

Club de Vélo Sutton

Date: 2017-03-06

Saison: 2017

Mémo : 2017-01

De: Opération

Destinataires: tous les membres

**Sujet: Trousse de réparation sortie de vélo
Inspection pré sortie**



Trousse de réparation

1. Petit sac pouvant contenir les items suivants
2. Une chambre à air neuve
3. Outils pour déjancer (kit)
4. Un kit de patch (rustine)
5. Une cartouche de CO2
6. Un adaptateur à cartouche pour gonflement (petit modèle)
7. Une mini pompe à vélo (pas très pratique à transporter) (facultatif)
8. Une paire de gants en nitrile noir (gants de mécanique)
9. Dégraissant à main ou gel nettoyant
10. Kit miniature d'outils (facultatif)

Inspection et préparation pré sortie

1. Assurez-vous d'être inscrit (le plus tôt possible) pour la sortie : sortie seulement ou sortie et repas (page web du club)
2. Allez sur l'application Ride with GPS et trouver la sortie qui correspond à votre groupe, prenez-en connaissance, vous pouvez la conserver sur votre téléphone intelligent (bien oui votre capitaine de route connaît le chemin, mais...)
3. Avant chaque sortie vous devez vérifier votre vélo.
4. Assurez-vous que vos pneus sont en bon état et bien gonflés (110 à 120 PSI) avant chaque sortie (il est parfaitement normal que la pression des pneus baisse en une semaine et moins).
5. Vérifier que vos freins fonctionnent bien (souvent la roue avant est retirée pour le transport et il faut rabaisser le petit levier de dégagement sur la monture du frein avant).
6. Vérifiez l'ajustement de votre siège (la randonnée pourrait être longue).
7. Vérifier l'usure de vos cales (il existe des protecteurs de cales pour aller prendre un café).

*nous sommes souvent pressés par le temps pourquoi pas tout préparer avant de partir de la maison (grand avantage sur place, on peut relaxer un peu et placoter avec les amies/amis et terminer les petits préparatifs).