



# Liste de contrôle VTT, cyclo-cross et cyclisme sur route

## Matériel/équipement outdoor

### Contrôle du matériel ▶ Vélo

- Freins:** 2, puissants et bien réglés.
- Pneus:** pression adaptée (pression maximale indiquée sur le pneu) et état.
- Lumière:** éclairage non clignotant (blanc à l'avant et rouge à l'arrière) pour la tombée de la nuit et dans le noir (tunnels); lumières supplémentaires autorisées.
- Catadioptres** (ou feuilles réfléchissantes): 1 à l'avant (blanc) et 1 à l'arrière (rouge), d'au moins 10 cm<sup>2</sup> chacun.
- Pédales:** 1 catadioptre à l'avant et 1 à l'arrière (sauf pédales de course, de sécurité, etc.).
- Selle:** bonne hauteur = le talon sur la pédale, la manivelle placée en bas, la jambe doit être légèrement fléchie.
- Changements de vitesse** (dérailleur avant/dérailleur arrière): réglés avec précision.
- Trousse d'outillage:** une par groupe; **matériel de rechange:** p. ex. démonte-pneu, nécessaire de réparation, boyau, pompe.
- Objets susceptibles de se prendre dans les rayons (p. ex. courroies qui pendent).

### VTT:

- Sonnette, «trail bell».

### Contrôle de l'équipement ▶ Cycliste

- Casque de vélo:** conforme à la norme EN 1078: il convient de remplacer le casque après un choc violent (les microfissures étant souvent invisibles à l'œil nu) ou selon les instructions du fabricant. Seul un casque parfaitement adapté au tour de tête garantit une protection efficace. L'espace entre le bord antérieur du casque et le sommet du nez ne doit pas dépasser deux doigts. Même avant de serrer la jugulaire, le casque ne doit pas bouger (glisser ni vers l'avant, ni vers l'arrière).
- Gants de vélo longs:** protègent les mains en cas de chute.
- Vêtements clairs ou voyants:** permettent d'être mieux vus pour une sécurité accrue.
- Lunettes de sport** (lunettes de soleil): protègent des corps étrangers (p. ex. poussière ou insectes) dans l'œil et améliorent la visibilité lorsque la lumière est changeante. Garder ses lunettes si l'on en porte déjà ou, mieux encore, mettre des lentilles.
- Protections supplémentaires pour pratiquer le VTT dans un terrain difficile.