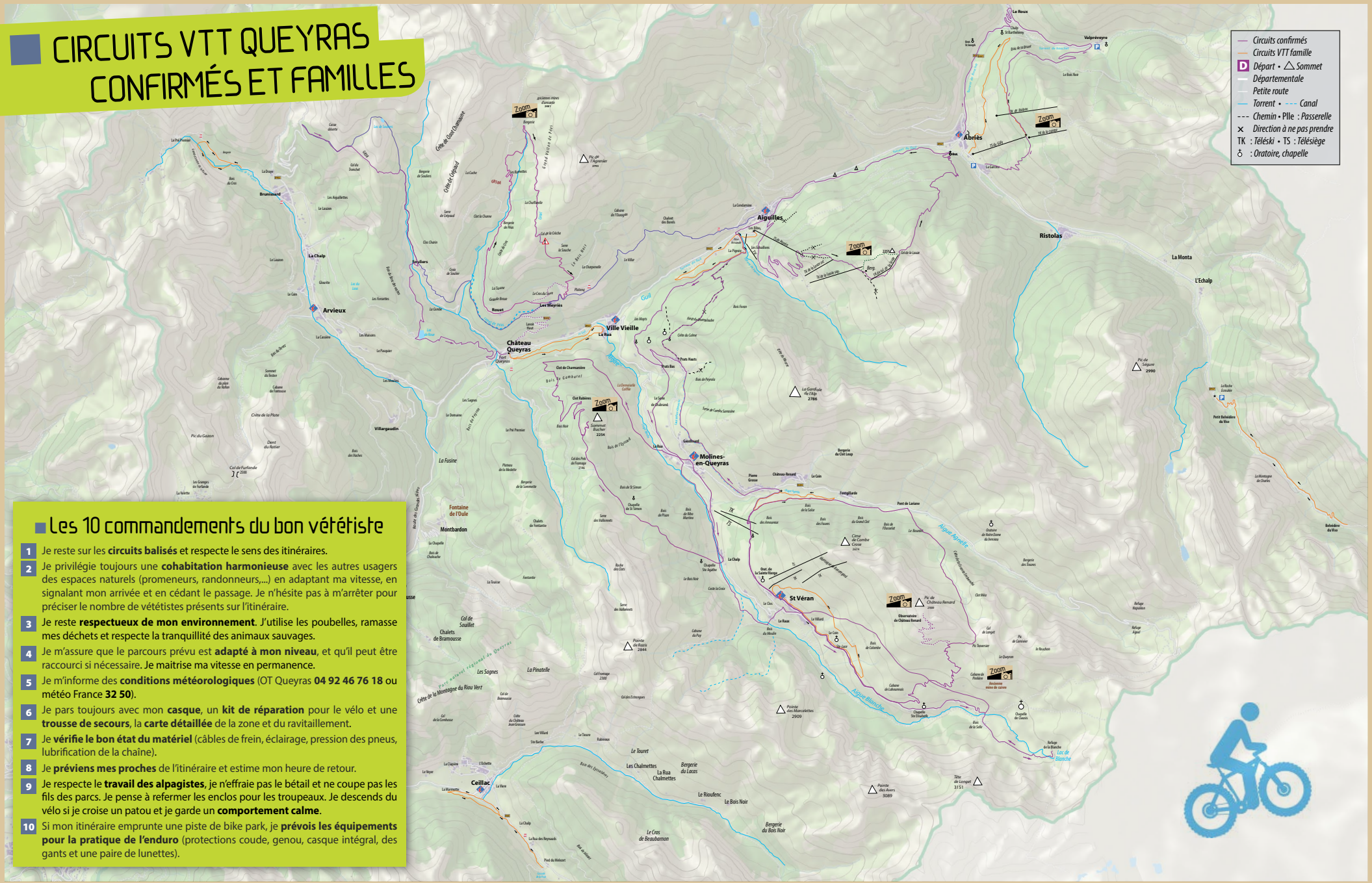


# CIRCUITS VTT QUEYRAS CONFIRMÉS ET FAMILLES



- Circuits confirmés
- Circuits VTT famille
- D** Départ • **△** Sommet
- Départementale
- Petite route
- Canal
- Chemin • Pile : Passerelle
- × Direction à ne pas prendre
- TK : Télésiège • TS : Télésiège
- ⊗ : Oratoire, chapelle

## 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'éffraie 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).

