



SECURITE

La sécurité à VTT dépend d'un ensemble d'éléments

MAITRISE DU VELO

- ✓ Contrôler sa vitesse en toutes circonstances
- ✓ Se concentrer sur les pièges de la chaussée ou du chemin
- ✓ Ne pas surestimer ses compétences

ENTRETIEN MECANIQUE

- ✓ Entretenir régulièrement son vélo
- ✓ Effectuer les réglages de base
- ✓ Savoir faire une réparation simple
- ✓ Avoir une trousse de dépannage

DEPLACEMENT INDIVIDUEL ET COLLECTIF

- ✓ Respecter les règles de circulation (code de la route)
- ✓ Partager la route ou le chemin avec les autres usagers

MAITRISE DE L'ITINERAIRE

- ✓ Savoir lire la carte et anticiper les difficultés
- ✓ Etre attentif pour éviter les erreurs de parcours
- ✓ Ne pas surestimer ses capacités

SECURITE

EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE

- ✓ Porter un casque, des gants, des lunettes...
- ✓ Choisir une tenue adaptée aux conditions atmosphériques
- ✓ Prévoir le changement de temps

GESTION DE L'EFFORT

- ✓ Adopter son rythme en fonction de ses capacités physiques
- ✓ Ne pas surestimer ses possibilités
- ✓ S'alimenter régulièrement
- ✓ S'hydrater souvent (avant d'avoir soif)

SANTE - SECOURS

- ✓ Savoir soigner les « petits bobos »
- ✓ Avoir une petite trousse d'urgence
- ✓ Emmener un téléphone portable chargé
- ✓ Connaitre le n°d'urgence (112 !)
- ✓ Connaitre les renseignements à communiquer aux secours

COMPORTEMENT

- ✓ Ne pas faire "n'importe quoi" (prise de risque inutile...)
- ✓ Avoir un comportement responsable
- ✓ Prendre conscience que l'on est responsable de ses actes