Check-up à faire avant de partir en randonnée à vélo

Introduction

Vous partez en randonnée à vélo ? Voici les points que vous devez vérifier avant votre départ.

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

http://velo.ooreka.fr/ebibliotheque/liste

1. Contrôler son vélo avant de partir en randonnée

Avant votre départ, pensez bien à :

- Contrôler la qualité des pneus et des roues : pas de fissures, de voilage, etc.
- Vérifier le bon fonctionnement des freins, des vitesses et des lumières.
- À faire quelques kilomètres avec votre vélo, afin de vous assurer qu'aucun incident de

fonctionnement ne peut être identifié avant le départ. C'est le moment de déceler des bruits bizarres ou un problème de direction !

2. Organiser son confort pour la randonnée

Pour plus de confort, pensez également à installer :

- un porte-bagage pour vos effets personnels ;
- un porte-gourde, afin d'avoir toujours de l'eau à portée de main.

Si vous devez installer un compteur kilométrique ou un GPS / une carte, aménagez correctement votre guidon.

3. Prévoir le minimum d'outils

Soyez prévoyant ! Une panne peut survenir pendant la randonnée. Il peut être très utile d'emporter avec vous une trousse à outil pour parer aux problèmes les plus courants, et veillez à avoir :

- une mini-pompe ;
- des rustines ;
- un tournevis ;
- des clés Allen ;
- un couteau suisse ;
- une lampe frontale, etc.

4. Contrôler son équipement de cycliste-randonneur

Une fois que le vélo est paré, c'est à vous de vous préparer.

Vêtement recommandés

Équipez-vous :

- d'un tee-shirt respirant ;
- d'un cycliste ;
- de chaussettes et de chaussures adaptées ;
- de lunettes de soleil ;
- d'un casque.

> ***Bon à savoir** : depuis le 22 mars 2017, si vous partez en randonnée avec des enfants de moins de 12 ans, vous devez obligatoirement les équiper d'un casque, qu'ils soient passagers ou conducteurs. En cas de manquement à cette obligation, vous encourez une amende forfaitaire de 135 €.*

Dans votre sac, emportez une polaire, un K-way et un gilet réfléchissant.

Pharmacie à prévoir

Préparez une trousse à pharmacie qui doit contenir :

- une bouteille d'eau ;
- du coton ;
- des bandages ;
- des mouchoirs ;
- un désinfectant ;
- une crème contre les brûlures ;
- une crème contre les piqûres ;
- des anti-douleurs.

N'oubliez surtout pas la crème solaire ! À utiliser dès le départ.

Vivres conseillés

Pour finir, soyez paré en cas de coup de barre. Prévoyez une boisson sucrée et des barres énergétiques en plus de votre pique-nique.

Nos contenus complémentaires sur le sujet :

- Voici notre page pour choisir un compteur pour partir en randonnée avec son vélo.
- On peut partir en randonnée avec plusieurs types de vélo. Consultez notre comparatif pour vous faire un avis !
- En cas de crevaison, sachez monter et démonter un pneu de vélo avec chambre à air.

Et encore plus de fiches pratiques !

- Vélo : conseils pour partir en balade avec un enfant
- 6 conseils pour bien profiter de son vélo de course

© SOLOCAL, 2020
Ooreka est une marque de SOLOCAL - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de SOLOCAL.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société SOLOCAL.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact