



# TRAMJURASSIENNE CLUB

BP 20

39301 CHAMPAGNOLE Cedex

Téléphone 07.71.60.58.86

[www.tramjurassienne.com](http://www.tramjurassienne.com) contact@tramjurassienne.com



## **Votre vélo tout terrain**

*Ayez une bicyclette avec des équipements et en parfait état de fonctionnement (freins, pneus, roues, etc.)  
Ayez un nécessaire de réparation.*

## **Votre tenue**

*Prévoyez un vêtement **chaud et imperméable**, si le temps se gâte.*

*Portez un casque rigide, **obligatoire** dans le règlement **tram'jurassienne**.*

## **L'alimentation**

### **La veille de la randonnée**

*Un dîner à base de pâtes de préférence pour optimiser les stocks de glycogène de l'organisme.*

### **Le matin de la tram'jurassienne**

*Un copieux petit déjeuner avec au moins 1/4 de litre de boissons pour l'hydratation (lait, jus de fruits, thé ou café), des produits laitiers pour le calcium et les protéines, du pain tartiné de beurre et de confiture pour l'énergie et un fruit pour les vitamines.*

### **Pendant la randonnée**

*Bien que les ravitaillements de **la tram'jurassienne** soit très copieux et suffisants, vous pouvez prendre quelques barres de céréales ou des fruits secs pour refaire le plein d'énergie en attendant le prochain ravitaillement.*

**Conseil** : *Boire, régulièrement (avant même d'en ressentir l'envie)*

## **A l'arrivée**

*une collation vous permettra de récupérer de vos efforts.*

### **Les commandements du tram'iste**

*Je respecte le **Code de la route***

*Je roule impérativement **sur les sentiers balisés** de la Tram'Jurassienne*

*Je ramasse **mes déchets** pour garder la nature propre*

*Je reste **courtois(e)** avec les autres usagers et je reste **discret(ète)**,*

*Je dépasse avec précaution **les randonneurs pédestres** qui restent toujours prioritaires.*

*Je respecte la tranquillité **des troupeaux** rencontrés et des **animaux sauvages**.*

*Je ne dégrade pas les **cultures et plantations**.*

\*\*\*