

Les indispensables pour avant de partir rouler (à avoir sur soi !)

- Gants
- Lunettes
- Casque (serré !)
- De quoi manger (barres de céréales, pâtes de fruit/d'amande, gels, fruits...)
- Un vélo en état de fonctionnement
- Un nécessaire de réparation comprenant au minimum :
 - ✓ Une chambre à air
 - ✓ Des démontes pneus
 - ✓ Une pompe (ou cartouches)

Avant de partir, se référer à la météo, pour pouvoir adapter sa tenue suivant les températures et le temps. Sur les routes, le cycliste est très vulnérable, il est donc important de prendre des précautions et d'être vu par les autres usagers de la route ! La route se partage, alors chacun reste à sa place et le code de la route s'applique même aux cyclistes !