



Consignes et Règlements – Fat bike

1. **Le Parc est accessible du lever au coucher du soleil. Les droits d'accès doivent être acquittés en tout temps**
2. **Consultez et signez le formulaire de prise de connaissance et d'acceptation des risques disponible le site web du Parc régional des Chutes Monte-à-peine et des Dalles. En cas d'urgence, veuillez composer le 911.**
3. **Le port du casque est obligatoire**
4. **Il est interdit de circuler en bottes dans les sentiers ; les raquettes sont tolérées lorsque les sentiers ne sont pas tracés.**
5. **La largeur minimum des pneus est de 3,8 pouces et la pression maximale est de 5psi.**
6. **Prenez connaissance des procédures d'urgence. Ces informations sont affichées aux entrées de St-Jean-de -Matha et de Sainte-Mélanie et sur le site web du Parc régional des Chutes Monte-à-peine et des Dalles**
7. **Respectez en tout temps la signalisation en vigueur dans les sentiers. Notez qu'il est strictement interdit de rouler hors des sentiers, dans les sentiers qui ne sont pas tracés pour le fat bike ou lorsque les sentiers sont fermés.**
8. **Il est interdit de rouler lors des jours de pluie et dans les 24 h suivantes afin de ne pas endommager les sentiers.**
9. **Les chiens sont interdits dans les sentiers de Fat bike.**
10. **Cédez le passage en tout temps aux randonneurs et aux cyclistes qui montent**

Trucs et astuces pour une sortie sécuritaire !!

- **Il est fortement conseillé de ne pas s'aventurer seul dans les sentiers et de prévenir ses proches de l'itinéraire planifier et de l'heure approximative du retour**
- **Soyez prudent lorsque vous tentez un dépassement et ne jamais dépasser dans les courbes**
- **Il est fortement recommandé de consulter la carte des sentiers et d'établir un itinéraire en fonction de ses capacités physiques et de ses habiletés.**
- **Avoir avec soi une trousse de premiers soins, une trousse de réparation mécanique ainsi que des provisions (eau, grignotines) et l'équipement adéquats (vêtements de rechange, cellulaire)**
- **En groupe, ne jamais laisser une personne seule en arrière**
- **En cas d'incident, portez secours aux blessés, même si cela il doit changer votre parcours**