



CONSIGNES DE SÉCURITÉ PRATIQUE DU CYCLISME



SÉCURITÉ

- **Le port du casque est obligatoire.**
- Les gants et autres protections sont fortement conseillés.
- Prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.
- Emportez avec vous un téléphone.

SOYEZ PRUDENT

- Ne vous surestimez pas physiquement et techniquement.
- Adaptez votre vitesse à votre niveau et en groupe au niveau du plus faible.
- Informez-vous sur les conditions météorologique avant de partir.
- Évitez de partir seul.
- Informez votre entourage du choix de votre itinéraire.

RESPECTEZ LA SIGNALÉTIQUE

- Ne roulez pas en dehors des pistes. balisées et ne coupez pas les virages.
- Respectez le sens de circulation.
- Respectez les horaires d'utilisation.
- Ne roulez pas lorsque les pistes sont fermées pour ne pas les dégrader.

RESPECTEZ LES AUTRES

- Restez courtois avec les autres usagers et le personnel.
- En cas d'arrêt ne stationnez pas sur la piste.
- Aidez les usagers en difficulté.
- Conseillez les moins aguerris.

RESPECTEZ L'ENVIRONNEMENT

- Respectez la nature.
- Ne laissez aucun déchet derrière votre passage.
- Ne créez pas d'aménagement sans autorisation.
- Signalez les dégradations du site.

AYEZ LES BONS RÉFLEXES

EN CAS D'ACCIDENT

- Sécurisez la zone.
- Prenez les informations sur le blessé.
- Localisez le lieu de l'accident.
- Prévenez les secours et le personnel du site.

POUR PRÉSERVER LE SITE

- Ôtez tout objet de la piste susceptible de provoquer un accident.
- Devenez bénévole, rapprochez-vous des associations et participez aux événements du Développement Durable du site.