

# **CHARTRE DU VTTiste**

**Je vérifie mon VTT avant la séance ou la compétition** (serrage des roues et du cintre, axe des roues et jeu de direction, état des pneus, efficacité et état des freins, état du dérailleur et du passage des vitesses...).

**Je porte toujours mon casque, attaché et ajusté quand je suis sur un vélo, pendant et en dehors de la séance.**

Je n'oublie pas mon matériel de réparation, une chambre à air neuve ou réparée correctement, de l'eau et des barres énergétiques et mes gants. Si j'ai un portable, je vérifie la veille qu'il soit « chargé ».

Je m'informe des conditions climatiques et j'adapte ma tenue en conséquence.

Je porte mon Camel back, il me permet de porter mon matériel et mes affaires en toute sécurité et me protège la colonne vertébrale.

Je reste courtois et prudent avec mes camarades et les promeneurs. Je m'arrête pour aider un camarade en difficulté et je préviens les encadrants.

Je suis discret, attentif et à l'écoute des consignes ou alertes des encadrants.

Je maîtrise ma vitesse en toute circonstance et l'adapte à mes possibilités.

Je ne prends pas de risques inutiles. Je sais renoncer si je ne me sens pas capable ou trop fatigué et j'en discute avec les encadrants.

Je respecte l'itinéraire prévu, les lieux de rendez-vous et les consignes de sécurité énoncées.

**Lors des regroupements, j'écoute les consignes données et ne discute pas en aparté.**

**Sur route**, je roule en file indienne sans doubler, je laisse un espace tous les 5 vtt pour que les voitures puissent me doubler sans risque pour le groupe. **Je ne slalom pas, ne cabre pas, je ne circule pas sur les trottoirs et ne saute pas des obstacles, je garde mes 2 mains sur le guidon... Je suis concentré et régule ma vitesse en fonction des autres.**

**Je respecte le code de la route en tous lieux et en toutes circonstances.**

**Sur sentiers balisés**, je respecte les consignes de sécurité liées à l'itinéraire emprunté. Je garde mes distances de sécurité et je suis attentif aux changements de direction.

Je réalise le travail demandé et ne prends pas d'initiatives qui pourraient mettre en danger certains élèves du groupe.

**Je fais des efforts pour pouvoir progresser et donne mon maximum à chaque séance.**

**Je m'inscris aux compétitions VTT, au cross et au Challenge APPN de l'AS...** aux rencontres pour lesquelles je suis qualifié... à la Foulée de Noël si je peux. Je me porte volontaire pour aider Mme Chelle sur les organisations et le nettoyage des parcours si besoin.

**Je m'organise pour prendre mes rendez-vous médicaux en tenant compte du calendrier des compétitions distribué en début d'année**

Je respecte la nature et les propriétés privées

Nom prénom

Signature de l'élève

des parents

