



ENVIRONNEMENT du PRATIQUANT



Dans mon Sac.....

Pour la Course :

- Licence.
- Epingles (4 minimum).
- Casque.
- Gants.
- Chaussures.
- Maillots et cuissard club.
- Ravitaillement
(Pate de fruit - barre céréales - boisson).



Après la course :

-  Sous-vêtements.
-  Survêtement.
-  Eau/savon
-  Bonnet/casquette.
-  Boisson (St Yorre + jus de raisin 50/50).
-  Tartelettes -jus de fruit -Perrier.



Quelques Règles :

- 1) Si problèmes mécanique toujours s'arrêter à droite de la route !
- 2) Toujours facilité le passage des véhicules des arbitres.
- 3) Respecter les consignes /ordres des arbitres.

