

# Les bons réflexes à vélo :

## Je prépare ma sortie :

- J'ai un vélo bien équipé et en bon état.
- Je choisis mon itinéraire en fonction de mes capacités physiques et des difficultés rencontrées.
- J'emporte de quoi m'hydrater et m'alimenter.
- J'emporte le nécessaire de réparation.
- Pour les vélos à assistance électrique (VAE), je vérifie le niveau de charge de la batterie.

## Pendant ma sortie :

- **Je respecte le code de la route.**
- J'adapte ma conduite et anticipe les éventuels dangers.
- Je respecte les autres usagers et je reste courtois(e).
- Je respecte l'environnement et j'emporte mes déchets avec moi.
- **Je fais mes besoins naturels dans un endroit approprié, éloigné des maisons d'habitation.**

## En cas d'accident :

- Je protège la victime de tout danger, je la couvre, et je la réconforte.
- J'alerte les secours (**112**).



# Les Hautes-Pyrénées

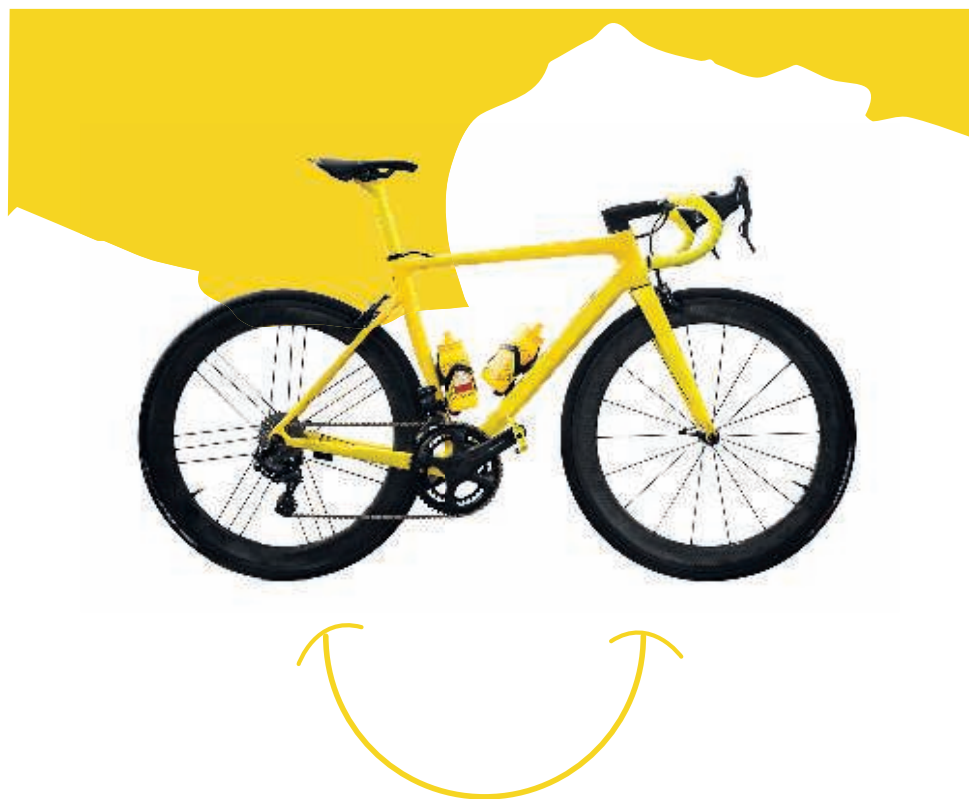
Le Département de tous les vélos



# La charte du cycliste

Sur la route ou sur les sentiers... Ayez les bons réflexes !





## Sur la route...

### Je prépare ma sortie :

- **Je m'équipe de manière adéquate** (vêtements clairs, gilet rétro-réfléchissant de nuit ou par temps gris, casque parfaitement adapté et bien posé).
- J'emporte mes papiers d'identité.

### Pendant ma sortie :

- En groupe, je peux rouler à deux de front, mais je passe en simple file quand cela s'impose.
- J'indique mes changements de direction en tendant le bras.
- **En cas de panne** ou de réparation, je me place sur **le bas-côté de la chaussée.**
- Je garde mes distances avec les véhicules lents et/ou imposants.

## Sur les sentiers...

### Je prépare ma sortie :

- J'utilise un vélo, **un casque**, des protections et des gants adaptés à ma pratique.
- Je connais le code couleur de la difficulté des circuits balisés :

#### Parcours d'initiation pour les familles



Circuit très facile



Circuit facile

#### Parcours réservés aux sportifs



Circuit difficile



Circuit très difficile

### Après ma sortie :

- Je diffuse uniquement les traces GPS des circuits balisés et autorisés.

Un problème d'entretien, de balisage etc... j'utilise Suricate pour le signaler ! ([www.sentinelles.sportsdenature.fr](http://www.sentinelles.sportsdenature.fr)).

### Pendant ma sortie :

- **J'emprunte uniquement des itinéraires balisés**, pour le respect et la protection de l'environnement.
- **Je ne suis pas seul sur les itinéraires :**
  - Je laisse la priorité aux randonneurs pédestres et équestres.
  - Je ralentis à l'approche des croisements.
  - Je contourne les chantiers forestiers et agricoles.
  - Je referme les barrières derrière moi.
  - Je ne m'approche pas des troupeaux et des chiens de garde.
- **Je ne surestime pas mes capacités :**
  - Je m'engage sur des circuits adaptés à mon niveau technique.
  - Je reste maître de ma vitesse.
  - Je n'hésite pas à descendre de vélo lorsque je m'approche d'une section dangereuse.
- Le VTT à assistance électrique (VTTAE) me permet de monter facilement mais **attention aux descentes** souvent techniques.