



# CONSIGNES DE SÉCURITÉ PRATIQUE DU VTT



## SOYEZ PRUDENT

- Lorsque vous empruntez une piste de VTT pour la première fois, il est recommandé d'adapter votre vitesse pour assimiler au mieux le tracé et repérer les différents passages techniques.
- Ne tentez pas de figures inconsidérées.

## RESPECTEZ LES AUTRES

- Modérez votre allure en fonction de la fréquentation et de la visibilité du terrain.
- Le pratiquant situé devant ou en aval est toujours prioritaire.
- Ne vous arrêtez pas sur le parcours, stationnez en dehors du tracé ou utilisez les aires d'arrêt autorisé.
- Pour faire des photos et/ou vidéos, choisissez une zone de sécurité et restez en retrait de la piste. Soyez vigilants.

## RESPECTEZ LA SIGNALÉTIQUE

- Soyez attentifs et respectez la signalétique et le balisage.
- Ne roulez pas en dehors des pistes et ne coupez pas les virages.

## RESPECTEZ L'ENVIRONNEMENT

- Respectez la nature. Ne laissez aucun déchet derrière votre passage.
- Stop aux spots sauvages. Ne créez pas de tracés, passerelles et tremplins sans autorisation préalable.

## SÉCURITÉ

- **Le port du casque est obligatoire**
- Prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.
- Notez le numéro des secours dans votre téléphone.

## AYEZ LES BONS RÉFLEXES EN CAS D'ACCIDENT

- Sécurisez la zone.
- Prenez les informations sur le blessé.
- Localisez le lieu de l'accident (nom de la piste et le numéro de balise).
- Prévenez les secours et le personnel du site.