

La sécurité, c'est dans notre NATURE

La pratique du vélo de montagne comporte des risques. En plein air, la préparation et la prévention sont les clés d'une expérience agréable et sécuritaire. Mettez toutes les chances de votre côté, faites de la sécurité votre priorité.

VÉLO DE MONTAGNE



AVANT DE PARTIR

- ✓ Manier un vélo de montagne requiert certaines notions et habiletés. Avant une première sortie, il est conseillé de suivre une formation ou d'inviter une personne expérimentée à vous accompagner.
- ✓ Planifiez votre excursion avec la carte officielle du parc ou le [répertoire des sentiers de Vélo Québec](#).
- ✓ Choisissez un itinéraire qui convient à vos capacités et à celles de vos partenaires.
- ✓ Vérifiez la météo et l'état des sentiers. Adaptez vos objectifs en conséquence.
- ✓ Habillez-vous adéquatement pour la saison.
- ✓ Apportez le nécessaire pour subvenir à vos besoins : moyens de communication, eau et nourriture, carte des sentiers, trousse de premiers soins, outils pour vélo, matériel en cas d'imprévu.
- ✓ Assurez-vous que votre vélo est en bon état. En cas de doute, faites-le vérifier par un professionnel.
- ✓ Informez un proche de votre itinéraire et de sa durée. Cette personne sera votre ange gardien et pourra aviser les secours si vous manquez à l'appel.
- ✓ Prenez connaissance des règlements et des heures d'ouverture. Procurez-vous un droit d'accès, à l'accueil ou en ligne.

SUR LE TERRAIN

- ✓ Notez le numéro à composer en cas d'urgence et la marche à suivre pour les zones sans réseau cellulaire.
- ✓ Portez toujours un casque homologué et conçu pour la pratique du vélo.
- ✓ Restez sur les sentiers en tout temps et respectez la signalisation.
- ✓ Aux intersections, prenez le temps de vérifier votre position et d'attendre vos partenaires.
- ✓ Contrôlez votre vitesse et restez à une distance sécuritaire et respectueuse des autres cyclistes.
- ✓ Avant de dépasser une autre personne, avisez-la de votre présence et donnez-lui le temps de s'arrêter à un endroit sécuritaire.
- ✓ Avant de faire une pause, assurez-vous que personne ne vous suit de près et rangez-vous en bordure du sentier avec votre vélo afin de laisser la voie libre.
- ✓ Respectez vos limites. Si un passage vous semble trop difficile, empruntez la voie de contournement (*chicken pass*) ou marchez à côté de votre vélo.
- ✓ Conservez votre énergie en prenant régulièrement des pauses. Profitez-en pour boire et manger.
- ✓ Partez assez tôt pour terminer votre sortie avant la noirceur ou ayez l'équipement nécessaire pour être en sécurité après le coucher du soleil.
- ✓ Il est plus prudent de ne pas partir seul(e).

AU RETOUR

- ✓ Avisez votre ange gardien de votre retour.
- ✓ Informez les employés du parc de tout bris ou tout élément potentiellement dangereux observés lors de votre visite.

ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

- Vélo adapté au terrain : pneus à crampons et gonflés à la pression recommandée, au minimum une suspension à l'avant
- Casque de vélo de montagne, homologué et bien ajusté
- Gants et protections pour les coudes et les genoux
- Souliers fermés à semelle adhérente
- Vêtements adaptés à l'activité et à la saison
- Coupe-vent imperméable
- Téléphone chargé à 100 % et sifflet
- Carte des sentiers
- Eau et nourriture en quantité suffisante
- Lampe frontale et piles de rechange
- Trousse de premiers soins
- Trousse de réparation de base (pour crevaisons et chaîne)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Insectifuge
- Briquet
- Désinfectant pour les mains
- Papier de toilette
- Sac à déchets