

# CIRCUITS VTT QUEYRAS CONFIRMÉS ET FAMILLES



## Les 10 commandements du bon vététiste

- 1 Je reste sur les **circuits balisés** et respecte le sens des itinéraires.
- 2 Je privilégie toujours une **cohabitation harmonieuse** avec les autres usagers des espaces naturels (promeneurs, randonneurs,...) en adaptant ma vitesse, en signalant mon arrivée et en cédant le passage. Je n'hésite pas à m'arrêter pour préciser le nombre de vététistes présents sur l'itinéraire.
- 3 Je reste **respectueux de mon environnement**. J'utilise les poubelles, ramasse mes déchets et respecte la tranquillité des animaux sauvages.
- 4 Je m'assure que le parcours prévu est **adapté à mon niveau**, et qu'il peut être raccourci si nécessaire. Je maîtrise ma vitesse en permanence.
- 5 Je m'informe des **conditions météorologiques** (OT Queyras 04 92 46 76 18 ou météo France 32 50).
- 6 Je pars toujours avec mon **casque**, un **kit de réparation** pour le vélo et une **trousse de secours**, la **carte détaillée** de la zone et du ravitaillement.
- 7 Je **vérifie le bon état du matériel** (câbles de frein, éclairage, pression des pneus, lubrification de la chaîne).
- 8 Je **préviens mes proches** de l'itinéraire et estime mon heure de retour.
- 9 Je respecte le **travail des alpagistes**, je n'effraie pas le bétail et ne coupe pas les fils des parcs. Je pense à refermer les enclos pour les troupeaux. Je descends du vélo si je croise un patou et je garde un **comportement calme**.
- 10 Si mon itinéraire emprunte une piste de bike park, je **prévois les équipements pour la pratique de l'enduro** (protections coude, genou, casque intégral, des gants et une paire de lunettes).

