

CONSEILS PRATIQUES POUR UNE RANDONNÉE EN VÉLO SÉCURITAIRE

AVANT DE PARTIR

- PRIORISEZ LES VÊTEMENTS EN FIBRE SYNTHÉTIQUE PLUTÔT QUE CEUX EN COTON; ILS SÈCHERONT BEAUCOUP PLUS RAPIDEMENT ET VOUS GARDERONT AU CHAUD MÊME MOUILLÉS
- VÉRIFIEZ L'ÉTAT GÉNÉRAL DE VOTRE VÉLO ET PORTEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À VOS FREINS
- PRÉVOYEZ DE L'EAU EN QUANTITÉ SUFFISANTE (1 LITRE MINIMUM) ET UNE COLLATION
- EMMENEZ UN PETIT SAC À DOS CONTENANT UNE LAMPE FRONTALE, DES ALLUMETTES, DE LA CRÈME SOLAIRE, UNE TROUSSE DE PREMIERS SOINS ET UNE CARTE DES SENTIERS
- PLANIFIEZ VOTRE PARCOURS SUR UNE CARTE ET PRÉVENEZ QUELQU'UN DE VOTRE ITINÉRAIRE AINSI QUE DE VOTRE HEURE DE RETOUR PRÉVUE

- **CHOISISSEZ UN PARCOURS CONFORME À VOTRE CAPACITÉ (VITESSE MOYENNE DE 10 KM/H) ET EN FONCTION DE LA DURÉE D'ENSOLEILLEMENT**
- **VÉRIFIEZ LA MÉTÉO AVANT DE PARTIR**
- **FAITES DES ÉTIREMENTS ET DES ÉCHAUFFEMENTS POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE**

DURANT VOTRE RANDONNÉE

- **POUR VOTRE SÉCURITÉ, NE PARTEZ JAMAIS SEUL EN VÉLO**
- **LE PORT DU CASQUE DE VÉLO EST OBLIGATOIRE EN TOUT TEMPS LORSQUE VOUS CIRCULEZ SUR LE TERRITOIRE DU PARC RÉGIONAL DU MASSIF DU SUD EN VÉLO**
- **RESPECTEZ LE BALISAGE ET LA SIGNALISATION; RESTEZ SUR LES SENTIERS EN TOUT TEMPS**
- **CONTRÔLEZ VOTRE VITESSE EN TOUT TEMPS; CERTAINS SENTIERS SONT BLOQUÉS PAR DES BARRIÈRES POUR EMPÊCHER L'ACCÈS AUX QUADS**

- **N'oubliez pas de boire de l'eau fréquemment et en petites quantités**
- **Rapportez vos déchets au poste d'accueil**
- **N'hésitez pas à réévaluer votre parcours et à faire demi-tour si vous avez surestimé vos capacités**

BONNE RANDONNÉE EN VÉLO!