

Votre sortie à vélo électrique, *sac prêt en cinq minutes*

Alpilles, Luberon, Châteauneuf-du-Pape : ce qu'il faut emporter, ce qui est fourni et les bons réflexes avant de partir.

FOURNI PAR TERRAIR À VÉLO

- ✓ Vélo à assistance électrique, réglé à votre taille
- ✓ Casque pour chaque participant
- ✓ Guide local, Pierre ou Thomas
- ✓ Itinéraire préparé à l'avance

À PRÉVOIR DE VOTRE CÔTÉ

- Eau en quantité suffisante
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Tenue adaptée et en-cas personnels

1 Hydratation : la priorité

FORMULE	EAU MINIMUM PAR PERSONNE
Demi-journée (environ 3 h)	1 litre, un peu plus en plein été ou début d'après-midi
Sunset et apéro	Une gourde bien remplie, même si la chaleur retombe
Journée complète	1,5 à 2 litres, au minimum

Gourde ou poche à eau dans un petit sac à dos : la poche permet de boire par petites gorgées sans lâcher le guidon.

2 Protection solaire

- ☐ **Crème solaire**
Indice 30 minimum, 50 en plein été. Visage, nuque, avant-bras, dessus des mains. Rappel à mi-parcours sur une journée complète.
- ☐ **Casquette légère ou bandana**
Le casque ne couvre ni le visage ni la nuque.
- ☐ **Lunettes de soleil**
Contre le soleil, la poussière et les insectes entre les vignes. Prévoyez de pouvoir les retirer au crépuscule.

3 Vêtements et chaussures

☐ **Tenue respirante et légère**

Évitez le coton, qui reste humide. Pas besoin de tenue de cycliste.

☐ **Chaussures fermées**

Baskets classiques : elles protègent des cailloux et offrent un meilleur appui sur les pédales. Pas de sandales ni de tongs.

☐ **Une couche légère (sunset et soirée)**

Coupe-vent fin ou gilet : la fraîcheur tombe vite après le coucher du soleil, même en été.

4 Le sac

☐ **Petit sac à dos**

Possible pendant la sortie : les vélos sont adaptés à un usage confortable avec un petit sac sur le dos.

☐ **Téléphone chargé ou appareil photo**

La lumière dorée de fin de journée sur les vignes est souvent le moment le plus photogénique.

☐ **En-cas personnels**

Il n'y a pas toujours d'épicerie ouverte entre deux domaines.

5 Avant le départ

Arrivez 20 minutes avant l'horaire de votre sortie : remise des vélos et des casques, puis quelques consignes du guide avant de partir.

☐ **Rendez-vous et horaire confirmés avec votre guide**

☐ **Eau, crème, lunettes dans le sac**

☐ **Téléphone chargé, numéro du guide enregistré**

Contenu issu de notre guide « Le sac idéal pour une sortie à vélo électrique en Provence » : terroir-avelo.com/equipement-sac-velo-electrique-provence

Une question, une date ?

Écrivez-nous sur WhatsApp : réponse rapide, 7 jours sur 7 ·
terroiravelo@gmail.com

wa.me/33619700719