

**HAUTES-PYRÉNÉES**

**CROSSEUX**



**ENDURISTE**



**RIDER**



# **MOUNTAIN** **BIKE**



**DIS-MOI QUI TU ES!**

...JE TE DIRAI  
QUELLE PRATIQUE ADOPTER  
ET QUEL **VTT PILOTER!**

Je suis un

# CROSSEUX



## LE CROSS COUNTRY (VTT XC)

CROSSEUX  
OU PAS CROSSEUX ?

POUR LES ADEPTES  
DE RANDONNÉES EN PLEINE NATURE



### TES ENVIES, TES QUALITÉS

Si tu aimes les belles balades en montagne. Si tu ne rechignes pas devant l'effort et ne détestes pas les montées, cette discipline est pour toi. Comparable à la randonnée, le VTT XC (cross country) te permet de découvrir de nouveaux sentiers, de franchir des reliefs et obstacles naturels, tout en profitant de la beauté de grands espaces. Accessibles aux débutants, familles et groupes d'amis sur des parcours faciles de faibles dénivelés, tu pourras partir sur des itinéraires de plus en plus exigeants au fur et à mesure que ton niveau et ton envie d'aventure augmenteront.

### TON MATÉRIEL, TON ÉQUIPEMENT

**Rapproche-toi d'un professionnel pour ne pas te tromper**

#### Ton vélo :

Fourche télescopique, freins à disque, mono plateau, taille de roue : les critères de sélection sont nombreux.

**Rapproche-toi d'un vendeur/loueur spécialisé.**

#### Ta tenue :

Un maillot près du corps et léger et un cuissard offrant un bon maintien, avec ou sans bretelles. Un petit sac à dos contenant : gourde • encas de type barre de céréales • nécessaire anti-crevaison (si vous roulez en autonomie) • coupe-vent pour la descente ou en cas de changement de temps.

#### Tes protections :

Un casque léger, ventilé et suffisamment protecteur de la boîte crânienne • Des lunettes et des gants longs de préférence pour te protéger des branches.

### LES RÈGLES QUE TU TE DOIS DE RESPECTER, POUR TA SÉCURITÉ

- Vérifie la météo avant de partir.
- Commence par des itinéraires faciles à faible dénivelé.
- Charge les parcours sur ton téléphone.
- Informe tes proches de ton itinéraire...

Je suis un

# ENDURISTE



## LE VTT ENDURO

ENDURISTE  
OU PAS ENDURISTE ?

POUR LES AMOUREUX  
DE GRANDES DESCENTES EN PLEINE NATURE

### TES ENVIES, TES QUALITÉS

Si ton plaisir tu le trouves dans l'adrénaline et la liberté ; **si ton truc à toi c'est de monter au sommet (en vélo, mais aussi - si tu veux économiser tes forces... - en remontées mécaniques) avant de te lancer dans de longues descentes en pleine nature,**

l'enduro est la discipline qu'il te faut. Attention, cette pratique nécessite une bonne condition physique, de solides protections et une bonne maîtrise technique pour naviguer à travers des parcours semés d'obstacles naturels.

### TON MATÉRIEL, TON ÉQUIPEMENT

**Renseigne-toi auprès d'un professionnel vendeur/loveur**

**Ton vélo :** Il se caractérise par son débattement

(oscillation verticale du vélo, due à la flexibilité de la suspension avant et arrière). Il existe également des endurigides (vélo semi-rigide): une fourche et pas d'amortisseur. Les pneus sont assez larges et dotés de gros crampons pour assurer une bonne accroche et un bon freinage.

**Ta tenue :** Maillot long.

#### Tes protections :

En enduro, la protection prime ! un casque intégral avec visière. Des genouillères et une dorsale. Les coudières sont fortement conseillées si tu débutes. Ne néglige pas pour autant le confort et la respirabilité : il ne faut pas étouffer lors des liaisons à la force des jambes et conserver une bonne liberté de mouvement pour sentir son pilotage. Les casques intégraux à mentonnière amovible constituent une bonne

option pour mieux respirer à la montée. N'oublie pas ton masque, plus protecteur que des lunettes.

### LES RÈGLES QUE TU TE DOIS DE RESPECTER, POUR TA SÉCURITÉ

*L'enduro ne s'improvise pas car les occasions de chutes sont nombreuses. Forme-toi une journée avec un moniteur. Il t'apprendra les techniques du pilotage, à mieux appréhender la pente, à freiner et à éviter les pièges. La météo peut avoir un impact important et rendre les pistes glissantes en cas de pluie. Si tu vois un blessé, arrête-toi pour prendre des nouvelles et alerter les secours.*

Je suis un

# RIDER



## LE VTT EN BIKEPARK

### RIDER OU PAS RIDER ?

POUR LES ACCROS DE SENSATIONS  
FORTES ET LUDIQUES

### TES ENVIES, TES QUALITÉS

Tu aimes t'amuser avec ton VTT entre potes. **Ton truc à toi, c'est la descente, intense, mais pas trop longue. Pour monter, tu préfères emprunter un télésiège ou une télécabine que de forcer sur tes mollets... Les sauts et virages relevés et autres obstacles aménagés ne te font pas peur.**

Attention ! Tu dois choisir la difficulté de ton parcours en fonction de ton niveau et te méfier de l'excès de confiance ! Sinon, fini les bonnes sensations et bonjour les mauvaises chutes et contusions. Pour progresser, prends quelques cours auprès d'un moniteur. Ton plaisir n'en sera que plus grand !

### TON MATÉRIEL, TON ÉQUIPEMENT

**Renseigne-toi auprès du responsable du bikepark ou dans un bike shop**

**Ton vélo :** Un vélo tout suspendu, souvent à gros débattement.

Les vélos à géométrie downhill ou enduro sont bien plus adaptés que les vélos all mountain et cross country.

**Ta tenue :** Maillot long et pantalon.

**Tes protections :** Casque intégral avec visière • Protection dorsale • Genouillères • Coudières • Gants de vélo à long doigt • Masque.

### LES RÈGLES QUE TU TE DOIS DE RESPECTER, POUR TA SÉCURITÉ

- Si tu débutes, suis un entraînement de pilotage. C'est essentiel. Contacte une école de VTT pour t'apprendre.
- Avant ton premier run, fais un petit échauffement des bras, des épaules et des jambes. En descente, on roule la plupart du temps debout et c'est fatigant ! La fatigue est un gros facteur d'accident.
- La règle d'or est de commencer doucement pour reconnaître le parcours. Si tu débutes, les parcours verts et bleus sont les bons choix.
- Repère le parcours sans te presser ! C'est à la première descente que l'on découvre quel obstacle nous attend derrière un virage pour ensuite l'anticiper.
- Ne jamais t'arrêter sur ou derrière des obstacles et dans les virages serrés. Si tu as besoin de faire une pause, quitte le parcours et place-toi à côté de la piste.
- Si tu vois un blessé, arrête-toi pour prendre des nouvelles et alerter les secours.

# 5 RÈGLES DE SÉCURITÉ

## POUR TOUS(TES) LES PRATIQUANT(E)S DE VTT

- 1 • Avant de rider j'identifie les itinéraires/pistes** que je vais emprunter et je m'assure d'avoir un **téléphone chargé**. Je vérifie que je possède une application de cartographie, que je sais l'utiliser pour me localiser en cas de problème.

### EN CAS D'ACCIDENT

- 2 • Je protège la victime**, je signale en amont aux autres cyclistes le lieu de l'accident pour éviter une collision. Je demande de l'aide aux personnes présentes.
- 3 • J'alerte les secours en appelant le 112** , je donne ma localisation, les circonstances de l'accident, l'état de la victime. Ne raccrochez jamais le premier. La personne qui a pris en charge votre appel vous dira quand elle a toutes les informations nécessaires.

- 4 • En attendant les secours**, je ne mobilise pas la victime, je la rassure, je la protège du chaud, du froid et des intempéries.

- 5 • À l'approche de l'hélicoptère**, j'ai identifié au préalable une clairière à proximité pour être visible (si je suis en zone boisé), **je me signale avec les signes conventionnels :**



Former un **YES** (j'ai besoin d'aide) ou un **NO** (tout va bien) avec son corps à l'approche d'un hélicoptère.

REMERCIEMENTS À LUDOVIC HENRY POUR SES PRÉCIEUX CONSEILS TECHNIQUES. DOCUMENT RÉALISÉ PAR HPTÉ AVEC LE CONCOURS DE SES PARTENAIRES.

  
**PREFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

PREFET COORDONNATEUR  
DU MASSIF DES PYRÉNÉES

  
MASSIF  
DES PYRÉNÉES

