



INFORMATIONS TRÈS IMPORTANTES

FAT BIKE

SÉCURITÉ AVANT TOUT

Le Fatbike, comme le vélo de montagne, se pratique en nature. Il convient donc de prévoir toute éventualité, d'autant plus que le climat est plus rigoureux et changeant en hiver qu'en été. Les conseils suivants sont à prendre en considération lorsque vous planifiez une sortie.

TEMPÉRATURE

Il est recommandé de transporter avec vous en tout temps quelques options vestimentaires de rechange (bas chauds, gants ou mitaines, tuque et couche de vêtements supplémentaires). En cas de mauvaise température, d'accident ou même de crevaison, vous pourriez être appelé à demeurer au même endroit longtemps en attendant les secours.

ALIMENTATION

Gardez avec vous en tout temps de l'eau, une collation ou une autre source d'énergie. Prévoyez un goûter léger, la digestion accapare une partie de votre système et vous pourriez avoir plus froid qu'avant le repas. Le gras est une excellente source d'énergie, lorsque consommé à petites doses régulières (par exemple, des tranches de saucisson).

ITINÉRAIRE

Prévoyez autant que possible votre itinéraire à l'avance et informez-en une personne de votre entourage. Dans le cas d'un centre structuré (avec un poste d'accueil), vous pourrez laisser vos informations à l'accueil (n'oubliez pas d'aviser le personnel lorsque vous quitterez le centre).

LA GLACE

Si vous roulez sur la glace, n'oubliez pas que celle-ci peut céder selon les changements de température et le courant. Le site web de la Société de sauvetage regorge d'informations sur la glace et l'hypothermie.

Vélo Québec souhaite participer à la démocratisation du vélo de montagne, et le Fatbike fait partie de l'arbre des possibles. Nous croyons qu'une bonne planification, accompagnée d'un plan de communications clair pour tous les usagers, pourra régler à la source bon nombre de conflits potentiels. La pratique du Fatbike étant toute nouvelle, les techniques s'y rattachant évoluent au jour le jour.

Tout comme le vélo de montagne estival représente une avenue intéressante pour les centres de ski aux prises avec les hivers changeants en leur permettant d'opérer sur une base annuelle, le Fatbike représente une avenue intéressante pour les centres de ski de fond victimes des fluctuations de température. L'important est de ne priver aucune des clientèles existantes de ses droits dans l'élaboration de l'activité.