

## **Ce que vous devez emporter en randonnée VDM, pour toute sortie d'une demi-journée ou d'une journée**

### **1/ Pour la réparation des crevaisons :**

- une petite pompe (mais de bonne qualité) ou un kit de gonflage avec des cartouches de CO2 (pour pneu avec chambre à air)
- deux ou trois démonte-pneus
- au minimum une chambre à air de rechange
- un kit de réparation comprenant : colle, rustines et grattoir (ou une bombe anticrevaison qui ne sert qu'une fois)
- si votre vtt est en tubeless : une valve démontable
- un chiffon

### **2/ Pour la réparation de la chaîne :**

- une attache rapide

### **3/ Pour la réparation du dérailleur :**

- une patte de dérailleur adaptée à votre vélo : cette petite pièce fait office de « fusible » entre votre dérailleur et le cadre de votre VTT. En cas de choc, elle va se tordre, voire se casser. Il est indispensable d'en avoir toujours une sous la main.

### **4/ Pour tous les autres aléas mécaniques :**

- un outil multifonction pour (presque) tous les types de réglages et les petites réparations
- un morceau rectangulaire de chambre à air ou pneu ou plastique solide pour réparer un pneu déchiré

### **5/ Pour tout le reste :**

- la fiche d'urgence à se procurer au siège du CAF Villefranche sur Saône (spécificités médicales, numéros de téléphone des personnes à contacter d'urgence, etc)
- votre licence CAF
- ravitaillement liquide et solide
- téléphone portable
- une frontale si le retour de sortie est tardif
- une couverture de survie
- un gilet fluo, ou brassards fluo que vous pouvez revêtir pour être vu de nuit