

# Etoile Sportive Haute Goulaine

## Ecole VTT : pense bête

### Préparation de mon VTT et de mes équipements.

### Ce que je dois faire avant de participer à la séance VTT

#### Je vérifie le bon état de mon VTT :

1. Le freinage,
2. Le passage des vitesses,
3. Les pneus (état des crampons et roue gonflée)
4. La direction (pas de jeu dans le guidon)
5. Le serrage des roues

#### Je prends avec moi :

##### La trousse de réparation adaptée à mon VTT :

- Chambre à air à la bonne dimension et valve
- 3 démontes pneus
- Pompe avec embout adapté à la valve
- Clé plate si roue avec écrou

##### De quoi m'alimenter pour la séance :

- Une gourde ...
- Un goûter (barres de céréales, fruits)

##### Je m'équipe avec :

- Des lunettes
- Des gants
- Casque
- Gilet jaune
- Vêtements adaptés aux conditions météo

N'attends pas la dernière minute pour préparer tes affaires et vérifier ton VTT.