



VILLAGE NATURE ET PLEIN AIR

VÉLO À ROUES SURDIMENSIONNÉES (FATBIKE) - HIVER

Niveau de difficulté : Facile

La pratique du vélo à roues surdimensionnées (fatbike) comporte des risques. En plein air, la préparation et la prévention sont les clés d'une expérience agréable et sécuritaire. Mettez toutes les chances de votre côté, faites de la sécurité votre priorité.

AVANT DE PARTIR

Avant une première sortie, il est recommandé de demander conseil au personnel en place pour vous renseigner. Assurez-vous que votre vélo est en bon état et que les pneus sont gonflés à la pression recommandée. En cas de doute, faites-le vérifier par un professionnel.

Planifiez votre promenade avec la carte officielle du village : **Carte du village - Au Chalet en Bois Rond**

Choisissez un itinéraire qui convient à vos capacités et à celles de vos partenaires.

Vérifiez la météo. Adaptez vos objectifs en conséquence.

Habillez-vous adéquatement pour l'hiver. Durant l'activité, adaptez vos couches de vêtements en fonction de votre effort afin de bien gérer votre température corporelle.

Apportez un moyen de communication et la carte des sentiers.

Informez un proche de votre itinéraire et de sa durée. Cette personne sera votre ange gardien et pourra aviser les secours si vous manquez à l'appel.

SUR LE TERRAIN

Portez toujours un casque homologué et conçu pour la pratique du vélo.

Partez assez tôt pour terminer votre sortie avant la noirceur ou ayez l'équipement nécessaire pour être en sécurité après le coucher du soleil. N'oubliez pas que l'hiver, les journées sont courtes.

Restez sur les sentiers en tout temps et respectez la signalisation.

Dans les sentiers multifonctionnels, restez dans le corridor réservé à l'activité et faites preuve de courtoisie.

Contrôlez votre vitesse et restez à une distance sécuritaire et respectueuse des autres usagers.

Avant de dépasser une autre personne, avisez-la de votre présence et donnez-lui le temps de s'arrêter à un endroit sécuritaire.

Avant de faire une pause, assurez-vous que personne ne vous suit de près et rangez-vous en bordure du sentier avec votre vélo afin de laisser la voie libre.

Respectez vos limites. En optant pour le bon niveau de difficulté, vous éviterez d'endommager les sentiers en marchant à côté de votre vélo.

Aux intersections, prenez le temps de vérifier votre position.

Respectez vos limites et n'hésitez pas à faire demi-tour si l'itinéraire choisi s'avère trop difficile.

Il est plus prudent de ne pas partir seul(e).

AU RETOUR

Informez les employés de tout bris ou tout élément potentiellement dangereux observés.

ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

Vélo à pneus surdimensionnés et gonflés à la pression recommandée

Casque de vélo de montagne ou de sports hivernaux, homologué et bien ajusté

Tuque mince à porter sous le casque, cache-cou, gants

Bottes de randonnée hivernale et chaussettes de laine

Habillement multicouche : couche mince (sous-vêtements longs), couche isolante (polar ou duvet) et couche protectrice (manteau et pantalon imperméables-respirants), manteau chaud, foulard tubulaire, gants ou mitaines

Téléphone chargé à 100%

Carte des sentiers

Eau, lunettes de soleil et crème solaire

Sachets chauffe-mains et chauffe-pieds

Sac à déchets