



## **CONSEILS PRATIQUES**

**Voici les points à vérifier avant chaque randonnée :**

- Avoir avec soi sa carte d'assurance maladie.
- Avoir avec soi le circuit, Soit en format papier ou format électronique.
- Avoir avec soi son cellulaire.
- Avoir avec soi le numéro de téléphone du responsable de la sortie.
- Avoir pris connaissance du trajet proposé.

### **Mon Vélo**

- Vérifier le bon état des pneus, la pression d'air et le fonctionnement des freins.
- Vérifier si la chaîne et les parties mécaniques sont en bon état de fonctionnement et bien lubrifiées.
- S'assurer que la selle est à la bonne hauteur, et qu'aucune attache, courroie ou autre ne représente un danger.
- Apporter au moins une chambre à air de rechange et un nécessaire de réparation de crevaison.
- Remplir ses gourdes de cycliste d'eau fraîche additionnée ou non d'un liquide énergétique (jus).