

Faire du VTT

L'appel de la nature



bpa – Bureau de prévention des accidents



A l'aventure!

En Suisse, plus d'un demi-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: quelque 9000 vététistes ont un accident chaque année. Les blessures touchent principalement la ceinture scapulaire ou la partie supérieure des bras. Pour rester bien en selle, suivez les conseils du bpa concernant l'équipement, la préparation 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 sont considérables. C'est pourquoi les vététistes doivent entraîner leur endurance, leur force et leur coordination. Préparez bien votre sortie, roulez prudemment, avec concentration 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 sont par ailleurs recommandés selon l'activité (p. ex. pour le VTT sur piste). Le vélo est lui aussi soumis à de fortes sollicitations. Faites-le contrôler régulièrement par un spécialiste.

VTT électrique

Les mêmes conseils sont valables pour les VTT avec et sans propulsion électrique. Le poids plus élevé et la motorisation des modèles électriques nécessitent toutefois une familiarisation avec leur comportement de conduite dans le terrain. 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.

**Sans casque, votre
look est plus sexy.**



**Conseils plus malins sur
sport.bpa.ch**

**BOUGEZ
FUTÉ**

Stop aux accidents de sport  bpa

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 peuvent être montées sur le vélo ou portées sur soi, p. ex. au bras ou sur le sac à dos.
- 2 Catadioptrés (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 Catadioptrés jaunes à l'avant et à l'arrière des pédales (sauf pour les pédales de course, les pédales de sécurité et autres pédales de ce type).

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.

Attention: vérifiez que votre assurance responsabilité civile privée couvre les dommages que vous causez en tant que cycliste.

Bien protégé avec le casque

Le casque cycliste est à la mode: la plupart 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, ne pas serrer ni bouger.
- Portez-le 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 le casque selon les instructions du fabricant ou s'il a subi un choc violent.

Equipement

- casque
- lunettes de sport
- gants intégraux
- protecteurs
- vêtements fonctionnels et protections contre le froid, la pluie et le vent
- chaussures de VTT bien profilées pour les passages à parcourir à pied
- vivres et boisson
- kit de réparation
- trousse de premiers secours
- téléphone mobile, GPS, cartes actuelles
- sac à dos
- numéro d'urgence: 112

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 intégraux protègent toute la main en cas de chute. Il est pertinent de porter des protecteurs sur les descentes exigeantes. Et pour être mieux perçu lorsque la visibilité est réduite, portez des vêtements fonctionnels munis d'éléments réfléchissants. Une sonnette bien perceptible ou une cloche pour VTT vous permettent par ailleurs d'attirer l'attention sur vous.

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, 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 muni d'une application d'urgence. En cas d'urgence, composez le 112.



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. Optez pour des accompagnateurs ayant le label «Swiss Cycling Qualified MTB Guide».

Sur la piste

Pour pratiquer le VTT sur piste, choisissez une destination proposant des pistes VTT bien entretenues, dont le niveau de difficulté est signalé.

Pour des sorties 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.



La Suisse en mouvement

«La Suisse à VTT» est l'offre complète d'itinéraires balisés et d'informations pour le VTT proposée par SuisseMobile. Elle propose 3 parcours nationaux, 16 parcours régionaux et 211 parcours locaux de chemins entièrement balisés ainsi que la liste des installations pour VTT. Pour plus d'informations sur les itinéraires, SuisseMobile Plus et l'application gratuite:

www.mountainbikeland.ch.



Sécurité et respect

Préparez-vous à devoir faire face à des imprévus, soyez concentré, anticipez les dangers et adaptez votre vitesse. Ne laissez pas de place à l'improvisation: préparez soigneusement vos sorties à VTT. Respectez le code VTT.

Porte-vélos

Vous pouvez transporter votre VTT avec votre voiture au moyen d'un porte-vélos fixé sur le toit, sur le coffre ou sur un crochet d'attelage. Les systèmes à attelage sont les plus sûrs. Parmi les porte-vélos positionnés sur le toit du véhicule, il est recommandé d'opter pour un modèle muni de points d'ancrage vissés fermement au toit.

Code VTT

Porte l'équipement de protection

Evalue correctement tes capacités

Accorde la priorité aux randonneurs

Reste sur les pistes

Ferme les clôtures



Numéro d'urgence: 112



Comité Sécurité de la pratique de VTT (CSVTT) et Bpa



Indispensable pour votre sécurité



- Choisissez un itinéraire ou une piste adaptés à vos capacités.
- Protégez-vous en portant un casque, des gants intégraux, des lunettes de sport et des protecteurs.
- Soyez concentré sur votre VTT et anticipez, surtout à la descente.

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.



www.reseauxsociaux.bpa.ch

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.001 Faire de la luge
- 3.002 Ski et snowboard
- 3.009 Baignade
- 3.010 Randonnées en montagne
- 3.018 Faire du vélo
- 3.028 Hors-piste
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.121 Vélo électrique
- 3.143 Bien équilibré au quotidien
- 3.144 Plongée en Suisse
- 3.166 Randonnées à ski
- 3.167 Randonnées à raquettes

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

Partenaires: Groupe Sécurité de la pratique du VTT (GrVTT)

Photos: pages 1, 3: Alex Buschor

© bpa 2017, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC