

# La sécurité, c'est dans notre NATURE

La pratique du vélo sur neige (*fatbike*) 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.



## AVANT DE PARTIR

- ✓ Manier un *fatbike* 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 l'hiver. Durant l'activité, adaptez vos couches de vêtements en fonction de votre effort afin de bien gérer votre température corporelle.
- ✓ 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 et que les pneus sont gonflés à la pression recommandée. 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 usagers.
- ✓ 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. En optant pour le bon niveau de difficulté, vous éviterez d'endommager les sentiers en marchant 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. N'oubliez pas que l'hiver, les journées sont courtes.
- ✓ 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 à pneus surdimensionnés et gonflés à la pression recommandée
- Casque de vélo de montagne ou de sports hivernaux, homologué et bien ajusté
- Tuque mince à porter sous le casque, cache-cou, gants
- Bottes d'hiver chaudes et chaussettes de laine
- Habillement multicouche : couche mince (sous-vêtements longs), couche isolante (polar ou duvet) et couche protectrice (manteau et pantalon imper-respirants)
- Manteau chaud pour les pauses
- Téléphone chargé à 100 % et sifflet
- Carte des sentiers
- Eau dans un contenant isotherme 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
- Sachets chauffe-mains et chauffe-pieds
- Morceau de matelas mousse isolant
- Briquet et allume-feu
- Désinfectant pour les mains
- Papier de toilette
- Sac à déchets