



# MIEUX VOUS PRÉPARER

## AFIN DE MAXIMISER VOTRE EXPÉRIENCE

Il vous est suggéré d'avoir en votre possession :

- Une gourde d'eau afin de vous hydrater tout au long du parcours
- Un téléphone cellulaire bien chargé, pour nous permettre de se joindre si requis  
Le cellulaire, en plus d'être utile en cas d'urgence, sera nécessaire pour suivre l'itinéraire sur Google Map.
- Votre carte d'assurance-maladie et permis de conduire, en cas de besoin (incident, etc.)
- Au niveau vestimentaire :
  - o Il est recommandé de porter des souliers de sport fermés, des verres fumés et des vêtements adéquats pour la température.
  - o Il est non recommandé de porter jupe, robe et vêtements amples ou qui pendent (exemple : pantalon à patte éléphant, foulard, etc.)

Comme préparation :

- o Nous vous recommandons fortement l'application de crème solaire sur les zones de votre corps qui seront exposées au soleil.

Les bonnes idées (on n'est jamais trop prudent) :

- o Réviser les règles de sécurité routière à vélo
- o Avoir une trousse de voyage personnelle pour les premiers soins