



## **La pratique du vélo de montagne**

La façon dont nous roulons aujourd'hui façonne l'accès aux sentiers de demain. Faites votre part pour préserver et enrichir l'image de notre sport en observant le code de conduite en sentiers, formulé par IMBA.

Ces règles sont reconnues à travers le monde comme étant le code de conduite standard pour les cyclistes de montagne.

### **Roulez sur des sentiers ouverts seulement**

Respectez la fermeture des sentiers et des chemins. Demandez de l'informations si vous êtes incertains. Évitez de rouler sur les propriétés privées, obtenez les permis ou autorisations requis. Certains parcs provinciaux et fédéraux sont interdits aux cyclistes. La façon dont vous roulez influence les décisions et les politiques d'accès aux sentiers.

### **Ne laissez aucune trace**

Soyez sensible à l'environnement qui vous entoure. Reconnaissez les différents types de sol et de construction de sentier. Ayez le minimum d'impact. Les sentiers mouillés ou nouveaux sont plus vulnérables aux dommages. Lorsque le sentier est mou, considérez d'autres options. Ceci veut aussi dire de rester sur les sentiers existants et d'éviter d'en créer de nouveaux. Ne coupez pas au travers de virage en épingle.

### **Contrôlez votre vélo**

Un moment d'inattention peut causer de graves accidents. Obéissez aux limites de vitesse et n'allez pas au-delà de vos capacités.

### **Cédez toujours le passage**

Avertissez les autres usagers du sentier que vous arrivez. Un simple bonjour ou une clochette fonctionne très bien et est bien vu; ne surprenez pas les autres. Démontrer du respect en ralentissant ou en vous arrêtant lorsque vous croisez d'autres usagers du sentier. Anticipez la présence des autres dans les virages ou les endroits aveugles. Céder veut dire ralentir, établir une communication, être prêt à vous arrêter si nécessaire et passer de façon sécuritaire.

### **Ne faites jamais peur aux animaux**

Tous les animaux seront surpris par une approche non-annoncée, un mouvement soudain ou du bruit. Ceci peut être dangereux pour vous, pour les autres et pour l'animal. Donnez de l'espace aux animaux et laissez-les s'adapter à votre présence. Soyez très prudent lorsque vous croisez des chevaux et suivez les instructions du cavalier (demandez si vous n'êtes pas certain). Faire fuir le bétail constitue une offense sérieuse. Laissez les barrières comme vous les avez trouvées, ou tel qu'indiqué.

### **Préparez vos sorties à l'avance**

Connaissez votre équipement, vos habiletés de même que l'endroit où vous roulez et préparez-vous en conséquence. Soyez autonome en tout temps, gardez votre équipement en bon état et transportez le nécessaire pour vous changer en cas de mauvais temps. Une balade bien préparée sera un plaisir pour vous et non un fardeau pour les autres. Portez un casque homologué et l'équipement de sécurité requis en tout temps.

### **Ne roulez jamais seul**

Lorsque vous partez en groupe, revenez en groupe. Nous roulons souvent dans des sentiers techniques où les accidents peuvent causer des blessures graves. Roulez toujours en groupe et ne laissez jamais un membre du groupe compléter la sortie seul.

## Code d'éthique pour la pratique du vélo de montagne

1. Le port du casque est obligatoire.
2. L'accès aux sentiers de vélo est strictement réservé aux détenteurs de billets journaliers ou de carte de saison.
3. Demeurez courtois et diplomate, soyez indulgent et prudent. Aux usagers possédant moins d'expérience, cédez le passage au besoin.
4. Cédez en tout temps le passage aux chevaux et piétons.
5. Empruntez des sentiers correspondant à votre niveau d'habileté.
6. Si vous croyez qu'un cycliste de votre groupe a un comportement dangereux, il est de votre devoir de l'en informer.
7. Si vous descendez de votre vélo, déplacez-vous complètement hors du sentier.
8. Chaque membre doit s'assurer, pour sa sécurité et celle des autres, que son vélo est en bon état.
9. Assurez-vous de respecter la signalisation en place.
10. Si vous suspectez un danger, ralentissez.
11. Portez assistance à un cycliste en difficulté.
12. L'âge minimum pour les accès aux sentiers est de 5 ans.
13. Les freins à rétropédalage sont interdits. Le vélo de votre enfant doit être muni de freins à main.

**Note :** Pour toutes les sorties, apporter votre carte d'assurance maladie.