

Trousse à outils CCVP + entretien + vêtements

1/ Trousse à outils (dans son sac à dos de VTT / sacoches de vélo)

	<p>OU</p>	<p>Nécessaire de réparation pour 2 crevaisons (rustines, colle) OU 2 Chambres à air avec la valve et taille adaptée au vélo. (CDJC)</p>	
	<p>2 démonte-pneus (CDJC)</p>		<p>1 câble de frein AR (sauf si freins hydraulique) (CDJC)</p>
	<p>Pompe à vélo adaptée à la chambre à air (CDJC)</p>		<p>1 câble de dérailleur</p>
	<p>Patte de dérailleur de rechange, adaptée au VTT et/ou VELO DE ROUTE</p>		<p>MULTIOUTILS : Jeu de clés Allen et tournevis (plat, cruciforme). (CDJC)</p>
	<p>Dérive-chaîne pour vélo (Peut se trouver sur le MULTIOUTILS → à vérifier) (CDJC)</p>		<p>Clé à rayon (Peut se trouver sur le MULTIOUTILS → à vérifier)</p>
	<p>Clé de 15 pour démonter les roues, si au moins une des 2 roues du vélo est maintenue avec des écrous (CDJC)</p>		

NOTA : Dans le cas où l'on consommera quelque chose pour réparer son vélo (câble, chambre à air, rustine...), on en rachète et on le remet dans sa trousse à outils – Idem si on perd un outil

2/ Ravitaillement (à chaque sortie) (dans son sac à dos de VTT / sacoches de vélo)

	<p>De l'eau (au moins 30cl) – via une poche à eau OU bidon</p>		<p>De quoi manger</p>
---	--	--	-----------------------

3/ vêtements

	<p>K-Way/coupe-vent (cas de pluie) Vêtements chauds (hiver) PAS DE JEAN</p>		<p>Gants (mitaine en été, long en hiver) Protection oreille (hiver/vent)</p>
--	--	--	--

Sur le vélo

	<p>1 sonnette (CDJC)</p>		<p>Eclairage AV + AR, avec des piles récentes + gilet réfléchissant jaune (CDJC)</p>
---	--------------------------	---	--

Chez soi (en pièces de rechanges + entretien) :

	<p>2 paire de patins de freins V-brake OU 2 jeux de plaquettes pour frein à disques 2 câbles de frein AR (sauf si freins hydraulique) + 2 câbles de dérailleur 2 paire de patins de freins V-brake OU 2 jeux de plaquettes pour frein à disques</p>
	<p>De l'huile WD40 (pour la chaîne, les transmissions et les roulements) 1 ou ++ vieux chiffons</p>