

CHECKLIST DES INDISPENSABLES À EMMENER EN SORTIE VTT

SÉCURITÉ

- casque
- portable
- petite trousse à pharmacie
- bidon ou sac à eau
- encas
- papiers d'identité / argent
- sifflet

ÉQUIPEMENT

- short + sous short ou cuissard
- gants
- lunettes
- clés (maison / voiture)
- mouchoirs

RÉPARATION

- pompe à main
- chambre à air de rechange
- démonte pneu
- multi tool
- kit de réparation vélo
- patchs réparation chambre à air
- maillons de chaîne rapide
- colliers Rilsan
- cartouches CO2
- bombe anti-crevaison