



# Recommandations pour l'encadrement de sorties VTT

## Avant la sortie VTT

### Le parcours

- **Déterminer et reconnaître le parcours** avec l'encadrement. Choisir un parcours adapté aux possibilités des enfants sur des sentiers faciles à suivre, exempt de tout danger naturel.
- **Repérer les sites** et les points remarquables.
- **Prévoir des haltes** de repos échelonnées sur le parcours et des solutions de repli en cas d'imprévu (incident mécanique, orages...).

### Matériel

Vérifier le matériel collectif et individuel et leur bon fonctionnement.

#### Équipement individuel :

- **Vélos adaptés à la taille des enfants et en bon état de fonctionnement.**
- Port obligatoire d'un **casque** conforme aux normes.
- Équipement vestimentaire adapté à l'activité et aux conditions climatiques (baskets, short, tee-shirt synthétique, gants si possible...). Un gilet fluo est idéal si la randonnée se déroule essentiellement ou exclusivement sur route.
- Chaque enfant dispose d'un sac avec son goûter, de l'eau et d'un coupe vent.

#### Équipement collectif :

- Un **téléphone portable** est obligatoire, mais vérifier le réseau GSM. Parfois, des talkies-walkies permettent de communiquer entre les 2 animateurs, notamment le serre-file.
- Une **trousse à pharmacie** est indispensable, avec un pansement compressif.
- Une **trousse de réparation complète** (dérive-chaîne, multi-outils avec clés BTR de 2mm à 8mm, tournevis, clés plates de 8, 10, 12, 13 et 15, un kit de réparation avec rustines, colle et démonte-pneus), des chambres à air de bonnes dimensions (20", 24", 26") et une pompe sont obligatoires.
- Prévoir **gourdes et ravitaillement** énergétique pour les enfants qui n'en auraient pas.

### Initiation / évaluation des enfants

- Initier si possible les enfants en amont de la randonnée sur les compétences techniques requises (équilibre, rouler droit, doser le freinage, utiliser ses vitesses, réguler sa vitesse pour rouler en groupe, capacités d'endurance...) ainsi que sur la connaissance suffisante du Code de la route si nécessaire (apprentissage à effectuer au préalable).
- S'assurer des capacités d'endurance suffisantes pour les enfants, ou des contre indications particulières à l'effort physique. Vérifier les fiches.

### Organisation

- Constituer la liste nominative des enfants avec la liste des numéros de téléphone (parents, médecin proche, secours). Chaque adulte doit l'avoir en sa possession.
- Informer les intervenants ou animateurs sur l'organisation de la randonnée, le niveau du groupe, le parcours initial, le matériel disponible et nécessaire, les responsabilités et missions de chacun...
- Déposer l'itinéraire choisi et la liste nominative des participants au centre, ainsi que les modalités d'organisation de l'activité (navette, hébergement, lieu de visites...).
- Prévoir la location des vélos en fonction des tailles des participants.



## Le jour de l'activité

- **S'informer des conditions météorologiques** pour le jour concerné. Ne partir que dans de bonnes conditions.
- Organiser la distribution des vélos : classement des vélos et des enfants par taille, avec distribution du plus petit au plus grand.

### Evaluation des enfants

- Vérifier les compétences techniques de tous les enfants avant le départ : équilibre, rouler droit, doser le freinage, utiliser ses vitesses, réguler sa vitesse pour rouler en groupe, position en descente.

### Attention

**Si toutes les conditions de sécurité ne sont pas remplies, l'activité doit être modifiée (jeux, initiation...), voire annulée.**

## Pendant la sortie VTT

### Itinéraire

- Respecter les horaires et les itinéraires annoncés, sauf en cas d'itinéraire de repli suite à un évènement (prévenir le centre dans ce cas).
- Respecter le code de la route en cas d'utilisation de voies publiques.
- Respecter les interdictions sur les chemins (propriétés privées, panneau d'interdiction B0).

### Organisation du groupe

- Un adulte se placera en tête de file (l'ouvreur) et un autre en « serre-file ».
- Etre extrêmement vigilant sur les traversées de route et sur les déplacements sur la chaussée.
- Placer un enfant sérieux en premier, afin qu'il prenne la place d'ouvreur lors des traversées de route ou lorsque que l'adulte ouvreur doit quitter sa place.
- Placer les enfants les moins rapides à l'avant du groupe.
- Moduler l'allure en fonction de l'âge et du degré d'entraînement.
- Se mettre en file simple dans tous les cas où le groupe évolue sur la route.
- Ne pas entraver ou restreindre la circulation en cas d'utilisation de la voie publique.
- Se déplacer en groupes compacts ⇔ faire des pauses très régulières, sur un espace adapté où tous les cyclistes peuvent s'arrêter hors de la chaussée.
- Emprunter les bandes ou les pistes cyclables lorsqu'elles existent.
- Veiller aux signes de fatigue et proposer des haltes pour s'hydrater et manger.
- Ne jamais laisser d'enfant(s) seul(s).