

Nous travaillons pour vous!

Un rappel lorsque vous êtes en randonnée



Inspection avant la conduite

Vous devez savoir comment inspecter un VHR afin de vous assurer qu'il est prêt pour la conduite. Cela peut réduire les risques de blessures, de dommages matériels ou de vous retrouver en panne en lieu isolé.

Commandes et câbles

- C** • Emplacement • Fonctionnement
- Accélérateur • Freins-pied/main
- Sélecteur de vitesse

Chaîne et châssis

- C** • Jeu libre • État/lubrification/usure
- Boulons et écrous

Huile et carburant

- H** • Jauge de niveau d'huile
- Soupape d'alimentation du carburant

Électricité et lumières

- E** • Interrupteur d'allumage • Interrupteur d'arrêt du moteur
- Phare et lampe

Roues et pneus

- R** • Pression d'air - consulter le guide du propriétaire
- Condition, boulons, goupilles, etc.

Habillez-vous comme les professionnels

Le casque est la pièce d'équipement de sécurité la plus importante. Nous vous recommandons de faire l'achat d'un nouveau casque chez un professionnel qui peut assurer un bon ajustement.

Les lunettes de protection vous protègent contre la poussière et les débris projetés. Lorsque vous achetez des lunettes, assurez-vous qu'elles soient bien ajustées à votre visage.

Plus vous aurez de protection, mieux vous serez, et c'est pourquoi les genouillères et les protège-coudes ou coudières peuvent prévenir les blessures lors de certaines chutes.

Les bottes de motocross ou les bottes enduro offrent un bon support à la cheville, des semelles solides et un protège-tibia.

Il est important d'avoir des gants bien ajustés pour la dextérité et le contrôle. Les gants aident également à prévenir les blessures dans les chutes, les brûlures et les éraflures.

Les pantalons et maillots fournissent une protection contre les abrasions, peuvent garder le motocycliste au sec et fournir une protection coussinée. La plupart de ces vêtements sont conçus de façon à s'adapter aux coudières et aux genouillères.

Les plastrons sont faits pour être portés par-dessus le maillot et d'autres, sous le maillot. Le plastron offre une certaine protection lors des chutes. Il protège également la poitrine contre les débris projetés (pierres, boue) qui pourraient provenir du motocycliste qui vous précède.

En conclusion, le critère le plus important est un bon ajustement de l'équipement. Un équipement bien ajusté signifie un meilleur contrôle et par conséquent un risque moins élevé de blessures.

Respectez l'environnement

Évitez les arrêts et démarrages brusques de même que les changements rapides de direction avec accélération.

Évitez en tout temps les zones fragiles et interdites, surtout les terrains marécageux, les rivages, les rives de ruisseaux et collines escarpées. Traversez aux endroits désignés et utilisez les ponts disponibles.

Évitez de passer sur les jeunes arbres et arbustes, surtout au printemps et pendant la période de croissance en été.

Assurez-vous que votre système d'échappement et que votre pare-étincelles soit en bon état.

Ce que vous emportez avec vous, rappez-le avec vous, n'abandonnez pas vos déchets sur les sites.

Profitez des occasions d'observer la faune sauvage; évitez de rendre les animaux nerveux. Ajustez votre façon de conduire selon la saison et l'endroit.

Évitez de faire de la randonnée après des pluies abondantes.

Observez la loi

Demeurez sur les sentiers désignés. Ne prenez pas les sentiers FERMÉS. Si vous ne savez pas, alors n'y allez pas!

Observez toutes les lois qui s'appliquent et/ou tous les règlements municipaux.

Ne vous aventurez pas sur des nouveaux sentiers non désignés sans consulter les parties prenantes en question.

Ne vous introduisez pas sans permission sur les propriétés privées et n'utilisez pas les sentiers désignés à d'autres activités.

Ayez le respect des autres usagers

Retirez votre casque lorsque vous parlez à d'autres usagers dans les sentiers.

Soyez courtois et respectueux des autres usagers qui utilisent aussi les sentiers partagés. Cédez toujours le passage aux usagers qui s'approchent ou qui vous passent. Signalez votre présence lorsque vous vous approchez de l'arrière. Assurez-vous surtout de communiquer avec les usagers à cheval et avec ceux qui promènent leurs animaux de compagnie.

Conservez une vitesse et un régime moteur réduits et constants lorsque vous approchez d'autres usagers, lorsque vous êtes près de résidences, etc.

Suivez un cours de sécurité pour pilotes et demeurez dans les limites de vos habilités à manœuvrer votre moto.

Partagez les sentiers et soyez convivial envers les autres usagers.

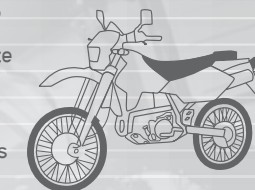
Avant de partir vous devez avoir :

- Votre droit d'accès aux sentiers ou votre laissez-passer journalier
- Votre permis de conduire
- Votre certificat d'immatriculation
- Votre preuve d'assurance responsabilité de 500 000 \$

Types de motos

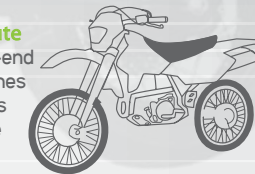
Double usage

Les motos **double usage** sont, pour l'essentiel des motos hors route homologuées pour la route qui sont aussi à l'aise sur les sentiers que sur les grandes routes. Légères et fiables, ces motos polyvalentes sont dotées de pneus et de suspensions spécialisées et de tout l'équipement requis pour la route.

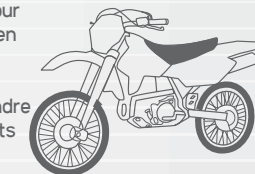


Hors route

La gamme des motos **hors route** (enduro) va de motos de week-end pour toute la famille aux machines spécialisées pour la course hors route conçues pour une grande variété de terrains accidentés.



Les **motocross** sont conçus pour les compétitions et la pratique en circuit fermé et sont munis de moteur monocylindre et de suspensions capables de répondre aux fortes exigences des circuits de motocross.



Avertissement

Certains véhicules sont illégaux et strictement interdits pour les sentiers. Notez que seuls les parcs fermés et les sites de compétition sont autorisés aux motos de type « motocross » et à tous les véhicules, motos ou quads, ayant été modifiés.

Fédération Québécoise des Motos Hors Route

6025, boul. PIE-IX, Montréal (Québec) H1X 2C1

Téléphone (514) 789-0618 • Télécopieur (514) 252-5280

info@fqmhr.qc.ca • www.fqmhr.qc.ca

