

Faire du VTT

L'appel de la nature



bpa – Bureau de prévention des accidents





Avancer à la force de ses mollets, pédaler à travers la forêt, graver et dévaler des montagnes, jouir de la nature: le VTT, c'est tout cela à la fois. Sans oublier une bonne préparation et un bon équipement.

A l'aventure!

En Suisse, près d'un million de personnes font du VTT, jouissant de la liberté qu'offre ce sport pratiqué en pleine nature. Mais ça ne tourne pas toujours rond: 2700 vététistes entre 16 et 65 ans ont un accident chaque année. Pour rester bien en selle, suivez les conseils du bpa concernant l'équipement, la planification des sorties et le comportement à adopter en route.

Un sport exigeant

Le VTT met l'organisme et le matériel à rude épreuve. Les forces en jeu quand on roule dans le terrain sont considérables. C'est pourquoi les vététistes doivent entraîner leur endurance, leur force et leur coordination. Roulez prudemment et selon vos capacités. Portez un casque pour éviter de graves blessures à la tête en cas de chute.

Protégez-vous aussi en mettant des gants intégraux et des lunettes de sport. D'autres équipements de protection s'imposent par ailleurs selon l'activité (p. ex. pour le free-ride ou le downhill).

Le vélo est lui aussi soumis à de fortes sollicitations. Faites-le contrôler régulièrement par un spécialiste.

Un bon équipement



Ce que dit la loi

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

- 1 Eclairage non clignotant, blanc à l'avant et rouge à l'arrière, fixe ou amovible, visible à 100 m de nuit et par beau temps. D'autres sources lumineuses même clignotantes peuvent être montées sur le vélo ou portées sur soi, p. ex. au bras.
- 2 Catadioptres (ou feuilles réfléchissantes): blanc à l'avant et rouge à l'arrière, fixes, surface réfléchissante de 10 cm² au moins, perceptibles à 100 m.
- 3 Pneus ou autres bandages présentant à peu près la même élasticité; la toile ne doit pas être apparente.
- 4 Freins pour les roues avant et arrière.
- 5 Catadioptres jaunes à l'avant et à l'arrière des pédales, surface réfléchissante de 5 cm² au moins (sauf pour les pédales de course, les pédales de sécurité et autres pédales de ce type).
- 6 Dispositif antivol: cadenas, câble ou dispositif similaire.
- 7 Sonnette bien perceptible (sauf pour les vélos dont le poids à vide n'excède pas 11 kg); les autres dispositifs avertisseurs sont interdits.
- 8 Vignette bien visible; à renouveler tous les ans pour le 1^{er} juin.

A l'achat d'un VTT, le critère principal doit être la qualité. Adressez-vous à un spécialiste afin de choisir un modèle adapté à vos capacités et à l'usage que vous voulez en faire.

Bien protégé avec le casque

Le casque cycliste est à la mode: 78 % des vététistes en portent un. Et pour cause: il amortit les forces qui s'exercent en cas de choc, réduisant le risque de blessures graves à la tête, qui peuvent parfois laisser des séquelles à vie. Quelques conseils:

- Achetez un casque conforme à la norme EN 1078. Essayez-le avant de l'acheter: il doit être bien adapté à votre tête, sans serrer ni bouger.
- Portez-le correctement: vous devez pouvoir mettre deux doigts entre le bord du casque et le sommet du nez. Serrez les jugulaires de la même manière des deux côtés.
- Utilisez uniquement de l'eau et du savon pour le nettoyage.
- Remplacez le casque s'il a subi un choc violent.

Equipement complémentaire

Pour votre sécurité, portez aussi des lunettes de sport. Elles empêchent des corps étrangers de pénétrer dans vos yeux et améliorent la visibilité quand la lumière est changeante. Les gants de vélo intègrent protègent toute la main en cas de chute.

Et pour être mieux perçu lorsque la visibilité est réduite, portez des vêtements fonctionnels munis d'éléments réfléchissants. Pensez aussi à bien vous hydrater et vous alimenter, à prendre un vêtement de pluie ainsi que du matériel de premiers secours et des outils pour les réparations d'urgence. Le bpa recommande de transporter le tout dans un sac à dos avec protection dorsale intégrée, en veillant à le ranger de manière à ne pas être blessé par un objet dur ou pointu en cas de chute.

Emportez aussi un téléphone mobile. En cas d'urgence, composez le 112 ou le 144.

L'équipement complet: casque, lunettes de sport, gants, vêtement de pluie (avec éléments réfléchissants), alimentation saine (pomme, banane, barre énergétique, sandwich au pain complet, eau), trousse de premiers secours, outils de base.



Par monts et par vaux en toute sécurité

A la hauteur physiquement

Une activité physique régulière d'une heure au moins constitue un bon entraînement de l'endurance nécessaire à la pratique du VTT. En complément, exercez les manœuvres typiques de ce sport: freinage dosé, guidage, montées, descentes, passage d'obstacles.

Sur le bon chemin

Préparez vos tours à VTT. Evitez les chemins de randonnée pédestre très fréquentés et renseignez-vous sur les tronçons interdits aux vététistes. Choisissez votre itinéraire en fonction de vos capacités. Vous trouverez des cartes, guides et itinéraires GPS spécial VTT sur www.mountainbikeland.ch, www.ride.ch, www.swiss-cycling.ch et www.velo-explorer.ch.

Donnez la préférence à des accompagnateurs ayant le label «Swiss Cycling Qualified MTB Guide».

Pour des randonnées sans nuage

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

An illustration within a green border. The top part shows a white silhouette of a cyclist on a red background that forms an arrow pointing right. Below this, a stylized mountain range is depicted in white and grey against a yellow background. In the bottom right corner, there is a red square with a white cross, representing the Swiss flag.

La Suisse en mouvement

«SuisseMobile» est une offre complète d'itinéraires balisés et d'informations pour la randonnée, le vélo, le VTT, le roller et le canoë. «La Suisse à VTT» propose 3 itinéraires nationaux et 14 itinéraires régionaux, soit au total 3300 km de parcours entièrement balisés. Plus d'infos sur www.suissemobile.ch.

Sécurité et respect

Jouissez de la nature à pleins poumons, tout en respectant les autres. Quelques règles à observer:

- Restez sur les sentiers, ne bravez pas les interdictions locales.
 - Respectez les autres usagers des sentiers et accordez-leur la priorité.
 - Respectez la faune et la flore, ne laissez ni déchets ni traces de votre passage autres que celles de vos pneus.
- Préparez-vous à devoir faire face à des imprévus, anticipez les dangers et adaptez votre vitesse.
 - Ne laissez pas de place à l'improvisation: préparez soigneusement vos sorties à VTT.

Indispensable pour votre sécurité



- Choisissez un VTT adapté à vos capacités. N'oubliez pas que lorsque vous roulez sur la route, votre VTT doit être équipé conformément à la loi.
- Protégez-vous en portant un casque, des gants intégraux et des lunettes de sport.
- Une randonnée à VTT, ça se prépare: entraînez votre condition physique et vos capacités techniques, étudiez l'itinéraire.

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.001 Faire de la luge
- 3.006 Ski et snowboard
- 3.008 Visibilité de nuit
- 3.009 Sports nautiques, plongée, baignade
- 3.010 Randonnées en montagne
- 3.018 Faire du vélo
- 3.028 Hors piste
- 3.086 Plongée sous-marine

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

Partenaires: Swiss Cycling et Swiss Cycling Qualified MTB Guide, Jeunesse + Sport (OFSP), SuisseMobile



© bpa 2010, reproduction souhaitée avec mention de la source; photos p. 1, 3: © Alex Buschor