



INFO SECURITE

FEVRIER 2026



EDITO DU MOIS

Bonjour à tous,

J'espère que l'hiver s'est bien passé pour tous les licenciés du VM

Le printemps est là, et pourquoi ne pas profiter d'aller rouler dans nos sous bois cantaliens.

La nouvelle section VTT tombe à pic et si certains ont fait du VELO TRIPOUX TRUFFADE, il temps de se remettre au vrai VTT

Mais tout terrain rime avec vigilance surtout dans les terrains accidentés

Bonne balade et prudence à tous



super le VTT, mais avant il faut passer par la case SECURITE

ATTENTION A VOUS



Votre délégué sécurité
Pierre VIDAL
0648145436





INFO SECURITE

La sécurité en VTT (Vélo Tout Terrain) est essentielle, car ce sport comporte des risques, notamment en raison des terrains techniques, des vitesses élevées, et des obstacles naturels. Voici quelques conseils pour garantir une pratique sécurisée du VTT :

1. Équipement de Protection

- **Casque** : C'est l'équipement de protection le plus important. Choisissez un casque homologué qui couvre bien la tête et qui est bien ajusté. Il existe des casques spécifiques pour le VTT qui offrent une meilleure protection à l'arrière de la tête.
- **Gants** : Les gants permettent non seulement de protéger vos mains en cas de chute, mais aussi d'améliorer votre prise sur le guidon. Optez pour des gants avec des renforts.
- **Genouillères et coudières** : Ces protections sont particulièrement recommandées si vous pratiquez le VTT sur des terrains techniques ou si vous êtes débutant. Elles préviennent les blessures en cas de chute.
- **Protection dorsale** : Pour les pratiquants de VTT plus agressifs ou sur des terrains très techniques, une protection dorsale (ou protection du tronc) peut aider à éviter les blessures graves à la colonne vertébrale.

2. Vérification du Vélo

- **Freins** : Avant chaque sortie, vérifiez que vos freins fonctionnent correctement et qu'ils ne sont pas usés.
- **Pneus** : Vérifiez la pression des pneus et leur état général. Des pneus sous-gonflés ou abîmés peuvent rendre votre conduite moins stable.
- **Suspensions** : Si votre vélo en est équipé, assurez-vous que les suspensions sont en bon état de marche pour amortir les chocs sur les terrains accidentés.
- **Chaîne et transmission** : Vérifiez la chaîne, les plateaux, et les vitesses pour éviter les pannes en cours de parcours.

3. Maîtrise du Vélo

- **Position et équilibre** : Apprenez à bien vous positionner sur le vélo pour mieux absorber les chocs. Pliez légèrement les coudes et les genoux, et gardez le regard porté sur la trajectoire à venir.
- **Technique de freinage** : Évitez de freiner brutalement, surtout sur des terrains glissants. Apprenez à doser les freins avant et arrière pour une meilleure efficacité, et préférez freiner avant les virages.
- **Anticipation** : Regardez toujours loin devant vous pour anticiper les obstacles (roches, racines, virages serrés, etc.). Cela vous permettra de mieux réagir et d'éviter les mauvaises surprises.
- **Anticipation** : Regardez toujours loin devant vous pour anticiper les obstacles (roches, racines, virages serrés, etc.). Cela vous permettra de mieux réagir et d'éviter les mauvaises surprises.

4. Connaissance du Terrain

- **Reconnaître le terrain** : Avant de vous lancer dans un sentier inconnu, essayez de connaître sa difficulté et ses particularités. Vous pouvez consulter des cartes ou des applications spécialisées pour cela.
- **Adaptation aux conditions** : Adaptez votre style de conduite en fonction des conditions (sol humide, sec, enneigé, etc.). Par exemple, si le terrain est boueux, ralentissez pour éviter de perdre l'adhérence.

5. Respect des Règles et de l'Environnement

- **Port de vêtements visibles** : En dehors des sentiers, en particulier sur la route, portez des vêtements fluorescents ou réfléchissants pour vous rendre plus visible, surtout si vous roulez dans des conditions de faible luminosité.
- **Respect de la nature** : Évitez de rouler sur des terrains protégés ou des sentiers interdits. Ne laissez pas de déchets derrière vous et soyez respectueux de la faune et de la flore locales.
- **Réglementation locale** : Certaines régions ont des règles spécifiques concernant l'accès aux sentiers ou à certaines zones. Il est important de les connaître et de les respecter pour votre sécurité et celle des autres.

6. Préparation Physique

- **Entraînement** : Le VTT demande une bonne condition physique. Un entraînement régulier peut améliorer votre endurance et votre agilité.
- **Échauffement et étirements** : Avant de partir, réalisez un échauffement musculaire pour éviter les blessures. Des étirements après la sortie peuvent également prévenir les douleurs musculaires.

7. Assistance et Communication

- **Partir accompagné** : Rouler en groupe ou avec un partenaire est souvent plus sécuritaire. En cas de chute ou d'accident, vous pourrez recevoir rapidement de l'aide.
- **Téléphone portable** : Toujours emporter un téléphone avec vous, surtout si vous vous aventurez dans des endroits isolés. Cela peut être vital en cas d'urgence.

8. Soins en cas d'accident

- **Premiers secours** : Apprenez les gestes de premiers secours de base, comme traiter les plaies légères, faire un pansement, ou même reconnaître les signes de commotion cérébrale.

Aide d'urgence : Si vous êtes victime d'une chute grave, appelez les secours ou demandez à un autre cycliste de le faire pour vous

En résumé, la sécurité en VTT repose sur une bonne préparation, un équipement adapté, une conduite responsable, et une vigilance constante. En respectant ces consignes, vous pourrez pleinement de votre plaisir tout en minimisant les risques.