

PRATIQUANT CONFIRMÉ

« PLUS DE RESPECT, PLUS DE VTT »

**LES CHEMINS NE SONT PAS DES PISTES
DE DESCENTE PERMANENTE.**

Ne roulez jamais à fond. Signalez votre présence par une sonnette. Ralentissez toujours pour dépasser un groupe de personnes, des chevaux... Et soyez courtois.



**TOUS LES CHEMINS NE SONT PAS
AUTORISÉS POUR LE VTT.**

Certains itinéraires ou zones sont interdits, pour des raisons valables. Rouler sur ces zones risquerait d'étendre les interdictions, dont nous serions les premières victimes.

**LES TROTTOIRS
NE SONT PAS
DES AIRES DE JEU.**

Vous faites peur aux autres en descendant les escaliers. Respectez le code de la route et les zones piétonnes.



MINISTÈRE DE LA SANTÉ,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

www.moniteur-cycliste.com
www.jeunesse-sports.gouv.fr

MCF
moniteur cycliste français

PRATIQUANT DÉBUTANT

« POUR SE FAIRE PLAISIR À VTT »

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU PAR RAPPORT AUX DIFFICULTÉS.

Le pilotage sur tout terrain demande un apprentissage technique.
Ne vous surévaluez pas :
progressiez lentement mais sûrement,
éventuellement avec un moniteur.



ÊTES-VOUS BIEN ÉQUIPÉ ?

Un vrai VTT est nécessaire pour se faire plaisir en tout terrain et des protections sont indispensables pour une pratique de descente VTT. N'oubliez surtout pas le casque ! Des professionnels sont à votre disposition.