



UCPV - Union Cycliste  
Le Puy en Velay

"L'Ecole du Vélo"

## UCPV - Sorties et séances d'entraînement

### Matériels & Outillage

### Ravitaillements

### Vêtements & Accessoires

#### Matériels & Outillage

- **Vélo personnel**
  - Il doit être en **parfait état** de fonctionnement.
  - Il doit être **contrôlé et remis en état**, avant chaque utilisation
- **Outillage & Matériel de réparation (minimum à avoir)**
  - Outil pour déblocage des roues (si nécessaire)
  - Fournitures pour réparation de crevaison (pompe, chambres à air, cartouche de gaz, ...)

#### Ravitaillements

- **Ravitaillements liquide et solide**
  - **Boisson** : Eau, sirop, jus de fruit, ...
  - **Produits** : Barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs, ...

#### Vêtements & Accessoires

- **Protection (obligatoire)**
  - **Casque** (à coque rigide, jugulaire bien réglée)
  - **Gants** (courts ou longs selon la saison)
- **Pour un meilleur confort (recommandé, selon la saison)**
  - **Cuissard** court cycliste
  - **Collant** long cycliste
- **Vêtements (adaptés selon la météo de saison et les intempéries)**
  - **Maillot** (Le maillot aux couleurs du club doit être privilégié)
  - **Autres vêtements** : Sous-pull, sweat-shirt, tee-shirt, kway, vestes thermiques, ...)
- **Lunettes** : Le port de lunettes est vivement conseillé
- **Chaussures**
  - Les chaussures cyclistes sont à privilégier
  - Les sur-chaussures sont conseillées en cas de basses températures