

L'équipement personnel indispensable en V.T.T

Obligatoire pour toute sortie avec l'Association Sportive

<p>Un casque aux normes C.E (N.F, E.N 1078 + A1)</p> <p>Le tour de tête et la jugulaire doivent être serrés.</p>		
<p>Un sac à dos (deux bretelles)</p>		
<p>Une chambre à air (adaptée à la taille de ses pneus)</p> <p>Un maillon rapide (adapté à sa chaîne)</p>		
<p>Une gourde remplie (souple de préférence pour ne pas blesser lors des chutes)</p>		
<p>Une ou deux barres énergétiques ou des fruits secs</p>		
<p>Une tenue voyante et adaptée à la météo et à la pratique (attention notamment au bas de pantalon trop large)</p> <p>Nous conseillons fortement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des lunettes de protection et des gants (moins cher en magasin de bricolage) - une veste de pluie / coupe-vent 		

Lors de vos sorties non accompagnées, pensez à rajouter :

<p>Une trousse de secours d'urgence et une couverture de survie</p>	
<p>Un kit de réparation (avec dérive chaîne)</p>	
<p>Une pompe à vélo</p>	
<p>Un téléphone (vérifiez la charge de la batterie), sans oublier de prévenir quelqu'un de votre parcours et de votre heure de retour.</p>	

Maintenant il faut vérifier l'état de votre V.T.T.....