

# Liste de contrôle BMX – Matériel/équipement



## Contrôle du matériel

### → Vélo

- Chaîne:** tension de la chaîne bien réglée.
- Pneus:** pression adaptée (la pression maximale est indiquée sur le pneu) et état.
- Roues:** les roues avant et arrières sont correctement serrées.
- Pédales:** Correctement vissées et dans le bon sens.
- Selle:** Réglage bas.
- Trousse d'outillage:** une par groupe; **matériel de rechange:** p. ex. démonte-pneu, nécessaire de réparation, boyau, pompe et clés imbus.
- Objets susceptibles de se prendre dans les rayons (p. ex. courroies qui pendent).

## 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. Jugulaire correctement fermée.
- Gants de vélo longs:** protègent les mains en cas de chute.
- Vêtements** appropriés à la pratique du BMX. Pantalon et maillot **à manches** longues recommandé, genouillères et coudières recommandées.
- Lunettes de sport:** (lunettes de soleil, goggles), protègent des corps étrangers (p. ex. poussière) dans l'œil et améliorent la visibilité. Garder ses lunettes si l'on en porte déjà ou, mieux encore, mettre des lentilles.
- Neck Brace:** protège contre les blessures aux cervicales en réduisant la forte charge imposée sur le cou lors de certaines chutes.