

Les indispensables

DU VTT

BABY / KID / ELITE

Matériel à prévoir pour vos séances :

- ✓ Un sac à dos sportif type Camel Bak
- ✓ Une draisienne ou un VTT en bon état (VTT à vitesses pour la section Élite)
- ✓ Un casque
- ✓ Des gants
- ✓ Une gourde
- ✓ Une chambre à air

En cas de pluie, prévoir :

- ✓ Un K-way
- ✓ Un pantalon de pluie
- ✓ Une « ration alimentaire » type compote ou barre de céréales

Confort +++ :

- ✓ Baskets type Gortex (chaussures imperméables)

Le cours se déroule en outdoor. Il est annulé en cas d'annonce de vigilance météo.

POUR LA PÉRIODE HIVERNALE...

Une règle d'or : toujours avoir 3 couches de vêtements (un t-shirt + un pull ou une polaire + une veste). C'est ce que l'on appelle... la technique des 3 couches (respirante, isolante et protectrice). Un nom pas très original mais redoutable pour rester au chaud et au sec !