

VTT

Rouler en pleine nature avec un vélo tout terrain est devenu un sport de masse. Les nouveaux matériaux permettent d'explorer en VTT le moindre recoin de notre pays. Pros ou vététistes du dimanche, les mêmes principes valent pour tous afin que l'activité sportive se déroule sans

encombre. Il faut être en pleine forme et s'entraîner régulièrement, afin de réagir vite et s'adapter à la situation. Une technique de conduite optimale et un matériel fiable contribuent eux aussi à la sécurité en VTT.

Un défi pour la personne et l'engin!

Les vététistes doivent maîtriser une technique de conduite qui ne peut être acquise que par un entraînement spécifique. Sur des chemins bosselés et boueux, les forces agissant sur le vélo sont largement supérieures à celles qui se produisent lors de

l'entraînement sur route. Le temps consacré à l'entretien du vélo est à l'avenant. En VTT, les causes d'accidents sont avant tout liées à des vitesses élevées en descente, à un manque de concentration et à du matériel ne répondant pas aux exigences.



Plaisir aventureux en VTT

Pour mener à bien une randonnée de plusieurs heures, il faut une endurance supérieure à la moyenne. Dans l'euphorie de l'action, la condition physique (endurance, force, coordination, etc.) est souvent surestimée. Le surmenage physique conduit à des échecs qui abaissent non seulement la motivation, mais souvent aussi, pendant la

randonnée même, les capacités techniques. Fréquemment, des chutes en sont la conséquence. La sécurité dépend tout autant de la forme physique que de la forme psychique. Une faculté de concentration élevée permet d'anticiper et d'éviter des situations dangereuses.



Les bons trucs

- Apprendre les techniques de conduite fondamentales. Être capable, à tout moment, d'esquiver, de freiner et de s'arrêter.
- Porter un casque, des gants de cyclistes et des lunettes de sport.
- S'exercer à tomber sans se blesser.
- Sur des chemins de randonnée, toujours rouler à droite et dépasser à gauche. Se comporter de manière prévenante et accorder la priorité.
- Toujours rouler de manière concentrée et contrôlée afin de pouvoir réagir à temps aux obstacles ou au trafic venant en sens inverse. En descente sur des tronçons inconnus, rouler plus lentement.
- Au crépuscule et de nuit, rouler avec les feux.
- Ne jamais rouler seul dans la nature et prendre son téléphone portable.
- Avant chaque entraînement dans le terrain, effectuer un petit contrôle technique. Les réparations requièrent de bonnes connaissances et un outillage spécifique: le mieux est de les faire exécuter par un spécialiste.

Freins

Les freins à disque et les V-Brakes sont les plus performants. Des patins de freins adaptés aux jantes améliorent le freinage. Lors de longues descentes, des freins bien réglés raccourcissent considérablement la distance de freinage et diminuent la fatigue des mains.



Indicateur de direction «Itinéraire pour vélos tout terrain» avec indication de destination



Plaque de confirmation pour itinéraire VTT



Indicateur de direction sans destination pour itinéraire VTT



Descendre du vélo et le pousser

Équipement du VTT

Lors de l'achat d'un VTT, outre l'aspect, il faut accorder une grande importance à la qualité. Mis au courant de l'usage que vous comptez en faire et de vos capacités de conduite, le spécialiste saura vous conseiller pour vous équiper au mieux.

Étant donné que les VTT sont également utilisés sur les routes publiques, il faut res-

pecter l'équipement légalement prescrit:

- 2 freins (roue avant et arrière)
- 2 feux (blanc devant, rouge derrière); ils peuvent être fixes ou amovibles
- 2 catadioptriques (à l'avant, à l'arrière)
- sonnette
- dispositif antivol (cadenas, câble)
- vignette

Selle

Une hauteur de selle adaptée à la longueur des jambes améliore la sécurité lors de situations délicates.

8 cm au moins de la tige de selle doivent être introduits dans le tube. Respecter la marque de sécurité (danger de cassure).

Guidon

En réglant la hauteur du guidon, respecter la marque de sécurité apposée sur la potence (danger de cassure). Ahead-Set: vérifier que toutes les vis soient bien serrées. Les extrémités de guidon ouvertes doivent être revêtues d'un couvercle de caoutchouc. Mouillé, le matériau des poignées du guidon ne doit pas devenir glissant.

Feux

Au crépuscule et de nuit, le VTT doit être équipé de deux feux (blanc devant, rouge derrière).

Pédales

Elles doivent garantir un bon maintien (pas de plastique). Des pédales de sécurité et les chaussures correspondantes réduisent le risque de blessures lors de chutes. Des pédales munies de lanières emprisonnent les pieds et ne permettent pas d'amortir les chutes.

Pour commencer, s'exercer à utiliser les pédales de sécurité et les chaussures sur un terrain plat.

Fourche avec amortisseur

Les fourches avec amortisseur réduisent les forces et l'accélération qui agissent sur le cycliste et augmentent de ce fait son confort et sa sécurité; le cycliste se fatigue moins.

Pneus

Lorsque le terrain est détrempé et en hiver, rouler avec des pneus fortement profilés. Même lorsque le sol est sec, des pneus sans profil ou semi-slick demandent des capacités techniques élevées.



Équipement du vététiste

Le vététiste est dehors, dans la nature. De ce fait, un équipement adéquat augmente grandement le plaisir de la randonnée tout en améliorant la sécurité.

Casque

Les têtes intelligentes se protègent!
Les vététistes ne roulent jamais sans casque.

Lunettes

Sécurité grâce à une meilleure visibilité!
Des lunettes de sport protègent les yeux par n'importe quel temps. Elles empêchent que des corps étrangers (par ex., poussière, insectes) ne pénètrent dans les yeux et améliorent la visibilité lors de conditions de luminosité changeantes.

Vêtements clairs

Sécurité grâce à la visibilité!
Des habits et une protection contre la pluie de couleur voyante (jaune, orange), munis de matériel réfléchissant, permettent de mieux voir les vététistes lorsque la visibilité est mauvaise.

Bagages

Si possible, répartir les chargements lourds devant et derrière. Les charges à peine accrochées au guidon menacent la sécurité. Ne rien accrocher qui pourrait se prendre dans les rayons.

Gants

Lors de chutes, des gants de vélo spécialement rembourrés protègent la paume de la main. Les gants à doigts protègent de manière optimale.

Vous trouverez des informations détaillées sur la sécurité à vélo sur le site www.bpa.ch. Les brochures suivantes s'obtiennent gratuitement au bpa ou peuvent être téléchargées sous <http://shop.bfu.ch>

- Ib 8823 Faire du vélo en sécurité
- Ib 9007 Sécurité grâce à la visibilité
- Fb 9628 Sécurité grâce à la visibilité (liste des produits recommandés par le bpa)
- Ib 0107 S'équiper fûté
- Ub 9915 Safety Tool «Randonnées à vélo»