



VOYAGES, SEJOURS ET LOISIRS NATURE

Bien préparer son raid VTT au MAROC

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

DANS L'AVION

Pour embarquer, votre vtt doit être protégé soit par une housse semi-rigide ou par un carton (magasin de cycle). Les pédales démontées, le guidon plié et la taille réduite au maximum. Pour protéger les parties fragiles, servez-vous par exemple de votre duvet.

VELO

Pas de vélo avec une lefty (fourche mono-bras)

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant dans l'emmené sur nos parcours :

- >les pneus sont bien gonflés et en bon état
- >les câbles et la chaîne sont en bon état
- >les éléments de transmission sont propres et huilés
- >il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
- >les roues sont bien serrées
- >les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
- >le jeu de direction a été vérifié
- >bien emballer votre VTT (très important)

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé...

MATERIEL REPARATION

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours sur soi le matériel de base du vététiste :

- >3 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou liquide anti épines dans les chambres ou dans les pneus tubeless ou mettre les bandes anti-crevaision)
- >une pompe
- >des démonte-pneus
- >un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- >un outil multiple
- >une petite pince
- >un morceau de pneu
- >un dérive chaîne + 2 attaches rapides

En plus de ça, vous devez constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans celle-ci vous mettez :

- >un câble de frein (AV et AR)
- >un câble de dérailleur
- >une pompe gros débit pour le groupe
- >deux pneus de rechange pour le groupe
- >une pompe haute pression pour suspensions et amortisseur.
- >un antivol pour 2 ou 3 vtt
- >une ou deux pattes de dérailleur
- >plaquettes ou patins neufs (au minimum) + 1 rechange
- >1 serrage de selle (pour ceux qui manipulent régulièrement en descente)
- >4 ou 5 rayons
- >de l'huile pour la chaîne
- >un chiffon



VOYAGES, SEJOURS ET LOISIRS NATURE

EQUIPEMENT

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au VTT sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- > Un casque VTT rigide de qualité avec serrage arrière (**obligatoire**), un foulard ou un bandeau
- >des gants de VTT
- >des lunettes de soleil
- >une paire de chaussures de marche en montagne, légères ou chaussures de VTT (en bon état)
- >cales pieds VTT sans courroies ou pédales automatiques conseillés
- >2 ou 3 cuissards vélo, un cuissard long ou mi long pour les plus sensibles. Il peut faire froid le matin
- >tee-shirts respirant (Type carline, matière séchant rapidement)
- >maillots cyclistes

SAC A DOS JOURNEE

Parce qu'il est désagréable de rouler avec un sac à dos trop chargé, il sera préférable de bien réfléchir à la composition du sac pour la journée :

- >une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (3L/jour/personne minimum)
- >des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...)
- >le matériel de réparation de base pour votre VTT (voir ci-dessus)
- >une veste de montagne, coupe-vent imperméable
- >une lampe frontale ou lampe de poche (pensez à vérifier vos piles et amener des piles de rechange.)
- >un couteau
- >de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- >du papier hygiénique et un briquet pour le brûler
- >une pharmacie (voir ci-dessous)
- >votre téléphone portable

SAC DE VOYAGE

Sac à dos ou de sport avec une capacité de 50 à 60 litres pour vos affaires personnelles.

Afin de ne pas trop charger les véhicules, n'empportez que le strict minimum.

- >un duvet chaud
- >des vêtements de rechange
- >Un pantalon de toile légère
- >une paire de chaussures légères pour le soir
- >une veste polaire
- >une petite trousse de toilette avec une serviette. Evitez les lingettes non recyclables et non bio dégradables.

PHARMACIE

Le moniteur dispose d'une trousse de premier secours. Cependant, il est indispensable d'empporter une pharmacie personnelle.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- >du désinfectant incolore
- >des bandes de gaze
- >pansements et compresses stériles et sparadrap
- >de la crème de protection pour les fesses
- >Paire de petits ciseaux et épingles à nourrice
- >Pince à épiler
- >vos médicaments personnels
- >des pastilles micropur (désinfectant pour l'eau)



VOYAGES, SEJOURS ET LOISIRS NATURE

>une couverture de survie

Médicaments contre :

- >La douleur et mal de tête
- >La Fièvre, Mycoses des pieds et plis, affections de la peau
- >Diarrhée et troubles digestifs, à voir avec votre médecin

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.

FORMALITES ADMINISTRATIVES

- >Un passeport valide de plus de 6 mois après le voyage
- >Assurance rapatriement obligatoire, à souscrire à l'agence ou auprès de votre assureur (fournir le nom de la compagnie, le N° de contrat et N° d'appel à Larébenne)
- >Certificat d'aptitude à la pratique du VTT obligatoire (à fournir 1 mois avant le départ).
- >Il est possible de souscrire une assurance annulation voyage et perte de bagages auprès de l'agence (conseillé)

CONSEIL

Il est conseillé d'éviter d'utiliser des détergents et lessives agressives, les pays que nous visitons ne sont pas équipés pour le traitement de l'eau, aussi eau de toilette et lessive échouent dans les torrents et rivières. Le bon vieux savon de Marseille a bien des vertus, surtout celle de ne pas polluer...

IMPORTANT

- >EAU : élément indispensable à la pratique de toute activité physique : il vous faudra sans doute consommer de l'eau en bouteilles cachetées. La poche à eau type Camelbak semble être idéale. Ne pas oublier le micro-pur.
- >Les repas à Marrakech ne sont pas compris

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.
