

# HOW TO RIDE A MOUNTAINBIKE - CHECKLISTE POUR L'ÉQUIPEMENT

En VTT, l'équipement est le «b a ba». Tu trouveras ici une checkliste qui t'aidera à préparer ton équipement pour ton prochain tour à vélo dans toutes les règles de l'art.

## Équipement de base

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> VTT ou VTT électrique | <input type="checkbox"/> Chaussures vélo  |
| <input type="checkbox"/> Casque                | <input type="checkbox"/> Tenue de cycliste adaptée au temps                     |
| <input type="checkbox"/> Lunettes              | <input type="checkbox"/> Protection pour les genoux et les coudes (év. dorsale) |
| <input type="checkbox"/> Gants                 |   |

## Équipement pour un tour d'une demi-journée

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sac à dos                 | <input type="checkbox"/> Les outils appropriés (petit Multi Tool) |
| <input type="checkbox"/> Gourde ou sachet boisson  | <input type="checkbox"/> Veste si le temps est incertain          |
| <input type="checkbox"/> Pompe                     | <input type="checkbox"/> Argent                                   |
| <input type="checkbox"/> Chambre à air de rechange |   |

## Équipement pour un tour d'une journée

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sac à dos   | <input type="checkbox"/> Vêtements de pluie  |
| <input type="checkbox"/> Gourde ou sachet boisson                              | <input type="checkbox"/> Vêtements chauds (pull en fleece, vêtements thermiques, à manches longues, etc) |
| <input type="checkbox"/> Pompe   | <input type="checkbox"/> Portemonnaie  |
| <input type="checkbox"/> Une ou deux chambres à air                            | <input type="checkbox"/> Kit de premiers secours   |
| <input type="checkbox"/> Kit réparation de pneus                               | <input type="checkbox"/> Crème solaire   |
| <input type="checkbox"/> Grand Multi Tool (avec dérive-chaîne et clés à rayon) | <input type="checkbox"/> Ravitaillement avec teneur en énergie élevée                                    |
| <input type="checkbox"/> Goupilles de chaîne en 9 ou 10 ex.                    |  |

## En option

- Ordinateur de vélo ou GPS avec matériel de cartes
- Batteries de rechange pour le GPS
- Anti-vol

## Conseils du COACH OCHSNER SPORT

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Duct Tape   | <input type="checkbox"/> Plaquettes de frein |
| <input type="checkbox"/> Pansements  | <input type="checkbox"/> Papier émeri        |
| <input type="checkbox"/> Sparadraps  | <input type="checkbox"/> Fil de liage        |
| <input type="checkbox"/> Serre-câble |  |