

Matériel nécessaire pour une randonnée VTT en autonomie sur plusieurs jours

Cette fiche est le fruit de nombreuses années de VTT en autonomie (VTT BUL). Bien entendu, il est indispensable de l'adapter au terrain, à l'altitude et au niveau d'isolement du parcours prévu.

L'idée est d'avoir le matériel adapté au parcours sans se surcharger pour pouvoir prendre du plaisir à rider.

Pour nous, le poids raisonnable est de 4 à 6 kg dans le dos auquel on ajoute 2 à 3 L d'eau.

Un conseil : Il est utile d'essayer de rouler un peu avec votre sac plein avant de partir. Ça donne une idée de la façon de le remplir, de l'équilibrer, de vérifier que le sac ne vous gêne pas en descente au niveau des mouvements de la tête, de régler correctement les amortisseurs du vélo (puisque votre poids augmente ce dernier risque d'être mou), etc.

Pour des idées de séjours VTT : www.teamsomptois.com.

Vente de matériel pour du VTT en autonomie sur <http://boutique.teamsomptois.com> **rubrique « raid, randonnée ».**



➤ Matériel individuel :

Sac à dos d'environ 30 L (*taille optimale pour ne pas gêner*)

Pour s'habiller : Il faut privilégier des vêtements qui sèchent facilement.

- tenue complète VTT à mettre sur soi avec gants.
- caleçons et chaussettes
- tenue pour le soir et la nuit (*indispensable quand il ne fait pas chaud*).
- de quoi se couvrir : haut chaud, bonnet, coupe vent.
- Côté chaussures : lors de raids très montagnards, Water opte pour des chaussures de randonnées basses avec une semelle bien rigide et des pédales plates. Le confort gagné lors des portages n'est pas négligeable.

Pour dormir :

- Le duvet doit être pris avec une température de confort correspondant aux températures nocturnes rencontrées. L'utilisation des duvets à leurs températures extrêmes n'est pas une bonne chose car dans ce cas on se caille franchement et le sommeil n'est donc pas top !
- Mousse ou matelas autogonflant (plus fragile). Pour limiter l'encombrement et le poids sans que cela ne change grand-chose au confort, le Boss et la Fouine optent pour des matelas autogonflants de petite taille.
- **en option** : le Samy opte pour un drap intérieur de duvet en soie (c'est fragile mais ça apporte de la chaleur).

Pour se laver :

- mini brosse à dent
- savon biodégradable
- mini serviette ultra absorbante
- mini dentifrice
- Papier toilette.

Pour se nourrir :

- bol + couverts en résine (*le bol a l'avantage de faire à la fois assiette et tasse*).
- De quoi porter au moins 2 L d'eau. L'idéal est de mettre la poche à eau ou les gourdes dans une partie séparée du sac pour éviter de gros dégâts en cas de fuites. Le Boss pour s'alléger au niveau du dos préfère utiliser une grande bouteille d'eau bien arrimée au porte-gourde du vélo avec une sangle.

Côté pratique et formalités :

- téléphone chargé
- frontale +/- éclairage vélo +/- chargeur solaire
- appareil photo (*attention il peut souffrir notamment de l'humidité*) + carte mémoire + batterie
- porte monnaie allégé le plus étanche possible, carte d'identité ou passeport, carte vitale et/ou carte de sécurité sociale européenne si sortie du territoire (*disponible sur ameli.fr*).

➤ Matériel pour l'ensemble du groupe :

Pour se nourrir :

- couteau
- réchaud + gaz
- briquet
- casserole avec couvercle (pour gagner en temps de cuisson)

Aliments : En général, nous prenons avec nous 24 à 48 H d'autonomie en nourriture en évitant ce qui ne se conserve pas à température ambiante.

- Pastilles pour purifier l'eau : parfois utile selon le terrain (mais attention ça n'enlève pas tous les microbes et parasites. Il est toujours plus prudent de faire bouillir l'eau).
- Quelques exemples non exhaustifs : sachets de thé, sucre et lait en poudre, soupe en poudre, semoule, pâtes cuisson rapide 3 minutes, barres énergétiques, amandes, fruits secs...

Pour le vélo : Le Boss pour alléger son sac met les outils dans une mini sacoche sous la selle.

- **Indispensable** : pompe, multi-outils, dérive-chaîne, attache rapide de chaîne, colliers rislan, quelques maillons de chaîne, chambre à air, rustines, colle, démonte pneu, pince.
- **En option** : pneu, antivol, valve tubeless, câble.

Pour camper :

- Tente (*l'idéal est au maximum 0.5 à 1 Kg par personne*) ou surduvets. Nous partons en général avec seulement le double toit pour plus de légèreté mais cela dépend de la saison et du lieu.

Divers : Stylo, montre GPS boussole altimètre, topo de l'ensemble de l'itinéraire et cartes IGN au 1 :25 000 (*indispensable même si vous avez un itinéraire ou un GPS car c'est utile pour rechercher des sources, d'éventuels lieux de bivouac ou des abris*).

Pharmacie : à adapter avec votre médecin. Ne pas oublier un antiseptique type Biseptine® spray, des collyres pour laver les yeux type Dacryoserum®, quelques pansements, bandes et compresses, une couverture de survie.



Fiche mise à jour après chaque séjour en autonomie Somptois
Dernière mise à jour : Octobre 2013