RECOMMANDATIONS À vélo

CODE DU CYCLISTE

- **Vérifier** l'état de son vélo
- **Préparer** son itinéraire avant de partir
- **Prévenir** des proches de votre itinéraire et de l'horaire estimé de retour
- **Appliquer les règles** élémentaires **de circulation**
  - *Veiller au partage de l'espace et au respect des autres usagers*
  - *Stationner son vélo aux emplacements réservés*
  - *Dans les aires piétonnes, circuler à l'allure du pas*
  - *Respecter la priorité du piéton*
  - *Si vous êtes en groupe, rouler à deux de front ou bien en file indienne et se ranger systématiquement lorsqu'un véhicule arrive ou se manifeste*
  - *Indiquer ses changements de direction*
- **La forêt est fragile, pas de feu, pas de cigarette**
  - *Ne pas jeter ses déchets en pleine nature*
  - *Respecter la faune et la flore*
  - *Éviter les cueillettes sauvages de fleurs, fruits et champignons*
- **Respecter les propriétés privées** et zones de cultures
- Céder le passage aux randonneurs et cavaliers, qui sont prioritaires
- Ne pas traverser les zones chassées
- Le **casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans** et est très fortement recommandé pour les plus de 12 ans. **Il doit être attaché**

EN CAS D'ACCIDENT

- **Alertez les secours au 17 ou 112** (ou au 114, en cas de difficulté à parler ou entendre) et précisez le plus calmement possible :
  - ***Le lieu*** *de l'accident et l'horaire*
  - ***Les noms*** *et le numéro de téléphone des personnes présentes sur place*
  - *La* ***nature de l'accident*** *et le* ***nombre de victimes***
  - *La* ***gravité des blessures*** *des victimes*
  - *Les soins apportés ou les gestes de secourisme pratiqués*

BALISAGE DES CIRCUITS

Les circuits vélo qui vous sont proposés constituent l'offre officielle du territoire de la Communauté d'Agglomération Atlantique (CARA) et sont gérés par son service Espaces et Activités de Pleine Nature.

Nous vous assurons des outils de pratique adaptée (site internet, plateforme numérique, réseaux sociaux) afin de sécuriser au mieux vos sorties. C'est l'assurance que l'ensemble des parcours ont une vérification annuelle de leur balisage et que nos équipes interviennent dans les plus brefs délais pour corriger les problèmes constatés.

Vous êtes assurés que les tracés proposés ont bien un caractère public et sont bien accessibles à tous.

En résumé... partez tranquille !