
RECOMMANDATIONS

**concernant
la pratique et l'encadrement**

**des activités de la
Fédération Française des Clubs Alpins et de
Montagne**

V.T.T.

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DU VELO DE MONTAGNE (V.T.T.)

POUR LE PRATIQUANT

- Informez-vous sur la difficulté de la sortie, vérifiez la cotation du niveau.
- Respectez la charte que vous trouverez auprès de votre Club.
- Ayez votre pompe de gonflage adaptée aux valves de votre engin.
- N'oubliez pas votre trousse de réparation comprenant au minimum : 3 clés plates, 3 clés Allen, 1 chambre à air avec la valve identique, 3 démonte pneu, rustine, colle, 1 dérive chaîne.
- Ayez toujours votre casque.
- Prévoyez des vêtements pour la pluie ou vent froid, des vêtements de rechange pour la fin de randonnée.
- Buvez souvent et alimentez-vous régulièrement.
- Après chaque sortie lavez votre vélo et vérifiez les points sensibles patins de frein, câble, resserrage de toute la boulonnerie... de la direction, potence, plateau et écrous des manivelles. Nettoyer la chaîne au pétrole et lubrifiez-là.

POUR L'ENCADRANT

- Affichez le niveau de difficulté et informez-vous de l'aptitude du participant avant de l'inscrire.
- Vérifiez que tous les participants ont leur casque.
- Ayez avec vous un matériel de premier soin et de réparation, surtout pour des raids de plusieurs jours : clé à rayons, extracteur de manivelle..., et quelques pièces de rechange : câble, maillons de chaîne, gaine... et une bombe de lubrifiant.
- Ne partez jamais sans les cartes, boussole, compteur, altimètre.
- Pensez à attendre et regroupez tout le monde à chaque carrefour.
- Dans les endroits très techniques, surveillez le passage de chacun.