

Guide pour débutants : les choses à prendre quand on part à vélo pour la journée



Se déplacer à vélo toute la journée est un excellent moyen de passer du temps dans la nature et de voir des paysages époustouflants. Mais assurez-vous d'avoir pensé à toutes les éventualités.

Un parcours sur plusieurs jours via les itinéraires EXPERIENCE de Cycling UK peut sembler intimidant, cependant ces trajets sur de longues distances à travers le Kent, la Cornouaille et le Norfolk sont aussi parfaits pour une sortie à la journée..

Bien qu'ils aient été pensés pour vous donner le sentiment de complètement vous éloigner de la civilisation, le Norfolk's [Rebellion Way](#), Le Kent's [Cantii Way](#) le Cornwall's [West Kernow Way](#) passent tous par à proximité de grandes villes et de gares de train. Par conséquent, vous pouvez facilement prévoir une excursion à vélo couvrant seulement une portion d'un itinéraire correspondant à vos besoins. Vous pouvez décider jusqu'où aller, et même sur quel type de terrain faire du vélo. Vous pouvez choisir un itinéraire « de A à B » et faire du vélo d'une gare de train à une autre... ou plutôt « B&B » si vous voulez prendre le weekend entier ! Ou encore choisir un point de départ, vous mettre en route, et lorsque vous avez atteint le lieu de votre choix (un café particulièrement agréable par exemple), revenir à votre point d'origine.

Mais si vous n'avez pas l'habitude des excursions à la journée, il peut être difficile de savoir quoi emporter. Ce guide contient tous les éléments essentiels.

Clothing

Même en été, le temps britannique est... disons variable. Vous devez être aussi préparé que possible, en cas de froid ou de pluie. Emportez plusieurs vêtements que vous pouvez facilement mettre ou retirer et ranger facilement.

Un haut à manches courtes et un short associés à des manchettes et des jambières sont une solution plus polyvalente que des vêtements à manches longues et des pantalons ou des leggings. Les bras et jambières peuvent être mis ou retirés selon les besoins et facilement roulés pour être rangés dans la poche d'un maillot ou un petit sac. Un chamois abritera votre cou du vent et du soleil.

Un gilet imperméable vous aidera à garder votre corps au chaud par temps frais. Une veste légère et imperméable, assez petite pour tenir dans la pioche, est un incontournable face au temps britannique !!



Checklist des choses à prendre pour une journée à vélo

Vêtements

- Gilet
- Équipement léger et étanche
- Manchettes
- Jambières
- Chamois

Outils

- Chambres à air de rechange
- Gonfleur CO2 et cartouches
- Mini-pompe
- Outil polyvalent
- Maillons de chaîne
- Démonte-pneus
- Kit de crevaison

Alimentation

- Bouteilles d'eau (dont une avec des électrolytes)
- Gels / barres énergétiques
- En-cas maison
- Fruits

Autres

- Kit de premiers secours
- Smartphone
- GPS
- Carte papier
- Liquide
- Carte de débit / crédit
- Document d'identité
- Éclairages
- Antivol
- Sac de selle ou autre sac pour tout ranger

Kit de premiers secours

Les accidents arrivent, donc vous devez être préparé, surtout si vous quittez la civilisation pour une journée entière. Si vous faites du vélo avec des enfants, il est essentiel de pouvoir soigner les éraflures ou les coupures qu'ils pourraient se faire.

Un kit de premiers secours de base comprend des bandages, des pansements, des lingettes antiseptiques, de l'écran solaire et de l'aspirine pour parer à presque toutes les éventualités. Pour en savoir plus, consultez notre [guide complet concernant les kits de premiers secours pour cyclistes](#).

Assurez-vous de savoir utiliser tout ce que votre kit inclut. Cycling UK's [Bike First Aid](#) est une formation d'un jour qui aborde les blessures et incidents les plus courants auxquels les cyclistes sont confrontés.

Alimentation

On sous-estime facilement la quantité de nourriture et d'eau nécessaires quand on fait du vélo. Souvent, les gens sont à cours d'énergie au cours d'une longue excursion parce qu'il ne s'alimentent pas assez, plutôt qu'à cause d'une mauvaise santé ou par manque d'entraînement.

Préparez-vous bien, en prenant un bon petit-déjeuner avant de partir. Prévoyez un déjeuner, ou des arrêts pour prendre un café et manger quelques biscuits. Cela vous donnera le temps de vous reposer et de vous restaurer, ce qui est encore plus important si des enfants participent à l'excursion.

Emportez quelques en-cas pour garder un bon niveau d'énergie pendant que vous êtes à vélo. Les gels ou [barres énergétiques](#) sont un choix pratique ; quant aux bananes, elles sont comme des barres énergétiques naturelles. Les biscuits protéinés maison offrent un bon boost en glucides.

Buvez beaucoup d'eau. À vous de décider quelle quantité, mais pas moins de 500 ml par heure de vélo et bien plus encore par temps chaud et ensoleillé. Remplissez deux bouteilles d'eau ; vous pouvez mettre un comprimé d'électrolytes ou deux dans l'une d'elles. Cela renouvellera le sodium, le potassium et le magnésium perdus, que l'eau seule ne vous apporte pas.

Dans la plupart des cafés, on remplira vos bouteilles d'eau si vous consommez ; après tout, c'est bien normal. [Cycle Friendly Places](#) de Cycling UK met en avant les commerces à proximité des itinéraires EXPERIENCE qui accueillent les cyclistes en particulier.

Outils et accessoires

Un pneu crevé ou une chaîne cassée à des kilomètres du réparateur de vélo le plus proche mettra rapidement fin à votre journée de cyclisme. Tandis que quelques connaissances et outils de base peuvent vous permettre de poursuivre.

Un outil polyvalent vous permettra de nombreux réglages simples, ou encore de retirer un pneu. Les démonte-pneus sont essentiels, de même que des chambres à air et une mini-pompe ou un gonfleur CO2 et des cartouches. Un kit de crevaison peut aussi être utile, de même que des maillons de chaîne.

Connaitre quelques gestes de maintenance simples vous évitera de rester bloqué. Cycling UK propose une [série de vidéos faciles à comprendre](#), qui vous aideront à garder votre vélo en bon état..

Un bon antivol léger vous permettra de vous arrêter dans des magasins et de faire vos incontournables pauses au café. Si vous pensez faire du vélo la nuit, vous aurez besoin d'éclairages avant et arrière : [la loi exige d'avoir des lumières entre le coucher et le lever du soleil](#).



Cartes et argent

De nombreux itinéraires longs sont balisés, mais pas tous, et même quand ils le sont il est facile de manquer un repère et de se perdre.

Vous n'avez pas besoin d'un GPS cher, bien qu'en avoir un soit un atout (pensez aux anniversaires à venir !). Il existe [plusieurs applications gratuites](#) à utiliser pour [préparer un itinéraire et le consulter sur votre smartphone](#) ; Strava, Komoot et MapMyRide sont trois des plus populaires.

Un téléphone fait partie des équipements essentiels en cas d'urgence, donc il est logique de l'utiliser aussi comme guide de navigation. Assurez-vous simplement que votre téléphone est entièrement chargé et que votre batterie puisse tenir.

Les itinéraires EXPERIENCE de Cycling UK sont tous accompagnés [de fichiers GPX](#) qui peuvent être téléchargés sur ces applications ou un GPS.

Une carte papier traditionnelle vous tirera d'affaire si vos batteries sont à plat ou si vous n'avez plus de réseau. Légère, elle occupera en plus peu d'espace.

Les membres de Cycling UK bénéficient d'une remise de 20 % sur les cartes papier Ordnance Survey, ainsi que d'un lot de cartes de région de Komoot, parmi de nombreux autres avantages.

Assurez-vous d'avoir à la fois du liquide et une carte de débit / crédit. Un document d'identité peut aussi être utile ; c'est particulièrement le cas si vous souffrez de problèmes médicaux dont les services d'urgence doivent être au courant.

Le transport

Maintenant que vous savez quoi prendre, vous devez savoir comment tout transporter. La plupart des choses dont vous avez besoin, voire toutes, doivent tenir dans les poches de votre maillot et dans le sac de la selle, du guidon ou du cadre. Si vous voulez emporter plus de choses, ou si vous n'aimez pas les équipements de vélo, vous pouvez utiliser les sacs que vous voulez parmi ceux-ci.

Vous pouvez tout mettre dans un sac à dos, mais n'oubliez pas que vous risquez de transpirer du dos en cas de chaleur.

Si vous faites du vélo à plus de deux, vous n'aurez pas besoin de tout en double, donc répartissez-vous l'équipement pour que personne n'ait à tout porter. Vous devrez peut-être prendre en charge les en-cas et l'équipement de rechange des plus jeunes, mais les enfants plus grands aiment souvent s'occuper des leurs, ce qui est aussi un bon entraînement pour quand ils font du vélo seuls.

Vous n'aurez probablement pas besoin de toute cette liste pour chaque sortie à vélo. Avec un peu d'expérience, vous saurez vite quel équipement est essentiel pour vous et pourrez ajouter différents éléments selon les sorties. Utilisez votre checklist pratique pour savoir de quoi vous avez besoin..