



LISTE DE VÉRIFICATION POUR LE VÉLO DE MONTAGNE

Consultez cette liste afin de connaître les articles essentiels pour vos sorties de quelques heures. Si vous partez plus longtemps, ajoutez quelques articles supplémentaires afin de régler des problèmes mineurs lorsque vous êtes plus loin du début du sentier. Faites preuve de bon sens : pour les secteurs éloignés (ou n'importe quel sentier où il serait pénible de revenir en marchant à côté de votre vélo), commencez par les 10 essentiels pour la randonnée et le camping, puis élaborer votre trousse de vélo de montagne à partir de là.

Matériel essentiel pour le vélo de montagne

- Vélo
- Casque
- Sac à dos
- Gourde ou bouteille d'eau
- Eau ou boisson énergétique
- Barres énergétiques et nourriture
- Application de sentiers, carte ou guide

Articles de réparation pour chaque sortie

- Outil multifonction pour le vélo doté de clés hexagonales (certains ont également des outils pour démonter une chaîne, des clés à rayons et des tournevis à pointe Torx, plate ou cruciforme)
- Chambre à air (apportez-en deux pour les sorties prolongées)
- Trousse de réparation pour chambre à air
- Démonte-pneus
- Mini-pompe ou gonfleurs à CO2 et cartouches

Articles de réparation supplémentaires pour les sorties prolongées

Remarque : Cette liste ne couvre pas ce qu'il vous faudrait pour les longues sorties épiques en milieu sauvage. Pour ces dernières, assurez-vous d'être totalement autonome. Consultez la liste de matériel pour les voyages de vélo de montagne de MEC pour savoir quels articles apporter durant les sorties d'une fin de semaine ou plus longues encore.

- Pompe à suspension
- Articles pour l'entretien de la chaîne (s'ils ne sont pas sur un outil multifonction)
- Maillon de chaîne
- Attaches autobloquantes
- Ruban adhésif en toile (minirouleau)
- Support à dérailleur et vis d'installation

Vêtements et protection

- Shorts de vélo avec ou sans chamois
- Maillot de vélo
- Chaussures de vélo
- Chaussettes de vélo
- Gants de vélo
- Coquille légère compressible et couches supplémentaires
- Protection corporelle
- Protection pour les yeux/lunettes de soleil



Articles personnels et de sécurité

- Téléphone et chargeur portables dans un étui étanche
- Trousse de premiers soins
- Lumières de vélo ou lampe frontale
- Écran solaire
- Antimoustique
- Boussole ou GPS
- Cartes d'identité et un peu d'argent
- Caméra GoPro ou appareil photo (facultatif)
- Vêtements de rechange, serviette et boissons rafraîchissantes à laisser dans votre véhicule pour les utiliser au retour
- Connaissances en mécanique vélo – pour en apprendre plus sur la bonne façon de réparer son vélo, inscrivez-vous à un atelier de mécanique vélo au magasin MEC le plus près de chez vous.