



Créé par les éditions VTOPO fin 2009, le crew VTOPO est composé de Nicolas Tikhomiroff, Cédric Tassan et Narbaix. Loin de la compétition, ces 3 amis sillonnent la France à la découverte des plus beaux trails et ramènent reportages photos et vidéos. Dans cette nouvelle rubrique, ils vont vous présenter, chacun dans leurs domaines et sous un angle toujours très pratique, des astuces, des conseils, des idées afin que vos randos se déroulent dans les meilleures conditions.

QUEL TYPE DE SAC À DOS ?

Pour une longue sortie à la journée, il faut un volume conséquent (16 à 18l selon les marques) pour transporter le nécessaire et la poche à eau. En ce qui nous concerne, nous utilisons les sacs à dos Evoc qui possèdent une particularité intéressante : ils sont dotés d'une



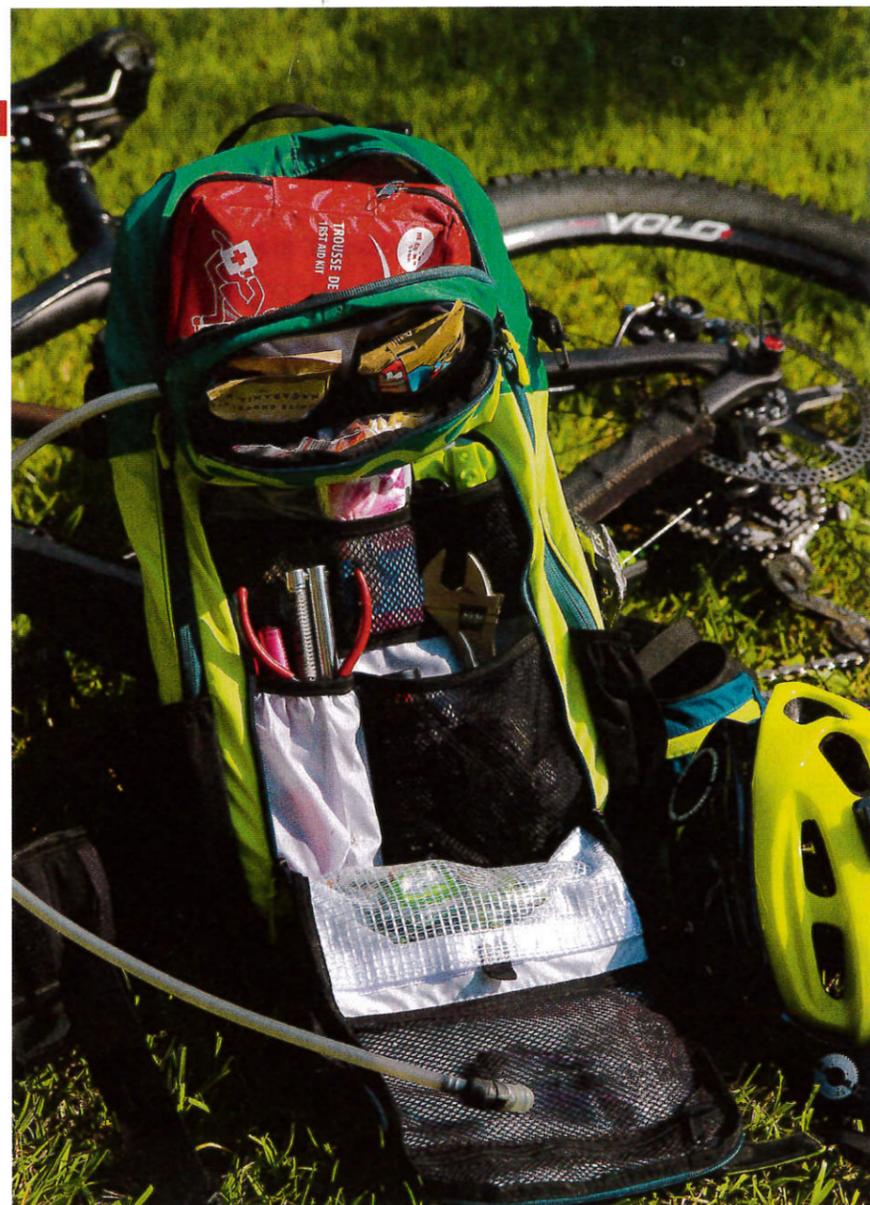
dorsale intégrée amovible, qui apporte une protection supplémentaire en cas de chute sur le dos. Surtout quand on sait ce que contient le sac comme objets contondants... En règle générale, tous les sacs disposent d'attaches

extérieures pour accrocher un casque. C'est vrai que nous avons la (mauvaise) habitude de grimper avec le casque accroché au sac. Et de surcroît quand il fait chaud.

Dans notre sac type pour une longue journée de vélo, nous avons 2 types de choses : le matériel de réparation et la trousse de secours. Sans oublier les barres de céréales, une poche à eau et un vêtement supplémentaire pour l'hiver ou les zones froides.

LE SAC À DOS TYPE DU CREW

Un point important qu'on souhaitait aborder : le sac à dos. En gros, que faut-il trimballer sur soi durant une sortie. Alors certes, on ne va pas parler d'une sortie très courte d'une à deux heures autour de la maison, mais d'une rando plus sérieuse sur une grosse journée loin de la maison. Il n'empêche que même à quelques kilomètres de la maison, un incident technique peut vite se transformer en galère quand il faut rentrer à pied. Alors, quel type de sac à dos choisir ? Quel matériel de réparation transporter ? Que doit contenir impérativement la trousse de secours ? Pour y répondre, nous vous avons concocté une version allégée d'un sac type. Car partir sans rien est franchement une erreur. Texte et photos : Cédric Tassan/VTOPO.fr



QUEL MATÉRIEL DE RÉPARATION EMPORTER ?

C'est vrai que les outils et pièces de rechange pèsent vite sur la balance. Mais sincèrement, tout est utile. Et on ne sait jamais à l'avance de quoi on va avoir besoin. Si vous êtes plusieurs à rouler, vous pouvez très bien vous partager les éléments. Mais attention aux pièces de rechange, ce qui va sur votre bike ne va pas forcément sur celui du voisin ! Mais nous sommes certains que si vous adoptez notre liste de matériel (ci-contre), vous penserez fort à nous le jour où vous servirez d'une pièce ou d'un outil auquel vous n'auriez jamais pensé. Bien entendu, emportez du matériel c'est bien, savoir s'en servir c'est mieux... Bossez chez vous en amont !

LA LISTE DES INDISPENSABLES

- ✓ Collier Rilsan : nous l'avons déjà évoqué (voir VTT Mag n°294), il s'avère très utile pour fixer de nombreuses pièces.
- ✓ Un peu de visserie : les vibrations peuvent vous faire perdre des vis sur votre vélo. Pensez à quelques vis essentielles.
- ✓ Un dérailleur arrière : indispensable, surtout quand on est loin. C'est un élément exposé et fragile, qui se casse très facilement...
- ✓ Une seringue de purge de freins
- ✓ Des plaquettes de frein de rechange
- ✓ Une patte de dérailleur
- ✓ Un bout de chaîne et quelques maillons rapides
- ✓ Un câble de dérailleur
- ✓ Quelques rayons (attention, les rayons côté disque et cassette ne sont pas identiques)
- ✓ Une pompe haute pression
- ✓ Une pompe pour pneu
- ✓ 1 à 2 chambres à air de rechange
- ✓ Des rustines
- ✓ Des démonte-pneus
- ✓ Une pince à bec
- ✓ Une petite clef à molette
- ✓ Un dérive-chaîne
- ✓ Une clef à rayons
- ✓ Un multi-outil : bien vérifier que tous les types de clefs soient présents
- ✓ Une lampe frontale avec des piles neuves
- ✓ Des valves Tubeless (si vous roulez Tubeless)
- ✓ Une petite bombe de lubrifiant : sur les longues sorties en terrain sec ou gras, il arrive souvent que tout se grippe...

QUE METTRE DANS LA TROUSSE DE SECOURS ?

On y pense rarement, mais cette trousse devrait être intégrée dans tout sac à dos. Légère et compacte, elle permet de transporter tout le nécessaire pour soigner la bobologie. Pour en savoir plus, reportez-vous ci-dessous à la liste des indispensables. ■



LA LISTE DES INDISPENSABLES

- ✓ Une couverture de survie : la couverture de survie est essentielle en cas de gros trauma, notamment en pleine montagne où il faudra peut-être attendre les secours. Elle aura son utilité pour réguler la température du blessé. Le risque d'hypothermie étant aggravant pour la victime, on l'enveloppera avec la face dorée vers l'extérieur. Attention elle est d'usage unique.
- ✓ 10 pansements adhésifs stériles : avoir des pansements, c'est la base. Pour les petits bobos, ils sont toujours là pour protéger une légère plaie.
- ✓ 2 paquets de compresses 5 x 5 cm : pour nettoyer une plaie, les compresses peuvent être imbibées de désinfectant et permettent de travailler de façon stérile.
- ✓ 2 compresses d'alcool désinfectant corporel : pour un tout petit bobo, on sort ces compresses d'alcool. C'est rapide et ça permet de ne pas utiliser une dosette de désinfectant.
- ✓ 1 écharpe triangulaire : une entorse acromio-claviculaire, une fracture de clavicule est si vite arrivée en VTT. Après un bon strapping, on garde le coude au corps grâce à cette écharpe et on file consulter.
- ✓ 2 bandes de 7 cm x 3 m : elles permettent par exemple de faire un bon cataplasme avec de l'arnica, de maintenir une compresse désinfectante, un outil

indispensable.

- ✓ 1 paquet de 6 Steri-Strip 12 mm x 100 mm stérile : lorsque l'on s'ouvre la peau lors d'une chute, il est parfois possible d'éviter les points en maintenant la peau bord à bord avec des Steri-Strip. Lors d'un trip, ça peut vraiment faire des miracles si le médecin le plus proche est... trop loin.
- ✓ 1 paire de gants stériles : lors d'une chute, c'est votre pote qui va souvent jouer au médecin. Lui-même pas forcément très propre en plein ride, un coup de gel Sterillium sur ses mains, voire l'utilisation de gants stériles et ce sera un bon début pour un geste sain.
- ✓ 1 ciseau pour découper les bandes, straps, Steri-Strip
- ✓ 1 pince à épiler : qui ne s'est pas planter des échardes ? Pince à épiler obligatoire !
- ✓ 1 gel Sterillium mains : pour avoir une base de travail saine.
- ✓ 1 Arnigel : ce gel contre les coups, pour aider les courbatures pourra vous aider à une meilleure récupération ou aider un gros bleu à partir plus rapidement.
- ✓ 6 dosettes de désinfectant de votre choix : pour bien désinfecter après une chute, si vous partez en trip longtemps, prenez-en 6. Vous pouvez vous alléger si c'est pour un ride à la journée.
- ✓ 1 tube de Voltaren Actigo : en cas de douleurs plus intenses, le Voltaren sera plus puissant que l'arnica. À utiliser que

si l'inflammation est importante.

- ✓ 1 gel froid type Arnican Freeze : après une chute, une entorse, toute réaction inflammatoire (avec douleur, chaleur, voire œdème et hématome), le froid est essentiel. Ces gels sont une première approche, mais n'hésitez pas à vous arrêter dans un bar et demander des glaçons pour calmer la zone douloureuse.
- ✓ 1 strap de 6 cm de large : pour stabiliser une cheville ou un genou après une entorse, une luxation acromio-claviculaire ou immobiliser un poignet, votre bande de strap fera des miracles. Il vous faudra juste connaître les bonnes techniques pour la poser.
- ✓ 1 tube de sparadrap : il permet de bloquer un doigt fracturé avec le doigt voisin ou de tenir une compresse. Il est toujours bon d'avoir un peu de sparadrap.

CE QU'ON POURRAIT RAJOUTER

- ✓ 1 Aspivenin : il prend de la place et n'est pas indispensable mais dans nos montagnes, on peut rapidement faire la rencontre d'une vipère par exemple.
- ✓ Un peu d'automédication en cas de bonnes chutes : soit à base d'homéopathie, soit avec de l'allopathie, comme par exemple un NurofenFlash 400 qui fait parfois des miracles après avoir été groggy lors d'une chute. Bien entendu, un avis médical est impératif avant de prendre quoi que ce soit.