



Faire du VTT

La nature à portée de roues

Plus d'un demi-million de personnes pratiquent le VTT en Suisse, profitant ainsi de moments de liberté en pleine nature. Mais tout ne tourne pas toujours rond: quelque 9000 vététistes se blessent chaque année, principalement à la ceinture scapulaire ou à la partie supérieure des bras. Pour rester bien en selle, suivez les conseils du BPA en matière d'équipement, de préparation et de comportement.



À l'aventure!

Un sport exigeant

Le VTT met les organismes et le matériel à rude épreuve. Les forces en jeu sont considérables. Ce sport fait appel à des capacités telles que l'endurance, la force et la coordination. Il importe donc de préparer soigneusement ses sorties et de rouler en faisant preuve de concentration, d'anticipation et dans les limites de ses capacités. Il faut veiller à faire des pauses régulières, mais aussi à boire et à manger en quantité suffisante pour refaire le plein d'énergie.

VTT électrique

Les mêmes recommandations s'appliquent pour la pratique du VTT à propulsion électrique. Le poids plus élevé et la motorisation des modèles électriques nécessitent toutefois de se familiariser avec leur comportement sur le terrain. Votre monture électrique vous permettra peut-être aussi de monter plus haut; n'oubliez donc pas de garder suffisamment de réserves pour la descente!

Sur les routes et les chemins, les VTT conventionnels et électriques sont soumis aux mêmes règles, pour autant que la

puissance du moteur n'excède pas 500 W et que l'assistance au pédalage soit limitée à 25 km/h.

Enfants

Les itinéraires faciles et tolérant les erreurs ou les pistes balisées en bleu sont adaptés aux enfants. Ne transportez pas les petits sur votre vélo et n'attachez pas un vélo d'enfant que sur les itinéraires faciles. Veillez aussi à équiper les vétéristes en herbe d'un vélo adapté: léger, avec possibilité de régler les freins, pédalier abaissé et manivelles courtes ainsi qu'une petite sortie de selle.



Bien équipé, bien protégé



Ce que dit la loi

Pour pédaler en toute sécurité, il faut être bien équipé. Si vous utilisez votre VTT sur une route publique, celui-ci est soumis aux mêmes prescriptions légales qu'un vélo classique. L'équipement obligatoire poursuit surtout un objectif: votre sécurité! Ce qu'il faut:

- Éclairage non clignotant, blanc à l'avant et rouge à l'arrière, fixe ou amovible, visible à 100 m de nuit et par beau temps. Notre conseil: des sources lumineuses supplémentaires peuvent aussi être montées sur le vélo ou portées sur soi (bras ou sac à dos, p. ex.).
- L'éclairage du vélo ne doit pas éblouir les autres usagers.
- Catadioptrés (ou feuilles réfléchissantes) fixes, blanc à l'avant et rouge à l'arrière, avec une surface réfléchis-

sante de 10 cm² au moins et visibles à 100 m.

- Pédales équipées de catadioptrés à l'avant et à l'arrière (à l'exception des pédales de course, des pédales de sécurité et des dispositifs assimilés).
- Pneus dont la toile n'est pas apparente.
- Frein puissant pour chaque roue.

Un VTT est soumis à de fortes sollicitations. Faites-le contrôler et entretenir régulièrement par un spécialiste. Vérifiez votre vélo avant chaque sortie. À l'achat d'un VTT, misez sur la qualité. Adressez-vous à un spécialiste afin de choisir un modèle adapté à vos capacités et à l'usage que vous souhaitez en faire.

Bien protégé avec un casque

Plus de 90% des vététistes portent un casque. Avec raison: celui-ci amortit les chocs en cas de chute, réduisant ainsi le risque de blessures graves à la tête et de séquelles à vie. Quelques conseils pour le choix du casque:

- Optez pour un casque conforme à la norme EN 1078 et essayez-le avant de l'acheter: il doit être bien adapté à votre tête, ne pas serrer ni bouger.
- Privilégiez un modèle avec une coque intérieure mobile (technologie MIPS, p. ex.).
- Portez votre casque correctement: vous devez pouvoir mettre deux doigts entre le bord du casque et le sommet du nez. Serrez les lanières de la même manière des deux côtés.
- Utilisez uniquement de l'eau et du savon pour le nettoyage.
- Remplacez votre casque selon les instructions du fabricant ou s'il a subi un choc violent.
- En cas de chute, le casque doit pouvoir glisser sur la surface d'impact. Il est donc fortement déconseillé de monter des accessoires tels qu'une lampe ou une caméra. De nombreuses fixations sont en effet trop solides pour se détacher en cas de choc.

Équipement recommandé

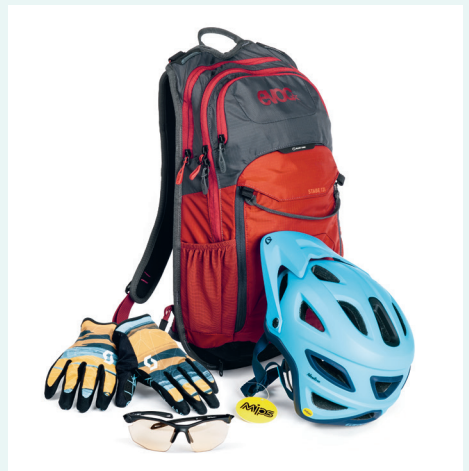
- Casque
- Lunettes de sport
- Gants intégraux
- Protecteurs
- Vêtements fonctionnels et protection contre les intempéries
- Chaussures de VTT bien profilées pour les passages à pied
- Vivres et boissons
- Kit de réparation
- Trousse de premiers secours
- Téléphone portable muni d'une application d'urgence, GPS, carte actuelle
- Sac à dos

Équipement complémentaire

Des lunettes de sport font barrière aux corps étrangers et améliorent la vision en cas de conditions de luminosité changeantes. Quant aux gants intégraux, ils protègent l'ensemble de la main en cas de chute. Le port de protecteurs est recommandé pour les descentes exigeantes. Enfin, des vêtements fonctionnels munis d'éléments réfléchissants vous rendront plus visible par tous les temps.

Une sonnette parfaitement audible ou une cloche pour VTT permet par ailleurs d'attirer l'attention des autres usagers. Pensez aussi à glisser dans votre sac boissons et ravitaillements, protections contre la pluie, matériel de premiers secours et outils pour les réparations d'urgence. Le BPA vous recommande d'opter pour un sac à dos qui, en plus d'être pratique, protégera votre dos en cas de chute.

Pour finir, emportez un téléphone portable muni d'une application d'urgence et composez le 112 en cas d'urgence.



Par monts et par vaux en toute sécurité

À la hauteur physiquement

Une activité physique régulière d'une heure au minimum constitue un bon entraînement d'endurance pour la pratique du VTT. Exercez-vous aussi à effectuer les manœuvres typiques de ce sport: freinage dosé, guidage, montées, descentes et passage d'obstacles.

Le parcours idéal

Pour encore plus de plaisir, préparez bien votre sortie; optez pour un tour à l'écart des chemins de randonnée pédestre très fréquentés et sans interdiction de rouler, comme ceux proposés par SuisseMobile. Choisissez votre itinéraire et le niveau de difficulté en fonction de vos capacités.

Si vous utilisez un VTT électrique, évitez les tronçons sur lesquels vous devrez porter votre monture. Ce type de vélo est, en effet, sensiblement plus lourd qu'un VTT traditionnel.

Différentes plateformes proposent cartes, guides et itinéraires GPS. Quant aux accompagnateurs, optez pour ceux labellisés «Swiss Cycling Qualified MTB Guide», dont vous trouverez la liste sur swiss-cycling-guide.ch.

Sur les pistes et dans les parcs

Choisissez une piste ou un parc pour VTT bien entretenus et dont le niveau de difficulté est signalé.



Pour des sorties sans nuage

Informez-vous des conditions météorologiques sur meteosuisse.ch ou en téléphonant au 162 (CHF 0,50 / appel + CHF 0,50 / minute) ainsi que de l'état du parcours sur mountainbikeland.ch ou le site Internet de votre destination.

La Suisse en mouvement

«La Suisse à VTT» regroupe l'offre complète d'itinéraires balisés et d'informations pour le VTT proposée par SuisseMobile. Elle comporte trois parcours nationaux, 16 parcours régionaux et 235 parcours locaux de chemins entièrement balisés ainsi qu'une liste des installations pour VTT. Vous trouverez plus d'informations sur les itinéraires, SuisseMobile Plus et l'application gratuite sur mountainbikeland.ch.



Pédaler futé

Un imprévu peut toujours arriver, même si vous avez soigneusement préparé votre sortie. Restez donc concentré, anticipez les dangers et adaptez votre vitesse pour plus de sécurité. Respectez le code VTT.

Porte-vélos

Vous pouvez transporter votre VTT en voiture au moyen d'un porte-vélos fixé sur le toit, à l'arrière du véhicule ou sur un crochet d'attelage (système le plus sûr). Veillez dans tous les cas à respecter la vitesse maximale recommandée, la charge d'appui maximale du crochet d'attelage et la charge utile du porte-vélos, en particulier pour les VTT électriques lourds.

Code VTT

3.141209 - 03/2019

Porte l'équipement de protection
Évalue correctement tes capacités
Accorde la priorité aux randonneurs
Reste sur les pistes
Ferme les clôtures



Numéro d'urgence 112

bfu
bpa
upi

Groupe Sécurité de la pratique du VTT (GrVTT) et BPA

Pour votre sécurité

- Choisissez un itinéraire ou une piste adaptés à vos capacités.
- Portez un casque de vélo, des gants intégraux, des lunettes de sport et des protecteurs.
- Roulez de manière concentrée et en anticipant, particulièrement à la descente.

D'autres brochures ou publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées sur notre site Internet:

bpa.ch

Partenaire: groupe Sécurité de la pratique du VTT (GrVTT)

Photo de couverture: Martin Platter

Photo page 2: Urban Engel, Bergbahnen Flumserberg AG

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.