

MA PREMIERE COURSE CYCLISTE

Mon sac contient:

- Ma licence
- Mon casque
- Mes chaussures de vélo
- Mon équipement : cuissard, maillot, chaussettes, tee-shirt
- Quatre épingles à nourrice (pour attacher mon dossard)
- Ma tenue d'après course
- Un gant, une serviette et une bouteille d'eau
- Un petit goûter d'après course

Avant la course :

- Vérifier et laver son vélo
- Prendre son repas trois heures avant l'heure de départ prévue
- Etre sur le lieu de la course environ une heure avant le départ
- Prendre son dossard
- Faire son échauffement

Après la course

- Rendre son dossard (sinon pénalités pour le club)