



RECOMMANDATIONS

SE VETIR POUR LA PRATIQUE DU VTT

1. Les vêtements

Préconiser les **vêtements de sport** en évitant les pantalons de survêtement trop larges. L'idéal est le **port d'un habillement adapté au cyclisme** (surtout un cuissard).

Pour les **chaussures**, les modèles de sport avec semelle crantée et rigide sont conseillés. Penser à attacher correctement les lacets.

2. Les protections à VTT

Le port du casque est obligatoire ; le porter doit devenir un réflexe. Il est utile non seulement en cas de chute, mais aussi pour éviter les éraflures ou les blessures causées par les branchages. Veiller que **la jugulaire, qui doit rester attachée durant toute l'activité**, soit bien réglée.

Le port des **gants ou mitaines (obligatoire)**, qui augmentent le confort en amortissant légèrement les secousses, limite l'apparition d'ampoules et protège les mains en cas de chute.

Les lunettes protègent du soleil, mais aussi des projections de boue, des poussières et des insectes.

APPLIQUER LE CODE DE LA ROUTE A VTT

Principe de base : Respecter le Code de la Route en toutes circonstances.

1. Recommandations essentielles, en ville

- Se positionner correctement sur la chaussée, en laissant une largeur suffisante à droite entre soi et le trottoir.
- Ne pas raser le trottoir et les véhicules en stationnement.
- Eviter tout changement brusque de direction.
- Tendre le bras pour indiquer que l'on va tourner.
- Utiliser obligatoirement la piste cyclable s'il en existe une sur l'itinéraire.

2. Recommandations essentielles, sur sentier

- Céder le passage aux vététistes les plus rapides.
- Respecter les vététistes les moins rapides.
- Ralentir à proximité des piétons et des cavaliers et les dépasser ou les croiser avec précaution.
- Etre maître de son VTT dans les passages sans visibilité.
- Etre extrêmement prudent lorsque l'on quitte un sentier pour aborder ou traverser une route.

Dans tous les milieux, si l'on roule à plusieurs, maintenir un espace de sécurité entre soi et le vététiste qui précède.

Les jours de pluie, savoir que les distances de freinage sont considérablement allongées et que le risque de dérapage augmente.

SE COMPORTER EN VÉTÉTISTE CITOYEN

La pratique du VTT en pleine nature, si elle procure une sensation de liberté, ne peut se dérouler sans tenir compte de certaines obligations afin de respecter et de protéger l'environnement tout en cohabitant avec d'autres usagers des sentiers.

1. Comportement vis-à-vis de la nature

- Utiliser seulement les chemins et les pistes autorisés.
- Respecter les propriétés privées.
- Ne pas effrayer les animaux domestiques.
- Ne pas être trop bruyant.
- Ne jamais jeter de papier ou de détritiques au sol.

2. Comportement vis-à-vis des autres usagers de la nature

- Contrôler sa vitesse dans les passages sans visibilité et prévenir de son arrivée.
- Ralentir et prévenir quand on double ou croise un autre randonneur.
- Être courtois avec les autres usagers des sentiers.
- Savoir en toute occasion rester modeste, discret et surtout aimable.

S'ALIMENTER, S'HYDRATER LORS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Quelques considérations sont à retenir :

Ne pas négliger le petit déjeuner

Le petit déjeuner minimal doit comprendre du pain tartiné ou des céréales, un laitage et un jus de fruit.

Manger avant une activité physique

Il faut veiller à ce que le repas soit terminé au moins une heure avant le début de l'activité afin que la digestion ne soit pas troublée par l'effort physique. Il est conseillé de favoriser l'assimilation de glucides à absorption lente comme les pâtes, le riz, les pommes de terre, les féculents.

Que prévoir pendant l'activité physique

Facile à emporter on peut prévoir une barre de céréales ou du pain d'épices, quelques pruneaux ou autres fruits secs, un fruit.

Boire judicieusement lors d'activité physique

Il faut tenir compte de quelques règles :

- **Avant l'exercice**, il est conseillé de boire mais il est fortement déconseillé d'absorber de l'eau dans la demi-heure précédant l'effort car le volume hydrique pourrait occasionner des douleurs abdominales et/ou intestinales.
- **Pendant l'effort**, il faut boire régulièrement de l'eau légèrement sucrée.
- **Après l'effort**, l'eau favorise l'élimination des toxines accumulées au cours de l'activité physique.

Les éducateurs