



CHECK LIST

Pour ne rien oublier !!

Faire du vélo est un plaisir, et doit le rester.

Quand il fait beau, tout va bien ! Par contre, si le temps est incertain, vous devez vous protéger du froid, de la pluie, du vent... Sans oublier de vous protéger des autres usagers de la route.

Pour vous aider à faire votre sac, vous trouverez ci-dessous une liste du matériel à avoir avant chaque sortie.

Le matériel à avoir quel que soit le temps

- Votre vélo : propre, réglé avec les roues gonflées
- Une trousse de réparation, avec au minimum :
 - une chambre à air adaptée aux roues du vélo
 - deux démonte pneus
 - la clé correspondante aux écrous de vos roues
- Une pompe de cadre avec l'embout adapté à vos chambres à air
- Votre casque : propre et réglé à votre tête
- De quoi grignoter dans votre poche de votre maillot (pâtes de fruits, pain d'épice...)
- Un bidon
- Eventuellement, une paire de lunette

Il fait beau

- Votre maillot du club
- Un cuissard
- Des chaussettes de sport
- Vos chaussures adaptées (baskets ou chaussures de vélo)
- Des gants courts : ils vous protégeront en cas de chute !

Il y a du vent

- Un coupe-vent type "Kway" qui se plie et entre dans la poche de votre maillot

Il peut pleuvoir,

- Un coupe-vent type "Kway" qui se plie et entre dans la poche de votre maillot

La visibilité est mauvaise (temps gris, brouillard)

- Un gilet de sécurité (le code de la route dit qu'il est obligatoire hors agglomération)

Il fait froid (attention : il fait vite froid quand on roule !!)

- Des gants longs (qui permettent de maîtriser son vélo : éviter les gants de ski !)
- Un collant (cuissard jambes longues) ou des jambières qui s'ajoutent au cuissard
- Un tee-shirt manche longue sous votre maillot (si possible en fibres synthétiques)
- Une veste chaude.
- Un bonnet fin sous le casque (ou un bandeau pour protéger les oreilles et le front)
- Le coupe-vent peut rester dans la poche au cas où.
- Une protection supplémentaire pour les pieds (par exemple : vieille paire de chaussettes par-dessus vos chaussures)

Après la sortie

En attendant que l'on vienne vous chercher, vous devez avoir impérativement une tenue chaude et sèche de rechange.

C'est souvent après l'effort que l'on prend froid, surtout si l'on est mouillé...

Vous avez un doute ? N'hésitez pas à demander conseils avant le départ à vos éducateurs, ils auront toujours une solution à vous proposer.