



**MONTS D'OR VELO**

**ECOLE VTT**



### **LISTE DE MATERIEL**

- Un vélo VTT équipé d'un porte-bidon et un bidon.
- Un casque.
- Une paire de lunettes.
- Une paire de gants.
- Une pompe.
- Une sacoche à outils comprenant :
  - a. une chambre à air de la dimension de la roue du VTT.
  - b. Un tube de colle et des rustines
  - c. Deux démonte pneus.
- Dans sa poche, il est conseillé d'avoir : barre de céréales ou pâte d'amande, de fruits ou de nougats afin de pallier aux coups de pompe (risque d'hypoglycémie).

### **CONSEILS D'ENTRETIEN**

- L'entretien du vélo est sous la responsabilité des parents.
- Un vélo bien entretenu ne s'abîme pas et reste donc économique.
- Vous devez vérifier votre vélo avant chaque sortie :
  - a. cadre et fourche (trace de chocs, jeu au niveau des roulements, des pédales).
  - b. Etat des pneus et de leur gonflage.
  - c. Vérifier les freins (usure des patins ou des plaquettes, l'état des câbles et gaines)
  - d. Propreté générale du vélo et particulièrement des jantes
  - e. Vérifier le serrage des blocages rapides et le jeu des moyeux.
- Après avoir lavé votre vélo, pensez à le sécher avec un chiffon.
- Huiler la chaîne, le passage des câbles et les blocages rapides.

**BONNE RANDONNEE**