



25, rue des trois fontaines - Rieutort

66210 PUYVALADOR

Tél : 04/68/30/34/03

www.capciraventurevtt.fr

- **J'utilise un vélo en parfait état mécanique avec un équipement conforme à la réglementation,**
- **Je respecte le code de la route en tous lieux et toutes circonstances,**
- **Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(ète),**
- **Je maîtrise ma vitesse et j'adapte mon comportement aux conditions de terrain,**
- **Je prends les dispositions pour être visible de jour et de nuit,**
- **J'emporte un nécessaire de réparation, une trousse de 1^{ère} urgence et une carte détaillée du parcours,**
- **Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi,**
- **Je choisis un parcours en rapport avec mes capacités physiques,**
- **Je ne prends aucun risque inutile dans les descentes,**
- **Je porte toujours un casque,**
- **Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident,**
- **J'observe les consignes des organisateurs lors de la randonnée,**
- **Je maintiens un espace de sécurité avec le vététiste qui me précède,**
- **Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers des chemins,**
- **Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires,**
- **Je respecte les propriétés privées et je roule impérativement sur les sentiers balisés par l'organisation,**
- **Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles de régénération,**
- **Je respecte la nature et son environnement,**



25, rue des trois fontaines - Rieutort

66210 PUYVALADOR

Tél : 04/68/30/34/03

www.capciraventurevtt.fr

- **Je respecte la faune et la flore situées dans une zone protégée Natura 2000,**
- **J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul (e),**
- **Je m'informe des conditions météorologiques avant de partir en montagne.**