








<p>Le casque (obligatoire).</p>	
<p>Une paire de lunettes basique pour se protéger de la boue et du vent froid (5E Décathlon). Pour éviter la buée, faire des petits trous de 2/3mm en haut du verre pour que l'air puisse circuler.</p>	
<p>Un bonnet fin sous casque ou un bandeau.</p>	
<p>Une veste thermique épaisse. Si je n'ai qu'une veste légère à manches longues, mettre entre le tricot de corps et la veste un sous-vêtement manches longues (voir au rayon ski chez Décathlon de 4 à 10€).</p>	
<p>1 Veste de pluie basique. Comme l'école VTT ne dure que deux heures, enlever la poche d'eau du Camelback pour y mettre la veste pliée proprement, et prendre une gourde pour l'eau.</p>	
<p>Des gants longs et chauds. Ou une paire gants fins sous les gants longs d'été. (Idem veste, voir éventuellement rayon ski chez Décathlon).</p>	
<p>Un collant long, ou des jambières en complément du cuissard court. Pour les plus petits, il est difficile de trouver des jambières, essayer des manchettes adultes XL ou XXL.</p>	
<p>Pour ceux équipés de chaussures de VTT, s'il fait très froid, s'il pleut, ou qu'il a beaucoup plu (flaque, trou d'eau), une paire de surchaussures. Pour le froid, une alternative consiste à recouvrir l'extrémité du pied avec une feuille d'aluminium alimentaire.</p>	