



Les 20 règles du GPAM en VTT

1. Je ne prends pas le départ si le parcours n'est pas en rapport avec mes capacités physiques.
2. Je porte **OBLIGATOIREMENT** un casque réglementaire.
3. J'utilise un VTT en parfait état mécanique.
4. Je porte des vêtements ajustés et de préférence de couleurs vives.
5. Je suis les directives de l'encadreur, du chef de file et du serre file désignés.
6. Je respecte les règles du code de la route en toute circonstance.
7. Je maintiens un espace de sécurité avec le VTT qui me précède.
8. Je dépasse un autre membre du groupe, seulement s'il est incapable de respecter la distance qui permet de voir le vététiste qui le précède.
9. J'adapte ma vitesse aux conditions du terrain et ne prends aucun risque inutile dans les descentes.
10. J'évite les changements brusques de direction.
11. Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires.
12. Si je dois m'arrêter, je m'assure de ne pas mettre les autres vététistes en difficulté.
13. J'indique à l'avance de la main ou verbalement tous freinages, arrêts, virages, hasards de la route, etc.
14. J'évite de passer trop près des obstacles, je garde 30 cm minimum.
15. J'avertis et je m'arrête lors d'une crevaison, bris, abandon, etc. d'un membre du groupe.
16. Je transmets toute information pertinente à la sécurité du groupe, vers l'arrière ou l'avant.
17. Je ralentis et avertis avant la traversée d'un endroit dangereux comme ornières, ruisseaux et difficultés nécessitant un passage à pied.
18. Je possède sur moi, cartes d'assurance maladie et d'identité, une chambre à air, une bouteille d'eau et une collation.
19. Je respecte la nature et son environnement.
20. Et enfin, j'affiche mon plus beau sourire parce qu'au GPAM, c'est tellement plus agréable de rouler à VTT de cette façon.