# Risques inhérents à la pratique du vélo de montagne

### I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

1. Malaises causés par le soleil (coups de chaleur, coups de soleil, déshydratation)
2. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
3. Chute, collision ou perte de contrôle associée à la pluie et à la détérioration de la surface (surface glissante, présence de boue)
4. Chute, collision ou perte de contrôle associée à des bourrasques
5. Foudre

### II. Risques inhérents à l’environnement

1. Chute, collision, perte de traction ou perte de contrôle associée aux obstacles du parcours :
   * Piétons
   * Arbres
   * Roches
   * Racines
   * Boue, terre, eau
   * Structures (ex. : pont de bois)
   * Autres cyclistes
   * Autres obstacles
2. Piqûres d’insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouches à chevreuil, etc.)
3. Herbe à puce
4. Corps étranger dans l’œil (insecte, boue, branche)

### III. Risques inhérents à la pratique de l’activité

1. Bris mécaniques
   * Dérailleur
   * Chaîne
   * Freins
   * Pédalier
   * Crevaison
2. Coincement du pantalon dans le pédalier ou le dérailleur
3. Chute, collision ou perte de contrôle causée par :
   * Une mauvaise manœuvre
   * La présence de trous
   * La présence de débris sur la piste (branches, etc.)
   * Un bris d’équipement ou un manque d’entretien
   * Des manœuvres de dépassement (personnes pressées voulant passer devant)

**IV. Blessures et conditions typiquement associées aux accidents de vélo de montagne :**

* 1. Ampoules et éraflures aux mains
  2. Blessures à la tête, au visage et à la colonne cervicale
  3. Contusions
  4. Lacérations
  5. Fractures aux mains et aux membres supérieurs
  6. Élongations musculaires
  7. Aggravation des conditions médicales en raison du stress ou de la peur
  8. Essoufflement chronique
  9. Capacité de travail inférieure à ce qui est requis (incapacité à compléter le parcours ou certaines sections du parcours)

Contenu élaboré en collaboration avec Vélo Québec et David Mepham (LERPA).

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative.

Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

# Risques inhérents à la pratique du vélo sur neige (*fatbike*)

### I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

1. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
2. Chute, collision ou perte de contrôle associée aux précipitations et à la détérioration de la surface (surface molle, présence de glace, sections non damées ou chute importante de neige)
3. Chute, collision ou perte de contrôle associée à des bourrasques
4. Foudre, tempête de neige, blizzard

### II. Risques inhérents à l’environnement

1. Chute, collision, perte de traction ou perte de contrôle associée aux obstacles du parcours :
   * Piétons
   * Arbres
   * Roches
   * Racines
   * Boue, terre, eau
   * Structures (ex. : pont de bois)
   * Autres cyclistes
   * Autres obstacles
2. Corps étranger dans l’œil (insecte, boue, branche)

### III. Risques inhérents à la pratique de l’activité

1. Bris mécaniques
   * Dérailleur
   * Chaîne
   * Freins
   * Pédalier
   * Crevaison
2. Coincement du pantalon dans le pédalier ou le dérailleur
3. Chute, collision ou perte de contrôle causée par :
   * Une mauvaise manœuvre (marcheurs en bottes, priorité dans les descentes)
   * La présence de trous
   * La présence de débris sur la piste (branches, etc.)
   * Un bris d’équipement ou un manque d’entretien
   * Des manœuvres de dépassement (personnes pressées voulant passer devant)

**IV. Blessures et conditions typiquement associées aux accidents de vélo sur neige (*fatbike*) :**

* 1. Blessures à la tête, au visage et à la colonne cervicale
  2. Contusions
  3. Lacérations
  4. Fractures aux mains et aux membres supérieurs
  5. Élongations musculaires
  6. Aggravation des conditions médicales en raison du stress ou de la peur
  7. Essoufflement chronique
  8. Capacité de travail inférieure à ce qui est requis (incapacité à compléter le parcours ou certaines sections du parcours)

Contenu élaboré en collaboration avec Vélo Québec et David Mepham (LERPA).

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative.

Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.