

## Section Sportive du collège de l'AGIOT - ELANCOURT

### CHECK LIST Sortie VTT :



Je pars pour une sortie VTT avec la section et pour ne pas faire perdre du temps à tout le groupe au moment du départ, je dois avoir avec moi :

Un VTT révisé qui ne présente pas de problème, avec :

- des pneus gonflés à la bonne pression (entre 3 et 3.5 bars),
- des vitesses qui passent correctement (déailleurs avant et arrière),
- des freins efficaces.

**Attention** : Je laisse au collège avant de partir mon antivol ou ma chaîne.

La hauteur de ma selle est bien réglée.



Une tenue adaptée :

- A la météo (coupe-vent, vêtement chaud... en fonction du temps),
- Un bas, proche du corps, cycliste, legg-in ou short, pas de survêtement,
- Une paire de mitaines, des lunettes de soleil (si besoin),



- Un casque bien ajusté,
- Un petit sac à dos dans lequel il y a : de l'eau, une chambre à air de rechange (au diamètre de mes roues de vélo), une barre de céréales (en cas de besoin).

Pour une sortie Run and Bike, je pense à prévoir une tenue me permettant de courir.



Si j'ai pensé à tout cela, je peux partir serein et profiter de la sortie