

# Consignes pour la pratique du Vélo de Montagne

## ▪ MATERIEL :

- VTT PRET A ROULER : Graissé - Pneus gonflés - Freins en état,
- CASQUE VTT Obligatoire,
- LUNETTES (claires, un peu teintées),
- GANTS (recommandés),
- Petit matériel de dépannage : 1 chambre à air - 1 maillon rapide de chaîne.

## ▪ PARTICIPATION :

- PREVENIR que l'on participe à la sortie au plus tard la veille avant 10 h00 (pour établir la fiche de sortie).
- SI EMPECHEMENT OU RETARD au rendez-vous, prévenir le responsable.

## ▪ LA RANDO :

POUR ETRE AUSSI NOMBREUX A L'ARRIVEE QU'AU DEPART :

- Si on passe devant, toujours attendre au carrefour et SURTOUT se renseigner si on ne doit pas prendre un petit sentier avant le prochain carrefour,
- Dans un passage difficile il n'y a aucune honte à mettre pied à terre!!!
- Les sorties se font sur la journée avec un casse-croute que l'on emporte dans le sac. Penser à l'eau!
- En période chaude les sorties se font sur la matinée en partant plus tôt.

**BON VTT DANS NOTRE BEAU DEPARTEMENT ET  
AUTRES AVEC  
LE CAF TOULON**