

### Matériel technique pour le vélo :

Pompe (ou autre système de gonflage) ;  
Chambre à air de rechange ;  
Kit de réparation de chambre à air avec rustines, colle et grattoir ;  
Jeu de démonte pneus en plastique ;  
Kit multi-outils avec dérive chaîne ;  
Quelques maillons rapides ;  
Cordelette solide ;  
Petits serflex ;

### Equipement du pilote :

Gourde, bouteille ou camelbak ;  
Barres de céréales ou autre alimentation adaptée à l'effort ;  
Vêtements complémentaires en fonction du lieu, des prévisions météo et de la saison ;  
Casque de VTT ;  
Gants ;  
Lunettes ou un masque de protection ;  
Trousse à pharmacie ;  
Téléphone portable ;  
GPS de randonnée ;  
Une carte éventuellement accompagnée d'une boussole et d'un altimètre en montagne ;

### Matériel facultatif :

Pince multifonction pliable avec une lame de couteau ;  
Pneu léger de rechange ;  
Briquet ;  
Pastilles pour purifier l'eau ;  
Sifflet ;  
Genouillères et/ou coudières ;  
Sous short de protection renforcé ;  
Coque dorsale ou intégrale ;  
Eclairage d'appoint ;  
Gilet jaune réfléchissant ;