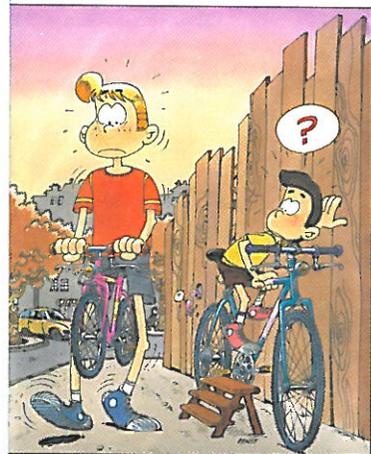


## JE CHOISIS LE VTT

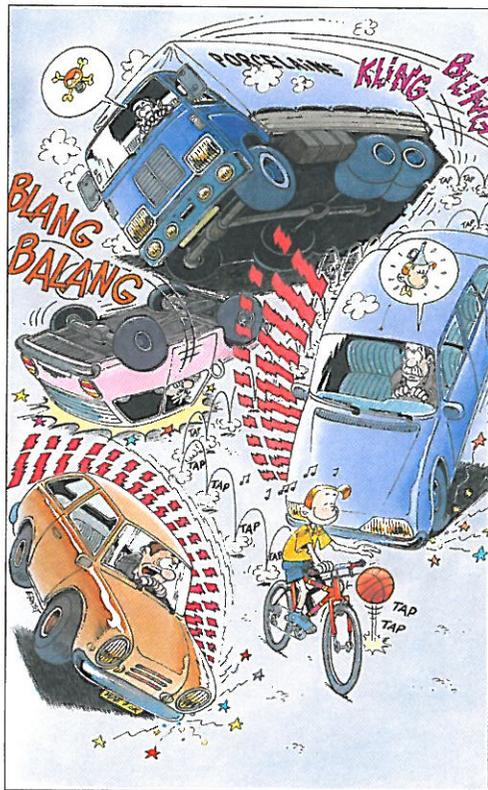


### Mon VTT est adapté à ma taille et il dispose :

- d'une plaque d'identité,
- d'un timbre avertisseur,
- d'un double dispositif de freinage,
- d'une fixation de sécurité de la roue avant,
- des dispositifs lumineux et réfléchissants obligatoires.

### Je m'équipe :

- d'un casque neuf adapté à ma tête, à coque semi-rigide et à marquage CE,
- de vêtements résistants et non flottants,
- de chaussures montantes,
- d'accessoires de réparation.

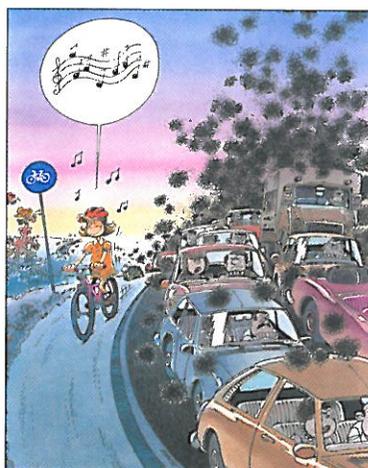


### Je vois et je suis vu :

- j'indique tout changement de direction,
- je prête attention à ce qui m'entoure,
- j'utilise mon avertisseur sonore,
- je porte des vêtements clairs.

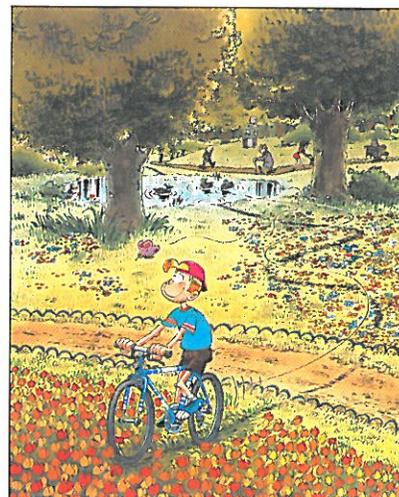
### J'entretiens mon VTT :

- je maintiens mon VTT propre,
- je graisse les divers mouvements,
- je règle le système de freinage,
- je vérifie le serrage du guidon, des roues et de la selle.
- je vérifie le gonflage des pneus.



### Je respecte les autres, je respecte la nature

- je respecte les panneaux d'interdiction de la pratique du VTT,
- je prépare soigneusement mon itinéraire,
- j'emprunte les chemins conçus pour le VTT,
- j'apprécie ce qui m'entoure,
- je respecte l'environnement.



### Je suis prudent :

- je ralentis aux intersections,
- je contrôle ma vitesse,
- j'évalue les risques,
- je dépasse en toute sécurité,
- j'anticipe le danger,
- je prévois le comportement des autres,
- je ne prends pas la rue pour un terrain de jeu,
- je n'utilise pas mon baladeur.



## JE PORTE UN CASQUE

### Le choix

- un casque à coque semi-rigide,
- un casque homologué portant les lettres **CE**,
- un casque neuf.

### Sa forme

- doit être adaptée à la tête,
- doit permettre une protection du front, des tempes, du haut et de l'arrière de la tête,
- ne doit pas entraver le port de lunettes correctives,
- ne doit pas entraver l'audition.

### Son utilisation

- réservée au vélo, aux patins et planches à roulettes exclusivement.

**Des millions de jeunes bien assurés**



# JE RECONNAIS LES PANNEAUX



Panneaux d'interdiction



Panneaux de danger



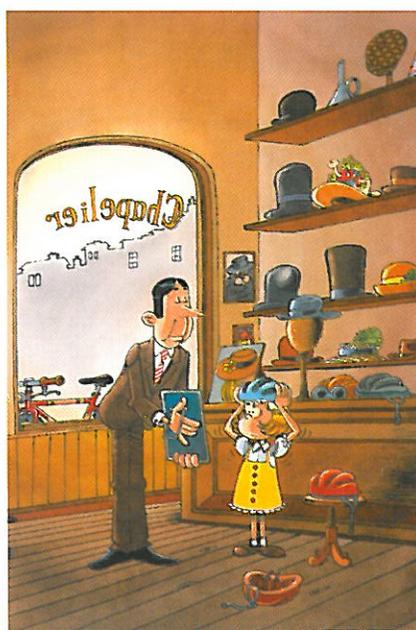
Panneaux d'obligation



Panneaux d'indication

## ATTENTION!

- le casque vélo doit être enlevé pour effectuer toute autre activité,
- la longueur de la jugulaire doit être adaptée à la taille de la tête,
- la jugulaire doit toujours être fermée.



## INFOS MAE

Avec la formule Z, ou la formule SUP de la MAE, tu es assuré pour les accidents corporels que tu peux subir 24 h/24, toute l'année, vacances comprises.

**En cas de blessures,  
contacte ta MAE départementale  
(adresse ci-dessous)  
elle te conseillera sur  
les démarches à effectuer.**

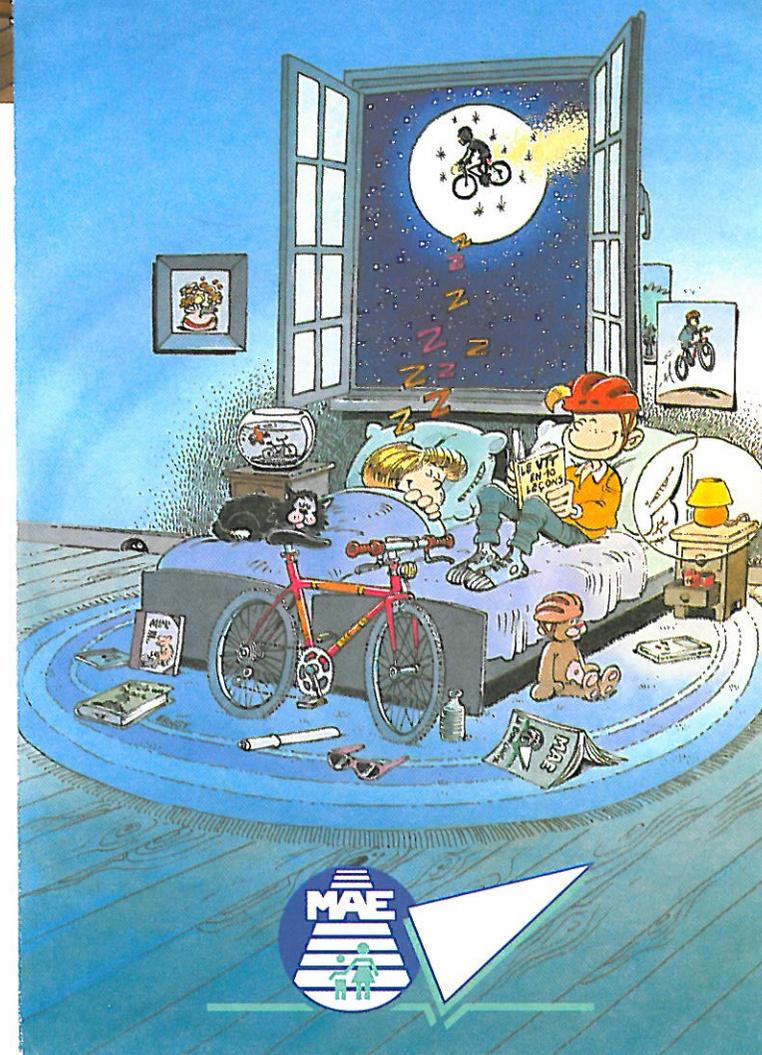
**M.A.E. 41**  
Mutuelle Accidents Élèves  
28, Avenue de Verdun  
B.P. 3307  
41033 BLOIS CEDEX  
Tél. 02 54 90 22 00  
Fax 02 54 90 22 09

Aie toujours sur toi le numéro  
du service d'assistance de la MAE:

**I.M.A.**  
Inter Mutuelles Assurance

**N°Vert 0 800 75 75 75**  
APPEL GRATUIT

*j'aime le VTT,  
le vélo!*



**La mutuelle  
de 5 millions de jeunes**

