

# PRENDRE SOIN DE VOTRE VÉLO

# CHECKLIST POUR UNE CYCLOSPORTIVE

SHIMANO

Vous êtes prêt à rouler, mais qu'en est-il de votre vélo ?  
Prenez une minute pour vérifier cette checklist et préparez votre sac !

## KIT INDISPENSABLE

- Vélo
- Cuissard
- Sous-couche
- Maillot
- Lunettes
- Chaussettes
- Crème solaire
- Chaussures
- Casque
- Gants

## KIT POUR TEMPS FROID (SELON LA MÉTÉO)

- Sous-vêtement technique
- Gilet
- Casquette
- Coupe-vent
- Veste imperméable
- Jambières
- Manchettes
- Couvre-chaussures

## AVANT COURSE

- Lubrifiant pour chaîne
- Pompe à pied
- Carte vitale
- Espèces
- Télécharger le parcours GPS

## PIÈCES DE RECHANGE & OUTILLAGE

- Chambre à air
- Mini-Outil
- Démonte-pneu(s)
- Mini pompe/ gonfleur CO<sub>2</sub>
- Cartouches de CO<sub>2</sub>

## ACCESSOIRES ÉLECTRONIQUES

- GPS
- Ceinture cardiaque
- Câble de recharge (GPS | Smartphone | Di2)
- Pochette étanche pour smartphone

## NUTRITION

- Bidons
- Boisson hydratante
- Barres énergétiques
- Gels énergétiques

## APRÈS-COURSE

- Boisson de récupération
- Vêtements décontractés
- Claquettes



### ENTRETIEN RÉGULIER

Économisez de l'argent et prolongez la durée de vie de votre vélo grâce à un entretien régulier.



### PIÈCES D'ORIGINE

Le remplacement des pièces usées par des pièces d'origine Shimano offre des performances inégalées.



### MÉCANICIENS CERTIFIÉS

Les revendeurs compétents et expérimentés près de chez vous assurent une prise en charge parfaite.