

Check-list vélo 2009

Vêtement	Remarque	Poids [kg]
3 paires chaussettes		
4 caleçons		
3 T-shirts (2 synthétiques, un coton)		
1 short caleçon de bain		
2 pantalons-short		
1 chemise légère		
1 pull training		
1 polaire		
1 pantalon imperméable		
1 veste imperméable		
1 petit coupe-vent fluo		
1 paire surbottes imperméables		
1 paire de gants de vélo		
1 paire de gants		
1 bonnet-écharpe		
1 grand mouchoir		
1 paire souliers de marche		
1 paire souliers de vélo		
1 paire sandales		
1 lunettes de soleil		
1 casque		
2 bandes réfléchissantes et un gilet fluo		
1 linge + lavette		
Camping		
tente		
sac de couchage		
matelas mousse		
sac à viande		
réchaud + carburant		
vaisselle		
éponge pour vaisselle		
savon (vaisselle + lessive)		
petit sac à dos		
trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, shampooing, savon, rasoir, pincette et ficelle, crème solaire, anti-insecte)		
papier de toilette		
nécessaire de réparation de la tente		
nécessaire de couture		
canif		
trousse de survie		
allumettes/briquet		
pastilles Micropur		
vache à eau 4 litres		
2 gourdes (9 dl et 2l)		
adaptateur + prise multiple		
sacs plastiques		
lampe frontale + piles		
boussole		
papier, crayons, stylos		
appareil photo + films		
caméra + carte SD + chargeur+ housse		
disque dur + chargeur		
pince pied pour caméra		

nourriture + boîtes		
Vélo		
vélo Koga		
2 sacoches avant étanches 25l		
2 sacoches arrière étanches 40l		
sacoche de guidon étanche 6l		
sac étanche 49l		
2 portes-gourde		
2 cadenas		
1 compteur		
phare arrière et avant		
pompe		
Outils		
set de clés, tournevis, dérive chaîne		
pince		
fouet + clé pour cassette		
clé à molette		
2 démontes pneus		
Réparation		
câbles frein et vitesse + embouts		
3 recharges de frein		
1 flacon d'huile		
2 pneus de rechange		
2 chambres à air		
20 rustines + colle + papier de verre		
15 rayons + nipples		
vissés et écrous de différentes tailles		
1 chaîne de rechange + maillons rapides		
rouleau de tape		
fil nylon de pêche		
ficelle		
sangles et élastiques		
2 fond de jante		
Divers		
harmonica		
carnet de bord		
spray au poivre		
porte-monnaie + argent		
carte de crédit + travelel		
passeport + photocopie		
carnet de vaccination + photocopie		
poche ventrale		
carnet d'adresse		
natel + chargeur		
cartes + guides		
livres		
balise SPOT		
Pharmacie		
voir fichier spécifique		
Autres		

Pharmacie de voyage 2009 (3 personnes pour 6 mois)

Effet	Médicament	Qte et Posologie	Disponible
Douleur			
Anti-douleur, febrifuge simple, refroidissement	Acetalgin (paracetamol)	30c	ok
Anti-douleur, anti-inflammatoire, inflammations rhumatismales, muscles, tendons, entorses, dos, maux de tête, de dents	Algifor-L forte (ibuprofen) ou Ecoprofen 600	30c max 3/j	ok
Infections			
Antibiotique infection voies respiratoires, sphère ORL, cavité buccale, urinaire, génitale, gastro-intestinale, peau, osseuses, articulaire, maladie du charbon	Ciprofloxacine 500 (ciprofloxacine)	3 traitements 2/j pendant 5 j	20c manque 10c
Antibiotique infection ORL (otite, sinusite), voies respiratoires (bronchite, pneumonie), voies urinaires, gastro-intestinales (fièvre typhoïde. Shigellose, dysenterie bacillaire), vénériennes, cutanée (staphylocoque doré, streptocoque)	Aziclav 1g, ou Co amoxicilline (Amoxicilline, acide clavulanique)	3 traitements 2/j pendant 7 jours	32c manque 10c
Gel antibiotique pour les yeux			manque
Infections et irritations cutanées, inflammation de la peau, eczéma	crème Triderm	1 tube 10g, application 2/j	ok
Infections cutanée d'origine bactérienne	crème Fucidin	1 tube 15g, application 3/j jusqu'à amélioration	manque 1 tube
Crème antiseptique contre les brûlures, plaies	crème Flammazine	1 tube	ok
Crème contre les affections purulentes (favorise l'évacuation du pus, épines)	crème noire Ichtolan 20%	1 tube 40g	ok
Système digestif			
Anti-diarrhée	Imodium lingual	30c	manque 20c
Flore intestinale	Carbolevure	60c	ok
Anti-vomissement	Motilium	20c	ok
Sels hydratant pour compenser les pertes en eau (diarrhée)	Normolytoral poudre	10 sachets de 0.2l	ok
Allergie			
Réaction allergique	Cetallerg	10c, 1/j le soir	ok
Blessures			
Désinfectant	Merfen spray 30ml), et Betadine (10ml)	1 de chaque	ok
Entorse, coup de soleil, piqûres	Eucéta	1 tube de 50g	ok
Meurtrissures, claquage, froissures, entorses, inflammation aiguë de la musculature et des ligaments	Sportusal	1 tube 30-50g	ok

Rhumatisme musculaire, tension musculaire, lumbago, sciatique, arthrose, surcharge des articulations, tendons	Rheumon Gel (anti-inflamatoire)	1 tube 40g, application 3-4 /j et masser sur la peau	ok
---	---------------------------------	--	----

Malaria

		2 traitements de 30j.	
Prévention (Dimitriet Jonas)	Doxycycline 100	1/j	ok
Prévention (Philippe)	Méphaquin		manque
Traitement de secours. Sensation de fièvre avec frissons, transpiration, maux de tête, douleur musculaire, parfois trouble digestif	Malarone	2 traitements. 4c en une prise, 4c 24h après, 4c encore 24h après	ok

Autre

Produit anti-moustique	Antibrume forte	150 ml	ok
Crème solaire	Daylong ultra 25	2x 100ml	ok
Désinfectant de l'eau	Micropur forte	pour 1000l	ok
Désinfectant gorge	Essence de thym	1 flacon	ok
		Trichomoniasse, Giardiase: 2g/j prise unique. Amibiase intestinale ou hépatique: 2g/j pendant 2- 3 j. max 6j	
Amibiase, Giardiase (diarrhée, rot œuf pourri)	Fasigyne 500 (Tinidazole)	Prendre 6 traitements 2g	manque
Humidifiant pour les yeux	Optiminic	6 doses	ok
Hémorroïdes, fissures anales, inflammation du rectum	Crème Scheriproct	1 tube 5-10g	ok

Matériel

Thermomètre digital			ok
Pince à épiler			ok
Ciseaux			ok
Épingle de sûreté			ok
Tape			ok
Coton et cotons-tiges			ok
Assortiment de pansements			ok
Rouleau de bande de gaz autoadhésive ou Mefix			ok
Paquet de compresses stériles			ok
Paquet de stéristraps			ok
Boîte de compeed			ok
1 bande élastique 5 cm			ok
1 bande élastique 10 cm			ok
2 agrafes			ok
1 couverture de survie			ok