

# RECOMMANDATIONS

A suivre avec le plus grand respect, pour une pratique du VTT en toute sécurité et avec le plus de plaisir possible.

## MATERIELS OBLIGATOIRES

- Vélo (en bon état, et adapté à votre enfant)
- Embout de guidon
- Casque (aux normes en vigueur)
- De l'eau dans une gourde ou dans le sac à eau

## MATERIELS CONSEILLES

- Gants (pour éviter les écorchures aux mains)
- Sac à dos à eau (en plus d'hydrater, il protège le dos en cas de chute)
- Lunettes (pour le soleil et se protéger les yeux)

## MATERIELS NECESSAIRES (pour une plus grande autonomie)

Kit de réparation :

- Chambre à air de rechange à la dimension des roues du vélo
- Démonte-pneus
- Clé plate (en général de 15) s'il n'y a pas de serrage rapide sur l'axe de la roue
- Pompe
  
- N'oubliez pas un petit casse croûte (barre de céréales, biscuits, ...)

La tenue est laissée au choix du vététiste, sauf pour le maillot (mettre celui du club à chaque séance).

Je vous rappelle que tous ces conseils ont pour objectif de protéger, de rendre autonome, et de dynamiser le plus possible vos enfants. **Si certains d'entre eux ne sont pas respectés (notamment le matériel obligatoire) votre enfant pourrait ne pas être accepté pour la séance.** Une vérification sera effectuée avant chaque séance.

Merci de votre compréhension.

L'équipe d'encadrant.