

CHAPITRE 3 · L'ÉQUIPEMENT.....109**I · LE MATÉRIEL DE CAMPING.....109**

- 1 · Le choix d'une tente.....109
- 2 · Le choix d'un matelas.....117
- 3 · Le choix d'un sac de couchage.....117
- 4 · Pourquoi pas un oreiller ?.....119

II · LE MATÉRIEL DE CUISINE.....120

- 1 · Le réchaud.....120
- 2 · Les casseroles et la vaisselle.....122

III · DES VÊTEMENTS POUR LE VOYAGE À VÉLO.....123

- 1 · Des vêtements confortables.....123
- 2 · Les accessoires.....125
- 3 · Spécifications des chaussures.....125
- 4 · Vêtements de pluie.....126
- 5 · Le casque.....127

**IV · L'ÉQUIPEMENT NUMÉRIQUE
ET INFORMATIQUE.....128**

- 1 · L'appareil photo.....128
- 2 · Le téléphone.....132
- 3 · Le GPS.....134
- 4 · L'informatique embarquée.....136
- 5 · La gestion d'énergie électrique.....137

V · VOYAGER LÉGER À VÉLO.....141**VI · LE SUPERFLU.....144****CHAPITRE 4 · SUR LA ROUTE.....147****I · LA NOURRITURE.....148**

- 1 · Mieux connaître
la composition des aliments.....148
- 2 · Se nourrir de manière adaptée.....150
- 3 · Les cas particuliers.....153
- 4 · Et pour les autres ?
végétariens, allergiques.....153
- 5 · Gérer l'eau.....154

II · LA SANTÉ.....156

- 1 · Vous et votre monture.....156
- 2 · Pathologies du cycliste.....158
- 3 · Vie quotidienne.....158
- 4 · Le mal des montagnes.....161
- 5 · La pharmacie.....162

III · L'ASSURANCE.....165

- 1 · Les risques déjà assurés.....165

- 2 · Les garanties supplémentaires.....166

- 3 · Le choix d'une compagnie d'assurance.....167

IV · L'HÉBERGEMENT.....168

- 1 · Le camping sauvage.....168
- 2 · L'accueil chez l'habitant.....169
- 3 · Les réseaux d'accueil.....172
- 4 · Comment remercier ?.....173
- 5 · Les hébergements classiques.....173

**V · LE PASSAGE DES FRONTIÈRES :
D'UN ÉTAT À L'AUTRE.....175****VI · LA COMMUNICATION.....178**

- 1 · De la frustration
de la non-communication.....178
- 2 · Du plaisir d'apprendre
à celui de la communication.....179
- 3 · Pour mieux communiquer.....179

VII · LA SÉCURITÉ.....181

- 1 · Les six règles fondamentales.....181
- 2 · Les véhicules
et autres usagers de la route.....183
- 3 · La sécurité du vélo.....185
- 4 · Les rencontres.....186

VIII · LES LOISIRS.....188

- 1 · Lire.....188
- 2 · Jouer.....190
- 3 · Réaliser un carnet de voyage.....192
- 4 · Explorer les loisirs numériques.....192
- 5 · Exercer ses talents.....192

IX · LE RETOUR.....194

- 1 · La joie des retrouvailles.....194
- 2 · Les bonnes résolutions du retour.....194
- 3 · La réadaptation.....195

ANNEXES.....199