



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 :

- ✓ Le freinage,
- ✓ Le passage des vitesses,
- ✓ Les pneus (état des crampons et roue gonflée)
- ✓ La direction (pas de jeu dans le guidon)
- ✓ 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.