

# ENGAGEMENT

DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS ALPINS ET DE MONTAGNE

**Pratiquant des activités de pleine nature, conscients de notre impact sur le milieu naturel et de notre responsabilité envers l'environnement, nous nous engageons à :**

- **respecter** les restrictions et réglementations s'appliquant aux sites où nous évoluons et à leur accès afin d'éviter toute conséquence dommageable sur la flore, la faune, les sentiers et les paysages,
- **nous conformer** lors de la programmation et la préparation de nos sorties à ces impératifs de protection de la nature en adaptant les itinéraires prévus,
- **appliquer** et faire appliquer les règles formulées dans le présent code de bonne conduite,
- **informer** les participants à nos sorties du comportement à adopter pour la pratique du vélo de montagne respectueuse du milieu naturel.

La pratique du vélo de montagne s'est considérablement développée ces dernières années. Notre espace de pratique est partagé avec d'autres pratiquants de sports et loisirs de nature. Comme eux, nous nous devons de respecter la nature, les zones de protection, les propriétés, le travail des habitants et exploitants.

En connaissant les réalités de la montagne, de ses habitants et les contraintes liées au milieu, nous pourrions adopter un comportement responsable et garantir à notre activité une pratique pérenne dans le respect de l'environnement dans lequel nous exerçons notre passion.

Voici quelques recommandations de base.

# CONTACTS POUR RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

## CONTACTS UTILES

- **Météo France :**  
[www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)
- **Bulletin météo :** 08 99 71 02 XX  
(XX = n° du département)
- **Horaires SNCF :**  
[www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)
- **Secours :** le 112 partout en Europe / réorientation vers les services spécialisés PGHM / CRS-Alpes
- **Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO)**  
Fonderies Royales  
8 rue du Docteur Pujos - CS 90263  
17305 Rochefort CEDEX  
tél. : 05 46 82 12 34 - [www.lpo.fr](http://www.lpo.fr)
- **Fédération Rhône Alpes pour la protection de la nature (FRAPNA)**  
77 rue Jean-Claude Vivant  
69100 Villeurbanne  
tél. 04 78 85 97 07 - [www.frapna.org](http://www.frapna.org)

## AVANT DE PARTIR

- **Office National des Forêts**  
2 av. de Saint-Mandé - 75012 Paris  
- tél. 01 40 19 58 00  
[www.onf.fr](http://www.onf.fr)
- **Office national de la Chasse et de la Faune Sauvage**  
285 bis, avenue de Wagram  
75017 Paris - tél. 01 44 15 17 17  
[www.oncfs.gouv.fr](http://www.oncfs.gouv.fr)
- **Fédération Française de Cyclotourisme**  
12, rue Louis Bertrand - CS 80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88 - [www.ffct.fr](http://www.ffct.fr)
- **Fédération Française de Cyclisme**  
11 rue Laurent Fignon - CS 40 100  
78180 Montigny le Bretonneux  
Tél : 08 11 04 05 55 - [www.fcc.fr](http://www.fcc.fr)

## SUR PLACE

- **Clubs affiliés à la FFCAM**  
[www.clubalpin.com](http://www.clubalpin.com)
- **Offices du Tourisme et Syndicats d'Initiative**
- **Gendarmerie locale - Secours en montagne :** n° commun PGHM / CRS Alpes dans chaque massif

## FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS ALPINS ET DE MONTAGNE

Commission Nationale de Protection de la Montagne  
Commission Nationale de Vélo de montagne

24 av. Laumière - 75019 Paris  
Tél. : 01 53 72 87 00  
mail : [communication@ffcam.fr](mailto:communication@ffcam.fr)

RECOMMANDATIONS  
POUR LA PRATIQUE DU VÉLO  
DE MONTAGNE RESPECTUEUSE  
DU MILIEU NATUREL

*L'esprit Club Alpin*



## PRINCIPES DE CONDUITE À SUIVRE LORS DE SORTIES EN VÉLO DE MONTAGNE

Le Vélo de montagne est de plus en plus pratiqué par les adeptes des sports de montagne : excellente pratique d'inter saison, c'est une activité complète qui se déroule en milieu naturel avec comme matériel spécifique le VTT. La FFCAM prône une pratique visant à minimiser l'utilisation de moyens mécaniques comme les déposes en altitude en véhicules motorisés, ou l'usage des remontées mécaniques.

Facile d'accès, cette pratique n'en reste pas moins très exigeante physiquement et techniquement. Abordez-la avec modestie !

### PRÉPARATION ET ÉQUIPEMENT

- Prévoyez un équipement adapté (météo, altitude...), du matériel de liaison, de sécurité et d'orientation adaptés, et aussi de quoi boire et vous restaurer. Pensez à consulter en amont les informations existantes sur les problèmes de sécurité et de météo en montagne !

- Utilisez les transports collectifs dans la mesure du possible, ou le co-voiturage pour vous rendre au départ des sorties. Dans la zone de départ, gardez correctement les véhicules et veillez à ne pas bloquer les accès.
- Renseignez-vous au préalable sur les interdictions d'accès permanentes ou temporaires (parcs, DFCI, etc.).

### COMPORTEMENT LORS DES SORTIES

- Le port du casque est obligatoire : un port correct du casque est un acte de sécurité passive incontournable qui a prouvé son efficacité. Attention : comme en ski, des chutes à petite vitesse ou à la montée peuvent aussi faire de gros dégâts !
- Respectez les codes existants qui régissent la circulation des véhicules (code de la route, code forestier, parcs, DFCI,...).
- Faites attention aux liaisons : les traversées sur route sont particulièrement accidentogènes.
- Sur route, pensez à scinder les groupes en petites unités de 3 ou 4 cyclistes de manière à ce que les voitures puissent doubler sans mettre quiconque en danger.
- La progression en groupe implique une responsabilité partagée et un comportement

adapté aux différentes allures des participants. Une sortie réussie permet à chacun de s'exprimer et d'acquérir de l'expérience tout en prenant du plaisir.

- Respectez les zones réglementées et les informations concernant la protection de la nature.
- Recherchez une cohabitation harmonieuse avec les autres usagers.
- En tant que vététiste, vous savez que les piétons sont prioritaires et que vous devez éviter les sorties sur des itinéraires pedestres très fréquentés durant la haute saison ou en groupes trop nombreux. Vous devez être guidé par le bon sens, la courtoisie et la prudence pour effectuer dépassements et croisements. Enfin, vous adapterez votre vitesse pour être en mesure de freiner avant un obstacle ou un croisement avec un autre usager.

### NATURE ET ENVIRONNEMENT

- Privilégiez les itinéraires adaptés à la pratique, les parcours en boucle (évitez les seules descentes avec dépose), et la multiplication des circuits plutôt que la concentration des VTT sur quelques parcours balisés.
- Evitez les sentiers non autorisés.
- Restez sur les sentiers ou chemins sans couper les épingles.
- Evitez tout dérapage inutile.
- Respectez la tranquillité et le silence des lieux pour éviter le dérangement de la faune et des autres usagers.
- Evitez de rouler aux heures sensibles pour les animaux (crépuscule).
- Ne faites pas de bruit inutile.
- Ne laissez aucun déchet derrière vous.

### POUR LES ENCADRANTS

#### Roulez intelligemment !

- Donnez des consignes claires et précises et des points d'arrêt.
- Faites respecter ces consignes, non seulement en matière de sécurité, mais aussi en ce qui concerne la protection de l'environnement !
- Eveillez et stimulez l'attention des participants au travers d'observations et de récits afin de les amener à prendre conscience de la nature environnante (faune, flore, patrimoine bâti, géologie, etc.).
- Préparez bien votre sortie en fonction du niveau annoncé, de celui des participants, en prenant en compte la météo, le dénivelé, la distance, la technicité, l'altitude, les possibilités de repli ou de raccourcis, etc.