



## RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES ET RÈGLEMENTS

Je, soussigné, reconnais que la pratique du cyclisme de compétition comporte des risques et dangers réels de blessures et d'accidents. Je déclare connaître la nature et l'étendue de ces risques et dangers et j'accepte librement et volontairement de les encourir. Je déclare enfin avoir pris connaissance des règlements de sécurité et des règles de participation ci-jointes et j'accepte de m'y conformer.

Signé à \_\_\_\_\_, ce \_\_\_\_\_ 2018. Signature : \_\_\_\_\_  
Ville jour/mois

Je, soussigné(e), détenteur de l'autorité parentale ou tuteur de l'enfant mineur, déclare avoir pris connaissance de la déclaration ci-dessus et consens à ce qu'il (elle) participe à des activités cyclistes.

Signé à \_\_\_\_\_, ce \_\_\_\_\_ 2018. Signature : \_\_\_\_\_  
Ville jour/mois

## RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

Pour participer, vous devez :

- ❖ Utiliser un vélo en bon état;
- ❖ Le cadre et le guidon ne doivent pas être fissurés ou déformés;
- ❖ La selle doit être bien fixée;
- ❖ Les pneus doivent être en bon état et ne doivent pas montrer des signes de trop grande usure et qui ne seraient pas sécuritaires;
- ❖ Les pédales doivent être en bon état;
- ❖ **Les guidons doivent être recouverts aux extrémités;**
- ❖ Porter un casque protecteur (**obligatoire**) incluant (**transitions entre les stages**);
- ❖ Il est interdit de transporter un second casque sur l'ensemble du parcours;
- ❖ Porter des gants longs (**obligatoire**);
- ❖ Porter un sac d'hydratation (**style CAMELBAK**) rempli d'eau;
- ❖ Le port d'un chandail avec manches est obligatoire (**pas de camisole**);
- ❖ Porter des souliers attachés qui offrent une bonne protection aux pieds;
- ❖ Aucun appareil de type Ipod et/ou Iphone n'est permis pour écouter de la musique lors des courses;
- ❖ Aucun équipement de caméra type GoPro n'est permis lors des courses;
- ❖ Être membre en règle de la *Fédération Québécoise de Sports Cyclistes (FQSC)* ou se procurer une licence d'événement vélo de montagne - 2108, à Mont Rigaud, la journée de la course;
- ❖ Respecter les règles des sentiers de Mont Rigaud (voir ici-bas).

## RÈGLES DES SENTIERS DE MONT RIGAUD

- ❖ Préparez vos sorties bien en avance pour faire face aux éventuels imprévus;
- ❖ Roulez sur les sentiers ouverts;
- ❖ Ne laissez aucune trace de votre passage (ne pas jeter de déchets, ne pas fumer, etc.);
- ❖ Contrôlez toujours votre vélo et portez un équipement sécuritaire;
- ❖ Cédez toujours le passage;
- ❖ Respectez la nature;
- ❖ Amusez-vous!