































Chek-list

Vérification du vélo




-    vérification de la vignette annuelle valable
-    vérification des freins : réglage correct et efficacité (les patins de freinage ne doivent pas frotter sur le côté du pneu !)
-    vérification de la pression des pneus (la pression maximale est indiquée sur le pneu entre 3.0 et 4.0 bar)
-    vérification de l'état des pneus
-    vérification de la lubrification de la chaîne
-    vérification de la fixation du porte gourde
-    vérification de la fixation du guidon en état de charge

-    2 catadioptres (blanc à l'avant, rouge à l'arrière)
-    emporter une chambre à air de rechange










-    réglage précis des changements de vitesse (dérouleur avant / dérouleur arrière)

- réglage de la hauteur de la selle de telle sorte que la jambe soit légèrement fléchie lorsque le talon touche la pédale dans sa position la plus basse
- ne pas arrimer une charge sur le guidon, celle-ci pouvant compromettre la sécurité
- ne rien laisser dépasser qui puisse se prendre dans les rayons

Vérification de ton équipement de protection personnelle

-    Seul un casque parfaitement adapté garantit une protection efficace. Il doit être fixé de façon à ne pas exercer de pression sur la tête. Une largeur de deux doigts doit séparer le bord antérieur du casque du sommet du nez. Même avant de serrer la jugulaire, le casque ne doit glisser ni vers l'avant, ni vers l'arrière.
- Le triangle en plastique ou la boucle doit se trouver au-dessous du pavillon de l'oreille. Toujours bien serrer la jugulaire sous le menton.
- Des lunettes de sport (lunettes de soleil) empêchent des corps étrangers de se loger dans les yeux (par exemple, particules de poussière ou insectes) et améliorent la vision dans différentes conditions d'éclairage.
- Des gants de cycliste protègent les paumes de la main en cas de chute.

Vérification pour ton entraînement

-    se munir d'une gourde adaptée à ton porte gourde
-    prendre dans sa poche une barre de céréales
-    adapter tes vêtements à la météo du jour, évent petit sac à dos