



*course à pied – randonnée pédestre et marche nordique – cyclotourisme et VTT*

## SECTION CYCLO/VTT – Règlement intérieur

Tout adhérent doit prendre connaissance du présent règlement intérieur (rédigé suivant art. 33 des statuts de l'Association AS. Cosacienne) et doit s'y conformer.

### Article 1<sup>er</sup> - Adhésions et cotisations

L'adhésion est obligatoire afin de participer aux activités de l'Association d'une façon générale, ainsi qu'à celles de la Section-Cyclo. Toute personne désirant adhérer remplit un bulletin d'adhésion et s'acquitte de la cotisation (par chèque). L'adhésion annuelle couvre la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre. Elle comprend la part destinée au fonctionnement de l'Association, ainsi que celle représentant le coût de la licence d'affiliation fédérale (au choix de l'adhérent) : soit auprès de la FFCT (Fédération française de Cyclotourisme) ; soit de l'UFOLEP (Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique)

NB : l'affiliation à l'UFOLEP est multisports et permet de pratiquer d'autres activités proposées par l'AS Cosacienne.

Conditions d'adhésion : le candidat peut, avant son adhésion, participer à 3 randonnées dites 'sorties à l'essai Cyclo/VTT' (document figurant en annexe 1). S'il décide d'adhérer, il devra alors compléter intégralement le formulaire (Demande d'Adhésion ou Ré-adhésion) qui lui sera remis au moment de son inscription.

### Article 2 – Randonnées Cyclo et/ou VTT

#### 2.1. Organisation

Organisation générale : un Comité d'Organisation Vélo de la Section-Cyclo (COV) est créé pour mettre en œuvre dans un premier temps, puis animer et développer cette activité. Le COV est composé de membres permanents et temporaires. Les membres permanents sont nommés par le Comité-directeur de l'Association, les membres temporaires sont nommés par les membres permanents du COV.

Le responsable de la Section-Cyclo est désigné par le Comité-directeur de l'Association.

Le COV désigne les personnes en son sein chargées de tâches particulières.

Les décisions au sein du COV sont prises à la majorité des présents et présentées au Comité-directeur pour validation.

Un compte-rendu de chaque réunion est rédigé. Il est transmis au Comité-directeur.

Organisation des randonnées : elles sont organisées par les membres de la Section-Cyclo, sous supervision du COV. Elles se font en groupe.

Chaque membre de la Section-Cyclo/VTT est encouragé à proposer des parcours de randonnées.

Un calendrier périodique est élaboré. Il indique les caractéristiques de chaque sortie

Chaque randonnée est encadrée par un animateur (capitaine de route) et éventuellement un ou plusieurs accompagnateurs dont l'un assure le rôle de serre-file et ferme en permanence la progression du groupe.

Le COV se réserve le droit de modifier ou d'annuler des sorties, notamment en raison de l'indisponibilité de l'animateur de la randonnée ou en raison de mauvaises conditions climatiques (cf. article 2.4).

L'animateur de la randonnée est mandaté par le COV par délégation du Président de l'Association.

L'animateur a seule autorité sur la conduite du groupe. Tout adhérent qui quitte volontairement la randonnée Cyclo ou VTT dégage la responsabilité de l'Association. L'animateur l'annoncera clairement devant témoins.

Feuille de randonnée : à chaque sortie, l'animateur remplit une fiche de synthèse de la sortie Cyclo/VTT. Cette fiche fait le lien entre le groupe ayant randonné et le COV

Limitation du nombre de participants aux randonnées : en fonction de l'évolution des effectifs de la section, il pourra être mis en place un système de limitation du nombre de participants pour assurer la sécurité et la cohérence du groupe. Ce nombre sera arrêté par le COV au cas par cas.

Création de groupes de travail : pour faire progresser l'Association, et notamment son activité Cyclo/VTT, des groupes de travail spécifiques peuvent être créés. Ils traitent de tout sujet utile ou nécessaire sous le pilotage d'un des membres permanent du COV.

#### 2.2. Équipement

Le vélo devra être équipé réglementairement et en parfait état mécanique.

Tout adhérent s'engage à s'équiper correctement avec si possible les tenues du « Club », ces tenues vestimentaires doivent être dépourvues de publicité.

La sacoche ou le sac à dos du cyclotouriste peut contenir le matériel suivant :

chambre à air de rechange et/ou nécessaire de réparation, démonte pneu, paire de gants en latex, outil universel pour vélo, dérive-chaîne, pompe, une trousse de 1<sup>ère</sup> urgence, une carte détaillée de la région, effets personnels (vêtement de pluie, gilet de sécurité) et en-cas. Afin d'éviter la déshydratation synonyme d'épuisement, de tendinites, il est très important de boire régulièrement d'où la nécessité d'emporter bidon ou poche contenant eau ou boisson énergisante.

Le cyclo doit se conformer aux consignes données par l'animateur pour la sortie.



course à pied – randonnée pédestre et marche nordique – cyclotourisme et VTT

L'animateur de la randonnée emporte le matériel commun fourni par l'Association : trousse de 1<sup>ers</sup> secours, gilets fluo.

## 2.3. Prévention

### 2.3.1. Sécurité

- Le port du casque est OBLIGATOIRE pour la pratique du vélo de route ou du VTT. Le club déclinera toute responsabilité en cas d'accident sur les blessures provoquées suite au non port du casque ou d'un casque non homologué.
- Le port d'un gilet rétro réfléchissant certifié est OBLIGATOIRE pour tout cycliste circulant hors agglomération, la nuit, ou lorsque la visibilité est insuffisante.

Afin de palier aux conséquences d'un accident corporel grave, dans lequel la recherche des responsabilités ne laisserait pas place à la notion de convivialité, les sorties officielles organisées par le club et inscrites à son calendrier, sont exclusivement réservées à ses membres licenciés et aux licenciés FFCT, UFOLEP de clubs voisins ou amis.

Toutefois, les personnes, non licenciées, désireuses de découvrir les activités du Club peuvent effectuer 3 sorties (formulaire sortie cyclo/VTT à l'essai) avant de prendre leur licence. Elles sont couvertes par une assurance spéciale souscrite par le Club.

### 2.3.2. Santé

La santé est une priorité :

Les décès d'origine cardio-vasculaire sont toujours trop nombreux. Il est souhaité que tous les cyclotouristes appliquent les conseils de la commission médicale de la FFCT en faisant effectuer régulièrement le bilan de santé type FFCT avec électrocardiogramme et test d'effort.

## 2.4. Sécurité climatique/Accident

Météo : les sorties sont annulées en cas d'alerte météo niveau 'orange' et 'rouge' (Météo-France).

Accident : en cas d'accident grave, l'animateur de la randonnée est chargé d'appeler les secours puis d'avertir un proche de la personne blessée.

## Article 3 - Comportement de l'adhérent (engagement moral)

### 3.1. Charte du bon comportement

#### 3.1.1. Lors des sorties

« Être solidaire de son groupe »

Partir et rentrer avec l'ensemble du groupe

Mettre pied à terre lors des crevaisons ou d'ennuis mécaniques d'un autre cyclo.

Ralentir si un ou plusieurs cyclos est en difficulté, signe que l'allure moyenne est trop élevée. Attendre pour repartir ensemble lors d'un arrêt technique ou sanitaire.

« Rouler à une allure régulière »

- modérée en côte, allure basée sur les moins rapides, (sauf dans les longues côtes, où les grimpeurs ont le droit de « s'écarter » à condition de ralentir au sommet pour ne repartir que lorsque le dernier est arrivé)
- soutenue sur le plat, mais sans excès, (dans les roues on doit pouvoir tenir une conversation)
- suffisamment vite en descente, pour créer des espaces pour une meilleure sécurité

« Choisir son groupe et s'adapter à l'allure du groupe »

- lorsqu'on est en forme, on accepte de lever le pied quand il le faut
- lorsqu'on est un peu juste, on s'entraîne avec le groupe plus lent pour prendre le circuit adapté pour entrer avec son groupe.

#### 3.1.2. Devise

Respecter la devise de la section cyclotourisme : « On part ensemble, on rentre ensemble »

#### 3.1.3. Règle générale

Le cyclotourisme est un loisir, il faut donc pouvoir le pratiquer avec plaisir et tout mettre en œuvre pour développer la convivialité. Il est primordial de développer l'esprit de camaraderie pour que chaque rencontre, réunion ou sortie à vélo, soit et demeure un plaisir.

Pendant les randonnées l'adhérent s'engage à respecter les consignes de sécurité, à suivre les instructions données par l'animateur de la randonnée et/ou le(s) accompagnateurs.

Il s'oblige également à se conformer à la Charte des déplacements des cyclotouristes/vététistes pour rouler en sécurité à vélo et à VTT figurant en annexe 2.

Le manquement à ces obligations ne saurait engager la responsabilité de l'Association.

Tout manquement grave ou répété au présent règlement intérieur peut entraîner l'exclusion temporaire ou définitive du membre de l'Association (sur décision de son Comité-directeur).

## Article 4 - Voyages et séjours

De la même façon que pour les randonnées, tout membre a la possibilité, sous supervision du COV, d'organiser des voyages et séjours de groupe de plusieurs jours. S'il n'a pas suivi les formations individuelles suffisantes il peut organiser ce séjour avec un professionnel en assurant l'encadrement.

Ces voyages et séjours sont réservés en priorité aux adhérents de la Section-Cyclo/VTT.



course à pied – randonnée pédestre et marche nordique – cyclotourisme et VTT

Ils font l'objet d'une inscription préalable et au versement d'une ou plusieurs avances, suivant l'information faite par l'organisateur préalablement à l'ouverture des inscriptions.

Le nombre de places pour chacun de ces voyages et séjours sera systématiquement contingenté (à décider par l'organisateur, sans dépasser 15 personnes).

En cas de dépassement du quota arrêté pour chaque voyage ou séjour, une priorité sera donnée aux adhérents fortement impliqués dans la vie de la Section-Cyclo/VTT et de l'Association.

## Article 5. Assurances

### 5.1 Licenciés FFCT

Les adhérents peuvent choisir entre 3 formules lors de leur prise de licence :

**VÉLO BALADE** : correspondant à une pratique douce, familiale ou occasionnelle du cyclotourisme, pour laquelle le certificat médical ne sera pas obligatoire.

**VÉLO RANDO** : pour une pratique régulière du cyclotourisme, sur tous types de parcours. Le certificat médical sera obligatoire, à renouveler au moins tous les 5 ans.

**VÉLO SPORT** : cette variante permet aux adhérents ayant une pratique plus sportive de s'inscrire à des événements tels que les cyclos sportives en dehors de la FFCT. Un certificat médical sera obligatoirement fourni tous les ans. Le tarif de la licence et les options d'assurances liées restent inchangés.

**ATTENTION** : la mise en place par la FFCT de la formule de licence "Vélo Sport" n'autorise pas les clubs à organiser des manifestations compétitives (avec classement / chrono).

#### Options pour les licences FFCT

	Licence Vélo Balade	Licence Vélo rando	Licence Vélo Sport
Type d'Assurance	Au choix Mini, Petit ou Grand Braquet	Au choix Mini, Petit ou Grand Braquet	Au choix Mini, Petit ou Grand Braquet
Pratique cyclo sportive	Non	Non	Oui <b>A l'exclusion de la Responsabilité civile lors de la participation aux épreuves cyclo sportives</b>
Capitaux en cas de décès ACV/AVC	Non	Oui si Petit ou Grand Braquet	Oui si Petit ou Grand Braquet

Le verso de la licence mentionne les risques couverts et les indemnités accordées. Avant souscription, les nouveaux adhérents pourront s'informer sur ces conditions auprès des membres du COV.

**Outre ces assurances, il est également possible de souscrire à des assurances facultatives (exemple : assurance contre le vol). Dans ce cas l'adhérent devra prendre contact avec la Fédération pour souscrire à ces assurances complémentaires.**

L'Association est couverte pour ses activités par une assurance de responsabilité civile vis-à-vis des tiers. Chaque membre de la Section-Cyclo/VTT est assuré individuellement pendant et en dehors des sorties organisées, en responsabilité civile, défense et recours, selon les garanties définies par sa licence (FFCT ou UFOLEP).

Les cyclotouristes et leurs véhicules : assurance des licenciés et accident automobile.

Un principe général à retenir : les « véhicules terrestres à moteur » (pour reprendre la formulation du législateur) sont soumis à une obligation d'assurance « Responsabilité civile » (garantie parfois appelée « au tiers »).

Cela signifie que les dommages causés à des « tiers » par une automobile sont obligatoirement assurés par le contrat d'assurance portant sur le véhicule. Le « tiers » : c'est à dire toute personne autre que le conducteur (on ne peut pas être responsable d'un dommage que l'on se cause à soi-même !).

Les dommages subis par le conducteur peuvent être indemnisés par le biais de la « garantie du conducteur ».

Pour le licencié « Mini Braquet » (MB), passager d'un véhicule, il est un « tiers » au sens de la législation. Les dommages qu'il pourrait subir seront indemnisés par le contrat du véhicule impliqué. S'il est responsable du dommage, seule la « garantie du conducteur » pourra intervenir.

Pour les licenciés « Petit Braquet » (PB) et « Grand Braquet » (GB), passagers d'un véhicule, ils sont considérés comme « tiers ». Néanmoins, les garanties « individuelles accident » du contrat fédéral vont également pouvoir intervenir : la garantie du contrat fédéral s'exerce également lors des trajets effectués pour se rendre sur les lieux des activités.

Si le licencié PB ou GB, en tant de conducteur, est responsable de l'accident, ses dommages seront donc indemnisés par la « garantie conducteur » éventuellement souscrite via l'assurance du véhicule, ainsi que le par le volet « individuelle accident » de sa licence.

#### Cas particulier du covoiturage

L'association organise le covoiturage :

- Le club (l'Association, personne morale) peut organiser le covoiturage pour se rendre sur le lieu d'évolution. La responsabilité qui pourrait incomber à la personne morale organisatrice de cette activité est couverte par le contrat fédéral et ce y compris lorsque sa responsabilité



course à pied – randonnée pédestre et marche nordique – cyclotourisme et VTT

serait mise en cause suite à un accident de la route impliquant une auto utilisée par un licencié pour transporter collectivement d'autres licenciés pour se rendre sur les lieux d'évolution.

- L'initiative du covoiturage est prise par un licencié

Dans ce cas, pas de garantie au titre du contrat fédéral, le risque relève de l'assurance automobile du véhicule utilisé

Pour les 2 cas ci-dessus, le licencié passager (PB) ou (GB) conserve le bénéfice de ses garanties individuelles accident.

Si le vélo transporté est endommagé dans l'accident, il sera couvert en dommage, si son propriétaire licencié est assuré en « Grand Braquet »

Remarque :

la déclaration d'accident est de la responsabilité de l'assuré ; l'Association se tient à la disposition de tout adhérent victime d'un accident, pour l'aider dans ses premières démarches. L'Association ne saurait se substituer à l'adhérent dans la gestion de son dossier d'accident.

#### L'assistant de parcours /Signaleur

A la FFCT, les manifestations de cyclotourisme sont placées sous le régime de la simple déclaration préalable, les participants doivent respecter le Code de la route en toutes circonstances. La mise en place de signaleurs (identifiable au moyen d'un gilet fluorescent orange siglé « Organisation ») est exclue des garanties de l'assurance fédérale. Son non-respect engage la responsabilité du pseudo signaleur et celle du donneur d'ordre. Sur la voie publique, il est interdit d'effectuer la régulation de la circulation des usagers de la route sauf en présence d'un accident pour protéger la ou les victimes en attendant l'arrivée des secours.

Dispositif d'encadrement d'une organisation FFCT : des assistants de parcours peuvent être placés par l'organisateur en amont d'un lieu de vigilance pour permettre aux cyclotouristes de redoubler de prudence dans le respect des règles de sécurité et du Code de la route. (Ex : carrefour). Sur la voie publique, l'assistant de parcours ne dispose d'aucune habilitation pour effectuer les actions de régulation de circulation des usagers, sauf en présence d'un accident afin de protéger la ou les victimes, en attendant l'arrivée des secours.

Les licenciés et bénévoles aidant l'organisateur d'une manifestation de cyclotourisme à préparer la signalisation, à la vérifier et à la déposer au plus tard dans les 24 heures après la fin de la manifestation ne sont pas des signaleurs. Cette activité est assurée par le contrat fédéral.

## 5.2 Licenciés UFOLEP

Pour les licenciés UFOLEP, l'AS Cosacienne a souscrit auprès de l'APAC une assurance collective « Multirisque Adhérents Association » qui comprend la garantie « Responsabilité Civile » obligatoire. Conformément à l'article L.321-4 du Code du sport, les licenciés sont tenus de prendre au moins une garantie « Individuelle Accident » de base proposée par l'AS Cosacienne dont les conditions de garanties sont à accepter lors de la prise de la licence. Le licencié peut éventuellement souscrire une option « Complémentaire Individuelle de Personnes » - CIP (option 1, 2 ou 3).

Sont garanties les activités physiques, sportives, activités de plein air et d'entretien déclarées lors de l'adhésion. Ces garanties sont accordées pour la pratique des dites activités :

- au sein de l'association UFOLEP de base du licencié.
- à titre personnel hors de tout groupement organisé (loisirs privés, vacances familiales, etc.)
- lors de stages, regroupements et activités organisées par l'UFOLEP ou par une autre association UFOLEP.

En revanche, sont exclues les activités (compétitives ou non) pratiquées dans le cadre d'une fédération sportive délégataire (unisport/multisport), affiliataire ou sous les auspices de celle-ci (ou d'une fédération relevant de cette fédération)

Les licenciés pratiquant une activité cycliste 'Risque 5' doivent prendre note que le bénéfice des garanties d'assurance APAC est conditionné au respect des consignes et contraintes de sécurité édictées dans l'acte d'engagement ci-après :

Les licenciés UFOLEP pratiquant ces activités R5 (duathlon, triathlon, bike and run, bicross, cyclo sport, cyclotourisme, vélo-trial, bike-trial, dirt, VTT en compétition, VTT randonnée, épreuves combinées et raid multi-activités avec activités cyclistes) s'engagent formellement à respecter les conditions de sécurité édictées par l'UFOLEP et les Fédérations délégataires, y compris en ce qui concerne le port obligatoire du casque. Le respect de ces engagements conditionne l'octroi des garanties d'assurance APAC détaillées dans la Multirisque Adhérents Association Activités Sportives et de Plein Air. Ils s'engagent également au strict respect du Code de la Route pour les pratiques sur voie publique.

Les licenciés prennent note que sont exclues des garanties de responsabilité civile toute participation à une épreuve ou compétition cycliste notamment soumise à autorisation ou déclaration administrative préalable.

#### Cas particulier du covoiturage

L'assurance automobile du conducteur couvre sa Responsabilité Civile, ses dommages corporels ainsi que ceux du passager.

Le licencié, passager d'un véhicule, sera indemnisé des dommages qu'il peut subir par le contrat d'assurance du véhicule transporteur (Loi Badinter).

Le licencié, conducteur, sera indemnisé par la garantie du conducteur de son assurance personnelle. Dans ces deux cas, le licencié conserve le bénéfice des garanties individuelles accident de sa licence.

NB : Les garanties individuelles accidents des licenciés pourront compléter celles de l'assurance automobile du conducteur (ou du Fond de Garantie Automobile), cependant en aucun cas l'assurance liée à la licence ne couvrira les dommages matériels du véhicule.

## Article 6 - Formation

L'Association entend favoriser la formation. Le Comité-directeur tient à disposition des membres adhérents les différentes formations disponibles. Il valide les demandes de formations sollicitées.

L'Association prend en charge tout ou partie du coût de ces formations (en fonction de sa trésorerie) et demande en retour un investissement personnel au sein de l'association de l'adhérent qui a profité de cette formation.



course à pied – randonnée pédestre et marche nordique – cyclotourisme et VTT

## Article 7 - Modification du présent Règlement intérieur

Le présent règlement intérieur peut être mis à jour ou modifié à tout moment pour suivre les besoins et l'évolution de la Section-Cyclo/VTT de l'AS Cosacienne. C'est le COV qui est chargé de ces adaptations.

Chaque modification dans la rédaction du document est validée par le Comité-directeur.

Le règlement intérieur modifié est ensuite diffusé à l'ensemble des adhérents de la Section- Cyclo/VTT et est mis en application – par anticipation et à titre provisoire – jusqu'à être approuvé par l'AG ordinaire annuelle suivante.

Fait à Choisy-au-Bac, le 9 février 2015


Mis à jour le 27 juillet 2019

Le présent règlement intérieur a été validé par le Comité-directeur en date du 11 septembre 2019 pour mise en application à titre provisoire avant validation définitive à la prochaine Assemblée Générale.

Règlement intérieur approuvé en Assemblée Générale du : 25/10/2019


Le Président

(prénom, nom, signature)

GUESNIER Loïc  


Le Secrétaire

(prénom, nom, signature)

PETIT Catherine  


## Annexes complétant le règlement intérieur :

- ANNEXE 1 : Formulaire de participation à une randonnée d'essai
- ANNEXE 2 : Charte du pratiquant VTT et Cyclo



course à pied – randonnée pédestre et marche nordique – cyclotourisme et VTT

## ANNEXE 1 :



### SORTIE CYCLO/VTT A L'ESSAI à remplir par tout non-adhérent à l'AS COSACIENNE

Nom/Prénom ..... Né(e) le .....  
 n° de téléphone : fixe ..... mobile .....  
 adresse internet .....@.....  
 Adresse (bat./esc./rue ...) .....  
 Code postal ..... ville .....

Trois sorties consécutives Cyclo/VTT à l'essai sont autorisées pour toute personne envisageant d'adhérer à l'AS COSACIENNE – Section Cyclo.

La cotisation à l'AS COSACIENNE et la licence (FFCT ou UFOLEP) seront exigées à partir de la 4<sup>ème</sup> sortie.

**Conditions d'assurances hors licence :** le participant à l'essai est couvert en Responsabilité-Civile (RC), pour les accidents corporels et à l'Assistance rapatriement. L'AS Cosacienne a souscrit une assurance complémentaire option A (garantie limitée à la formule Petit Braquet: Responsabilité Civile, Défense et Recours, Accident Corporel, Rapatriement, Dommages casque et cardio-fréquencemètre) pour l'accueil des futurs licenciés.

Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom	Prénom	N° tél. fixe	N° tél. portable

#### Droit d'image :

- ♦ des photos peuvent être prises lors de la sortie Cyclo/VTT à l'essai à laquelle vous allez participer
- ♦ elles peuvent ensuite figurer sur le site internet de l'Association, sans que le 'Participant à l'essai' puisse s'y opposer.

Je déclare être en bonne condition physique, pour la pratique de la randonnée Cyclo/VTT et ne pas suivre de traitement médical (même momentané) m'interdisant cette sortie à l'essai.

Lu et approuvé,

Le .....

Signature ...





course à pied – randonnée pédestre et marche nordique – cyclotourisme et VTT

## ANNEXE 2 :



### Charte du pratiquant VTT et Cyclo

Charte des déplacements pour rouler en sécurité :

	VTT	Cyclo
• J'applique le Code de la route en tous lieux et en toutes circonstances.	X	X
• Je porte toujours un casque.	X	X
• Je prévois l'usage du gilet haute visibilité.	X	X
• J'utilise un vélo ou un VTT équipé réglementairement et en parfait état mécanique.	X	X
• Je suis correctement assuré.	X	X
• Je maîtrise ma vitesse et j'adapte mon comportement aux conditions de circulation et/ou du terrain.	X	X
• Je maintiens un espace de sécurité avec le vététiste ou le cycliste qui me précède.	X	X
• Je prends toutes les dispositions pour être vu.	X	X
• J'emporte avec moi un nécessaire de réparation, une trousse de 1 <sup>ère</sup> urgence et une carte détaillée du parcours.	X	X
• Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi et je ne prends pas de risques inutiles	X	X
• Je choisis un parcours convenant à mes capacités physiques.	X	X
• Sur les pistes cyclables, les randonneurs pédestres ne sont pas prioritaires	X	X
• Je ne prends aucun risque inutile dans les descentes.	X	X
• Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité et celle des autres usagers des chemins ou des routes.	X	X
• Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident corporel.	X	X
• Je respecte la nature et son environnement.	X	X
• Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(ète).	X	X
• J'observe les consignes écrites et verbales des organisateurs quand je participe à une manifestation et/ou sortie VTT/Cyclo	X	X
• En forêt, je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires.	X	
• Je respecte la nature et les propriétés privées.	X	
• Je roule impérativement sur les sentiers balisés et ouverts au public	X	
• Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles de régénération.	X	
• J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e).	X	X
• Je m'informe des conditions météorologiques avant de partir.	X	X