

## **Route/VTT : penser à bien préparer votre sortie et votre matériel**

Avant de monter sur votre vélo, préparez votre sortie et votre itinéraire !

- Vérifier l'état de votre vélo : état et gonflage des pneus, serrage des roues, de la potence et du guidon, qualité des passages de vitesses, absence de jeu dans les roulements,...
- Emportez de quoi vous ravitailler (liquide et solide).
- Même si la météo est ensoleillée, le temps change vite en montagne. Penser à prendre, à minima, un coupe vent.
- N'oublier pas le matériel de sécurité et de réparation minimum : téléphone portable chargé, chambre à air (et/ou kit réparation tubeless), pompe, multi-outils, dérive chaîne, un chasuble réfléchissant (obligatoire la nuit ou dès que la luminosité est mauvaise)...

Pour les longues sorties, un sifflet et une couverture de survie sont indispensables. Une petite pharmacie de base avec quelques compresses désinfectantes, pansements, pansements anti-ampoules et une bande élastique peut être utile.

## **Rappels pour une pratique du vélo en toute sécurité**

- Le Code de la Route s'applique à tous les usagers, en toutes circonstances. Vous pouvez consulter les règles de circulation pour les cyclistes en suivant ce lien :

<https://www.securite-routiere.gouv.fr/reglementation-liee-aux-modes-de-deplacements/velo/regles-de-circulation-pour-les-cyclistes>

- Empruntez les pistes cyclables quand elles existent. Sur route sinueuse, ne coupez pas les virages.
- Respectez l'environnement en ne jetant pas vos déchets alimentaires sur le bord des routes ou dans la nature.
- Portez un casque (obligatoire pour les moins de 12 ans) et des gants adaptés
- Certaines pratiques (BMX, VTT descente, VTT enduro) nécessitent des équipements de protection complémentaires (casque intégral, genouillères, protection dorsale, coudières) pour pouvoir évoluer et progresser en toute sécurité.
- Indiquez votre itinéraire à votre entourage avant de partir. Notez le n° international pour les secours : 112 (depuis un portable).
- Quelque soit la pratique cycliste ne surestimez pas vos capacités et prévoyez toujours des itinéraires de repli.