

L'équipement du VTTiste

Une simple rando du dimanche ou un Raid de plusieurs jours peut vite devenir cauchemardesque !

Pour que votre sortie VTT reste du plaisir et non une galère...

Equipez vous !



La pratique du VTT implique, outre un VTT en bon état, l'utilisation d'un certain nombre d'équipements adaptés. La plupart du temps, le cycliste porte juste un maillot et un cuissard.

Protégez-vous !

Le casque : En plaine, si le port du casque pour sécuriser le haut du crane est « presque » rentré dans les mœurs... En montagne nous vous conseillerons vivement le casque intégral afin de vous protéger le visage (mâchoire, nez, menton).

Les Gants : Ils préviennent les ampoules et protègent les mains en cas de chute. Les gants renforcés intègrent des éléments rigides qui protègent certaines parties de la main et du poignet.

Les Lunettes (ou masque) : Une paire de lunettes claires ou teintée protège vos yeux des projections et insectes.

Autres protections : En montagne, les chutes sont fréquentes, nous pouvons donc citer les **genouillères**, les **protège tibias** (parfois intégrés aux protège malléoles), les **coudières**, les **dorsales articulées**, et les **vestes de protection** (buste, épaules, dos).

Ces protections, souvent rigides, sont encombrantes. Il appartient à chacun de déterminer si la gêne occasionnée est compensée par le gain de sécurité passive.

Un sac à dos bien rempli...et chargé en eau et encas.

Les équipements de secours :

Une trousse de 1^{er} secours, une paire de gants latex et un téléphone portable peuvent s'avérer plus qu'utile.

L'outillage :

Pour les outils, le minimum consiste en un Kit de réparation crevaison (**Chambre à air, Démontes pneu, Pompe, Rustines**) et un **multi outils** permettant d'intervenir sur les réglages du VTT

Mais nous pouvons que y ajouter, **une clé à rayon, un dérive chaîne, un maillon rapide, une patte de dérailleur de rechange, un câble de frein, un câble de vitesses, des plaquettes de frein, une feuille caoutchouc** à glisser entre la ch. à air et le pneu en cas de déchirement de celui-ci, **une pince, une burette d'huile, un tournevis et quelques collier rilsan** (par ex. pour refixer une durite ou attacher les pignons au rayons si vous cassez le corps de roue libre/entraîneur de la roue).



Les utiles et indispensables:

Avoir annoncé son parcours à un proche, **une carte du coin, un appareil photos, du papier toilette, un vêtement de pluie, ses papiers d'identité & carte groupe sanguin, une liste des personnes à contacter, un peu d'argent** (dans un petit sac étanche), un **T-shirt de rechange** pour les longues sorties.

Bonnes sorties VTT !

