







## RÈGLES DE SÉCURITÉ

**Soyez prudent**, lors de la première descente, adaptez votre vitesse pour assimiler au mieux le tracé et repérer les différents passages techniques.

► **Ne surestimez pas vos capacités** et restez maître de votre vitesse.

► **Modérez votre allure** en fonction de la fréquentation et de la visibilité du terrain.

► Le pratiquant situé en aval ou devant est toujours prioritaire.

► Ne pas s'arrêter sur le parcours, stationnez en dehors du tracé.

► Ne roulez pas en dehors des pistes et ne coupez pas les virages.

► Ne laissez aucun déchet derrière votre passage.

Pour la pratique du VTT de descente, **un casque intégral**, une paire de gants et **des protections adaptées** sont fortement recommandées.

► En cas d'accident, sécurisez la zone, prenez les informations sur le blessé, localisez le lieu de l'accident (n° piste), appelez le 112.

► En période de chasse, respectez les panneaux des battues.