

ENGAGEMENTS DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS ALPINS ET DE MONTAGNE

Pratiquant des activités de pleine nature,
conscients de notre impact sur le milieu
naturel et de notre responsabilité envers
l'environnement, nous nous engageons à :

- **RESPECTER** les restrictions et réglementations s'appliquant aux sites où nous évoluons et à leur accès afin d'éviter toute conséquence dommageable sur la flore et la faune,
- **NOUS CONFORMER** lors de la programmation et la préparation de nos sorties à ces impératifs de protection de la nature en adaptant les itinéraires prévus,
- **INFORMER** les participants à nos sorties du comportement à adopter,
- **APPLIQUER** et faire appliquer les règles formulées dans le présent code de bonne conduite.

CONTACTS

POUR RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

CONTACTS UTILES

- Météo France :
www.meteofrance.com
- Bulletin météo : 08 99 71 02 XX
(XX = n° du département).
- Horaires SNCF :
www.voyages-sncf.com
- Signalez vos observations de dégradation du milieu
www.sentinelles.sportsdenature.fr
- Secours : le 112 partout en UE / réorientation vers les services spécialisés PGHM / CRS.

AVANT DE PARTIR

- Office National des Forêts
www.onf.fr
- Parcs Nationaux de France (Vanoise, Ecrins, Mercantour, Pyrénées ...)
www.parcsnationaux.fr
- Fédération des Parcs naturels régionaux de France
www.parc-naturels-regionaux.fr
- Réserves Naturelles de France
www.reserves-naturelles.org
- Conservatoires d'espaces naturels
www.reseau-cen.org
- Office national de la Chasse et de la Faune Sauvage
www.oncfs.gouv.fr
- Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO)
www.lpo.fr

- Fédération Rhône Alpes pour la protection de la nature (FRAPNA)
www.frapna.org
- Changer d'approche
www.changerdapproche.org
- Fédération française de Cyclotourisme
www.ffct.fr
- Fédération française de Cyclisme
www.ffc.fr

SUR PLACE

- Clubs affiliés à la FFCAM
- Offices du Tourisme et Syndicats d'Initiative
- Gendarmerie locale - Secours en montagne
n° commun PGHM / CRS dans chaque massif.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS ALPINS ET DE MONTAGNE

Commission fédérale de
protection de la montagne

Commission fédérale de vélo
de montagne

24 av. Laumière, 75019 PARIS
tél. : 01 53 72 87 00
communication@ffcam.fr



Création graphique : Bérangère Collas /
Crédits photos : Couverture : André Masson,
p.2 Roland Masson, p.4 Anne-Marie Reboulet

Imprimé en France sur du papier 100% recyclé

RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DU VÉLO DE MONTAGNE RESPECTUEUSE DU MILIEU NATUREL

l'esprit Club Alpin



PRINCIPES DE CONDUITE À SUIVRE LORS DE SORTIES EN VÉLO DE MONTAGNE

LE VÉLO DE MONTAGNE AINSI QUE LE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE SONT DE PLUS EN PLUS PRATiquÉS par les adeptes des sports de montagne : excellente pratique d'inter saison, c'est une activité complète qui se déroule en milieu naturel avec comme matériel spécifique le VTT. La FFCAM prône une pratique visant à minimiser l'utilisation de moyens mécaniques comme les déposes en altitude en véhicules motorisés, ou l'usage des remontées mécaniques.

Facile d'accès, cette pratique n'en reste pas moins très exigeante physiquement et techniquement. Abordez-la avec modestie !

PRÉPARATION ET ÉQUIPEMENT

- **Prévoyez un équipement** adapté (météo, altitude...), du matériel de liaison, de sécurité et d'orientation adaptés, et aussi de quoi boire et vous restaurer. Pensez à consulter en amont les informations existantes sur les problèmes de sécurité et de météo en montagne !
- **Utilisez les transports collectifs** dans la mesure du possible, ou le co-voiturage pour vous rendre au départ des sorties. Dans la zone de

départ, garez correctement les véhicules et veillez à ne pas bloquer les accès.

- **Renseignez-vous au préalable** sur les interdictions d'accès permanentes ou temporaires (parcs, DFCI, etc.).

NATURE ENVIRONNEMENT

- **Privilégiez les itinéraires adaptés à la pratique**, les parcours en boucle (évités les seules descentes avec dépose), et la multiplication

des circuits plutôt que la concentration des VTT sur quelques parcours balisés.

- **Évitez les sentiers non autorisés.**
- **Restez sur les sentiers ou chemins** sans couper les épingles.
- **Évitez tout dérapage inutile.**

- **Respectez la tranquillité et le silence des lieux** pour éviter le dérangement de la faune et des autres usagers.
- **Évitez de rouler aux heures sensibles pour les animaux** (crépuscule).
- **Ne faites pas de bruit inutile.**
- **Ne laissez aucun déchet** derrière vous.

COMPORTEMENT LORS DES SORTIES

- **Le port du casque est obligatoire** : un port correct du casque est un acte de sécurité passive incontournable qui a prouvé son efficacité. Attention : comme en ski, des chutes à petite vitesse ou à la montée peuvent aussi faire de gros dégâts !
- **Respectez les codes existants** qui régissent la circulation des véhicules (code de la route, code forestier, parcs, DFCI,...).
- **Faites attention aux liaisons** : les traversées sur route sont particulièrement accidentogènes.
- **Sur route, pensez à scinder les groupes** en petites unités de 3 ou 4 cyclistes de manière à ce que les voitures puissent doubler sans mettre quiconque en danger.
- **La progression en groupe implique une responsabilité partagée** et un comportement adapté aux différentes allures des participants. Une sortie réussie permet à chacun de s'exprimer et d'acquérir de l'expérience tout en prenant du plaisir.
- **Respectez les zones réglementées** et les informations concernant la protection de la nature.
- **Recherchez une cohabitation harmonieuse** avec les autres usagers.
- En tant que vététiste, vous savez que **les piétons sont prioritaires** et que vous devez éviter les sorties sur des itinéraires pédestres très fréquentés durant la haute saison ou en groupes trop nombreux. Vous devez être guidé par le bon sens, la courtoisie et la prudence pour effectuer dépassements



et croisements. Enfin, vous **adapterez votre vitesse** pour être en mesure de freiner avant un obstacle ou un croisement avec un autre usager.

POUR LES ENCADRANTS

ROULEZ INTELLIGEMMENT !

- **Donnez des consignes claires et précises et des points d'arrêt.**
- **Faites respecter ces consignes**, non seulement en matière de sécurité, mais aussi en ce qui concerne la

protection de l'environnement !

- **Eveille et stimulez l'attention des participants** au travers d'observations et de récits afin de les amener à prendre conscience de la nature environnante (faune, flore, patrimoine bâti, géologie, etc.).
- **Préparez bien votre sortie** en fonction du niveau annoncé, de celui des participants, en prenant en compte la météo, le dénivelé, la distance, la technicité, l'altitude, les possibilités de repli ou de raccourcis, etc.