



# INFORMATIONS TRÈS IMPORTANTES

## VÉLO DE MONTAGNE

### SACHEZ QUE:

Nos sentiers de vélo de montagne ne sont pas patrouillés en tout temps

Vous êtes responsable de votre propre sécurité et de celle de vos pairs en tout temps

Le territoire comporte plusieurs difficultés de communication et d'accès en cas d'urgence

Vous acceptez les risques inhérents à la pratique du vélo de montagne: fracture, foulure, coup de chaleur, allergie subite (plante, insecte, etc.), rencontre animale, piqûre d'insectes, etc.

### AVANT VOTRE DÉPART:

Prenez connaissance de la carte: les caractéristiques du territoire, le niveau de difficulté des sentiers, la durée estimée.

Avisez toujours quelqu'un de votre itinéraire et de l'heure prévue pour votre retour.

Nous vous recommandons d'apporter toujours avec vous une petite trousse de premiers soins, une trousse de réparation en cas de bris ou de crevaison, un cellulaire ainsi qu'une quantité suffisante d'eau potable.

### PENDANT VOTRE RANDONNÉE DE VÉLO:

Restez toujours dans les sentiers balisés et réservés au vélo. Prenez note que les sentiers balisés rouge et blanc ou bleu et blanc ne sont réservés qu'à la randonnée.

De préférence, ne partez jamais seul en vélo

Prenez note que l'eau sur le territoire de la Vallée Bras-du-Nord n'est pas considérée potable. Nous vous conseillons fortement de faire bouillir votre eau, d'apporter un filtre ou un traitement de purification d'eau (ex.: Pristine) afin de la traiter.

### AVIS IMPORTANT :

**N'oubliez pas de payer vos droits d'accès aux sentiers !**

**LE PORT DU CASQUE EST OBLIGATOIRE**



**RAPPORTEZ AVEC VOUS TOUS VOS DÉCHETS!  
NE LAISSEZ JAMAIS DE NOURRITURE DANS LES REFUGES!**

Les cellulaires ne fonctionnent qu'à certains endroits sur les sentiers; généralement sur le sommet de certaines montagnes.

En cas d'urgence, composez le \*4141 avec votre cellulaire.

Bonne randonnée et soyez prudent!