



Fédération française de cyclotourisme



A vélo, tout est plus beau !

**Bulletin
découverte
club**



Exclusivement niveau **VERT** et **BLEU**

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Date de naissance :
Tél :
Mail :
Certificat médical (conseillé) joint OUI NON

En cas d'accident prévenir

Nom :
Prénom :
Tél :

**Participez à 3 sorties sans adhésion !
CASQUE OBLIGATOIRE**

Je déclare sur l'honneur l'exactitude des informations portées ci-dessus

A _____ Le ____/____/____

Signature obligatoire

(Du demandeur ou de son représentant légal)

- Il appartient aux participants vététistes de respecter leur aptitude technique et physique à réaliser les parcours dans de bonnes conditions et de prévoir un matériel et un équipement adapté à la pratique.
- Les participants déclarent être couverts par une assurance responsabilité civile et ne présenter aucune contre-indication médicale à la pratique du VTT si pas de certificat médical joint.
- La participation à cette randonnée donne à toute personne physique ou morale le droit d'accès et de rectification aux données le concernant. Conformément à la loi informatique et liberté du 06/11/1978.



Fédération française de cyclotourisme



A vélo, tout est plus beau !

**Bulletin
découverte
club**



Exclusivement niveau **VERT** et **BLEU**

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Date de naissance :
Tél :
Mail :
Certificat médical (conseillé) joint OUI NON

En cas d'accident prévenir

Nom :
Prénom :
Tél :

**Participez à 3 sorties sans adhésion !
CASQUE OBLIGATOIRE**

Je déclare sur l'honneur l'exactitude des informations portées ci-dessus

A _____ Le ____/____/____

Signature obligatoire

(Du demandeur ou de son représentant légal)

- Il appartient aux participants vététistes de respecter leur aptitude technique et physique à réaliser les parcours dans de bonnes conditions et de prévoir un matériel et un équipement adapté à la pratique.
- Les participants déclarent être couverts par une assurance responsabilité civile et ne présenter aucune contre-indication médicale à la pratique du VTT si pas de certificat médical joint.
- La participation à cette randonnée donne à toute personne physique ou morale le droit d'accès et de rectification aux données le concernant. Conformément à la loi informatique et liberté du 06/11/1978.



Fédération française de cyclotourisme



À vélo, tout est plus beau !

CONSEILS

AUX PARTICIPANTS



- * Le club n'a pas vocation à ouvrir sa pratique vtt en dehors de celle du Cross-country loisir FFVélo
- * Contrôlez votre vitesse, ne pas dévaler à « tombeau ouvert » dans les passages sans visibilité
- * Avoir une attitude collective et se soucier de celui qui est le dernier en observant des pauses régulières
- * Restez au côté du guide en ne vous éloignant pas trop à l'avant du groupe
- * Vous avez SOUHAITE disposer de la trace GPS pour la sortie proposée : Vous devez aider le guide dans l'évolution et la cohésion du groupe
- * Si vous en avez les capacités physiques : Ne pas hésiter à s'arrêter aux carrefours pour signaler la bonne direction aux suivants
- * Ne pas hésiter à rassurer, aider les débutants
- * Admettre l'idée que le temps n'est pas une priorité (crevaison, erreur itinéraire, difficulté de terrain, soucis physique)
- * Ne pas avoir une attitude agressive du sentier, notre pratique est exclusivement loisir
- * Admettre que vous évoluez très souvent sur des terres ou bois privés
- * Ne jamais laisser un mineur seul (toujours un licencié adulte à ses côtés)
- * Ne jamais jeter de débris sur le sol. Les conserver jusqu'à la plus proche poubelle et éventuellement ramasser ceux qui traînent
- * Ne surévaluez pas vos capacités physiques en respectant les cotations de la rando proposée : vert, bleu, rouge, noir.

La charte du pratiquant



Soucieuse du respect de l'environnement, de la réglementation en vigueur, d'une cohabitation harmonieuse avec les autres usagers des voies empruntées et des espaces naturels, la Fédération française de cyclotourisme (FFCT) édite une charte du pratiquant, destinée à rappeler les principes de base à suivre pour une pratique en toute sécurité.

- 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 respecte la nature et son environnement ;
- 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 d'une randonnée ;
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers des chemins ;
- Je maintiens un espace de sécurité avec le vététiste qui me précède ;
- 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 ouverts au public ;
- Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles de régénération ;
- 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.