



SORTIES à Vélo

Préparez vos balades et sorties pour un plaisir de rouler en toute sécurité et dans le confort

Quelques jours avant le départ :

- ❖ vérifiez l'état de votre vélo et faites (faire) les réglages nécessaires. Vérifiez que vous possédez bien les équipements obligatoires et recommandés



- vos freins avant et arrière doivent pouvoir agir fermement et rapidement
- vos pneus doivent être fortement gonflés. Sous une pression de votre main, ils ne doivent pas bouger. Très important pour une bonne adhérence sur la route, en particulier dans les virages
- vos éclairages doivent être efficaces sans être perturbants pour les autres usagers de la route. Le site de la FUB vous conseille <https://www.fub.fr/moi-velo/ma-securite/equipement/eclairage/choisir-son-eclairage>
- ❖ prévoyez un **antivol** de **haute qualité**. Ces antivols sont souvent chers mais bien plus efficaces qu'un antivol premier prix. Le site de la FUB propose des comparatifs d'antivols <https://www.fub.fr/types-antivols>
- ❖ prévoyez un **kit de réparation** incluant une petite pompe de gonflage

Le jour du départ n'oubliez pas :

- ❖ **vosre équipement vestimentaire :**
 - des chaussures qui tiennent au pied (fermées, semelles qui ne dérapent pas)
 - une tenue confortable pour pédaler aisément
 - un vêtement chaud (selon la météo) sur des couches de vêtements plus légers
 - un casque (recommandé) adapté à votre tête, à fixer correctement.
 - un tour de cou (écharpe bien attachée, passe-montagne...) et/ou une cagoule
 - des lunettes de soleil
 - un coupe-vent et/ou une cape de pluie
 - des gants, plus ou moins chauds selon la saison
 - un gilet fluo et tout autre élément de visibilité (gants fluos, bandes...)
- ❖ **De l'eau** en quantité suffisante (gourde, bouteille)
- ❖ De quoi **vous restaurer** en cas de coup de fatigue (des en-cas énergétiques, fruits secs, chocolat...)
- ❖ d'ajuster **votre selle** : en position assise, votre pointe de pied touche le sol.
- ❖ de **regonfler vos pneus**
- ❖ d'ajuster **votre sac à dos ou vos sacoches**. Pas de sac en bandoulière
- ❖ de prendre une **trousse de secours**