



VÉLOCE VANNETAIS  
19 bis, rue de La Tour d'Auvergne  
56000 VANNES



## ECOLE DE CYCLISME

### MON SAC POUR LA COURSE

- **vélo en bon état**  
(Révisé, homologué et propre, braquet adapté, pression des pneus, freins efficaces, serrages, graissage etc...).
- **licence + 4 épingles** (voir 4 autres en réserve).
- **chaussures de vélo + socquettes**
- **maillot + cuissard du club.**
- **gants**
- **casque** + lunettes
- **1 chambre à air (ou roues)** de rechange adaptée à la taille de la roue
- **tenue de rechange** après-course
- **boisson + alimentation**

### CONSEILS

- s'habituer à faire son sac avec ses parents, puis seul.
- faire son sac la veille n'empêche pas une vérification le lendemain.
- **être présent au moins 1 heure avant la course pour :**
  - Prise du dossard.
  - Mise en place du dossard.
  - Reconnaissance du circuit.
  - Echauffement.
- **dernière chose n'oubliez pas de respecter :**
  - Le règlement de la course
  - L'organisation.
  - Les commissaires.
  - Les autres coureurs.
  - Les autres parents.
  - Les éducateurs.

---

#### - Nos Partenaires -

