mailto:info@ADNduVelo.com)