



## Fédération Wallonne de Quad de Randonnée asbl

(n° 0883.194.896)

# LA CONDUITE D'UN QUAD.

## CHAPITRE 1.

### **INTRODUCTION: LA SÉCURITÉ AVANT TOUT.**

**Alors**, vous êtes impatient de conduire votre quad ? Eh bien, avant de vous y lancer, pour votre sécurité, prenez le temps de lire votre guide du propriétaire et les étiquettes apposées sur votre véhicule et de suivre les instructions qui vous sont données.

Toute activité qui entraîne un déplacement avec un véhicule à moteur peut engendrer un accident ou des blessures. Il faut considérer différemment un quad des autres véhicules, y compris de la moto et de la voiture. De plus, sa conduite comporte une activité physique importante. Celle-ci présente une source supplémentaire de danger.

#### **Sensibilisation au danger.**

Pour développer de saines habitudes de conduite, il faut d'abord connaître les dangers que comporte l'utilisation d'un quad. Lorsque vous connaîtrez et comprendrez ces dangers, vous serez en mesure de les éviter. Conduire sans passager, sans tenter d'acrobatie, de wheeling ou de sauts, sont des exemples évidents de moyens de réduire le danger. Assurez-vous également de suivre les recommandations en matière d'âge et de taille du véhicule pour les jeunes conducteurs.

#### **Taille du quad et âge minimum recommandé:**

moins de 70cc 6 ans et plus

70 - 90cc 12 ans et plus

au-dessus de 90cc 16 ans et plus

Certains croient que les accidents n'arrivent qu'aux autres. Le conducteur de quad qui sait comment s'y prendre pour maîtriser les situations à risques met tous les avantages de son côté.

Le conducteur prudent sait que les accidents ne se produisent pas simplement par hasard. La plupart peuvent être évités si l'on est bien préparé. Il y a des gens qui traitent les accidents comme une malchance. Les experts de la sécurité vous diront qu'il est rare qu'un accident ou une mésaventure soit attribuable à une seule cause. Le plus souvent, un concours de circonstances ou d'événements entraînent une situation qui mène à un accident.

La conduite en toute sécurité, dépend de votre aptitude à reconnaître les situations dangereuses.

Votre habileté à analyser le terrain et l'environnement joueront également un rôle important.

Le conducteur doit connaître ses propres aptitudes à la conduite et les capacités de son quad. Il est

également responsable du choix de l'environnement dans lequel il conduit son véhicule. Il peut sembler simpliste de vous dire de conduire dans les limites de vos capacités personnelles, mais en réalité, on constate que beaucoup de blessures sont causées par des conducteurs qui vont au-delà de leurs compétences personnelles. Pensez à la conduite d'un quad comme d'une activité qui exige l'interaction de trois choses: l'aptitude personnelle, les capacités du véhicule et les conditions du terrain ou de l'environnement.

Pour jouir pleinement de votre quad, il vous faudra prendre le même genre de précaution que l'on associe à d'autres sports ou activités de loisir. Par exemple, il est important de toujours porter l'habillement recommandé, tout comme vous le feriez si vous jouiez au football.

Pour un conducteur de quad, ceci comprend un casque homologué ainsi que des lunettes de sécurité, de solides bottes qui protègent les chevilles, des gants, une chemise à manches longues et/ou un manteau court et un pantalon long. Il est sage de vous protéger davantage si l'environnement dans lequel vous conduirez votre véhicule le dicte.

### **Savoir éviter le danger**

**Éviter le danger** signifie prendre de bonnes décisions. Apprenez à mettre de l'ordre dans vos idées et à éviter le danger en adoptant le bon style de conduite. Cette méthode se présente sous l'acronyme AIPDE: Analyser, Identifier, Prévoir, Décider, Exécuter.

L'AIPDE est un processus de prise de décision qui vous aide à éviter le danger et jouir d'une conduite confortable en toute sécurité. Chaque lettre de cet acronyme représente une action du conducteur:

**Analyser** le terrain et l'environnement.

**Identifier**, reconnaître le danger ou les problèmes précis qui se présentent sur votre parcours.

**Prévoir**, jugez à l'avance la situation et pensez aux conséquences.

**Décider** du comportement à adopter selon votre aptitude à conduire et les capacités de votre quad.

**Exécuter**, mettez votre décision à exécution.

Il est donc important de porter l'habillement adéquat, de penser aux conséquences de ses décisions en appliquant la stratégie de l'AIPDE. Conduire selon vos compétences personnelles, respecter les capacités de votre véhicule et observer le terrain et l'environnement, vous permettrons de profiter au maximum de vos randonnées à moindres risques.



## **CHAPITRE 2.**

### **AVANT DE PARTIR.**

**Vous** améliorerez votre sécurité et votre confort en portant un habillement adéquat et protecteur. Sans celui-ci, vous augmenterez les risques de blessures graves s'il vous arrivait un accident. Portez donc toujours un casque homologué, bien ajusté.

### **S'HABILLER COMME LES PROFESSIONNELS !**

#### **Le casque**

La plus importante partie de l'habillement est le casque. Un bon casque évite les blessures graves à la tête. L'expérience a démontré que le port du casque ne réduit ni la vision, ni l'ouïe.

#### **Normes.**

Le casque protège la tête de deux manières: la coque extérieure offre une résistance à la pénétration et à l'abrasion, tandis que le rembourrage intérieur s'écrase graduellement sous la force d'un choc. Dans tous les cas, si un casque a été endommagé lors d'un accident, il doit être remplacé. Lorsque vous achetez un casque, assurez-vous qu'il soit bien homologué.

#### **Sachez choisir le casque qui vous convient**

Bien que la couleur, la conception et le prix peuvent influencer votre décision lorsque vous achetez un casque, l'élément « protection » doit passer avant tout.

Le casque intégral fournit la meilleure protection puisqu'il couvre quasiment tout le visage. Les améliorations apportées récemment au matériel de la coque et à la ventilation intérieure en ont amélioré le confort. Le deuxième choix est le casque ouvert. Celui-ci n'offre pas de protection du visage ni du menton.

Pour assurer la meilleure protection possible, votre casque doit être bien ajusté mais confortable.

Toujours attacher et bien serrer la mentonnière. Un casque ne peut jouer son rôle s'il n'est pas correctement fixé.

#### **Quel casque choisir pour un jeune conducteur ?**

Le casque est également la pièce de protection la plus importante pour les enfants. Les casques de hockey ou de planche à roulettes ne possèdent pas de qualités suffisantes d'absorption d'énergie pour que l'on puisse les utiliser dans la conduite d'un véhicule motorisé. Comme c'est le cas pour tous les casques, le casque d'enfant doit être bien ajusté. Évitez d'utiliser un casque pour adulte, il existe des casques pour enfant. Consultez votre concessionnaire.

## **Remplacez votre casque**

Remplacez votre casque si vous avez été victime d'un accident.

La plupart des fabricants de casques recommandent que, si vous utilisez votre casque en conditions normales, vous remplaciez celui-ci tous les deux à quatre ans. Les casques peuvent se fendre ou se casser si on les laisse tomber, remplacez-le immédiatement en cas de doute.

Pourquoi remplacer votre casque après quelques années ? Ses valeurs protectrices peuvent se détériorer avec le temps. Le rembourrage intérieur se comprime, offrant ainsi moins de protection. La mentonnière peut s'érailler ou perdre sa rigidité aux points d'attache. Cependant la meilleure raison est sans doute l'amélioration constante de la conception et des valeurs protectrices des casques.

Les fabricants sont tenus de mentionner le mois et la date de production du casque. Ainsi, si vous ne vous rappelez pas quand vous l'avez acheté, vous n'avez qu'à vérifier cette date. S'il n'y a aucune date, n'hésitez pas à remplacer votre casque immédiatement.

## **Entretien de votre casque**

Suivez les instructions du fabricant relatives à l'entretien de votre casque. N'utilisez qu'un savon doux. Évitez d'utiliser les liquides de nettoyage à base de pétrole, surtout si votre casque est en plastique moulé par injection. Il risque de se décomposer et de perdre sa valeur protectrice.

Pour vous aider à choisir: consultez votre concessionnaire de moto et de quad. Lisez les revues d'amateurs.

## **Protection des yeux**

Si vous conduisez sans vous protéger les yeux, un objet tel un caillou, une branche ou même un insecte peuvent vous distraire en s'introduisant dans un oeil. De plus, les risques de blessures graves aux yeux sont bien réels. Des lunettes de soleil ordinaires ne vous protègent pas suffisamment lorsque vous conduisez un quad. Une visière et des lunettes de sécurité aideront à vous protéger.

Ces dernières doivent être libres d'égratignures, être faites d'une couche rigide de polycarbonate solidement attachées, teintées pour la conduite par temps ensoleillé, claires pour la conduite de nuit ou jaunes pour les journées nuageuses. Il existe des écrans « double-vitrage » qui empêchent la formation de buée.

## **Gants**

De bons gants vous protégeront les mains contre la fatigue et le froid. Ils offriront également une protection contre les blessures. Les gants pour la conduite hors route, en vente chez les concessionnaires, offrent la meilleure protection et tout le confort possible. Ils sont rembourrés aux jointures afin d'en augmenter l'efficacité. Il existe également des poignées chauffantes, en option, pour votre quad, ainsi que des protèges-mains qui enveloppent les poignées, les commodos et les avant-bras.

## **Bottes**

Les bottes genre motocross, offrent la meilleure protection des pieds, des chevilles et des jambes.

## **Vêtements**

Il est important de protéger votre peau contre les égratignures. Manches longues et pantalon long sont de rigueur. Les vêtements pour la conduite hors route comme le pantalon avec genouillères, les épaulettes, les protections du dos et des côtes sont à conseiller.

## **Exercices de réchauffement**

La conduite d'un quad exige beaucoup de mouvements du corps. Des exercices de réchauffement aideront à réduire les risques de blessures et d'accidents.

## **Exercices d'étirement.**

Videz vos poches.

Exercices du cou: penchez la tête du côté gauche et roulez-la vers la droite, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, cinq (5) fois. Répétez cet exercice du côté droit. Ne forcez pas.

Cercles avec les bras: tendez les bras sur les côtés, puis décrivez des cercles dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Répétez cinq (5) fois. Faites ce même exercice dans le sens des aiguilles d'une montre, cinq (5) fois.

Flexion du torse: tenez-vous les jambes écartées à la largeur des épaules; penchez-vous lentement vers l'avant à la hauteur de la taille. Répétez ce mouvement cinq (5) fois.

Extension des jambes: posez un pied, jambe tendue, sur un repose-pied ou un pneu et penchez-vous vers l'avant. Répétez cet exercice cinq (5) fois pour chaque jambe.

Exercice des genoux: les mains à la taille, les jambes écartées à la largeur des épaules, pliez légèrement les genoux, puis redressez-vous. Répétez cet exercice au moins cinq (5) fois.

Extension des cuisses: les jambes écartées un peu plus que la largeur des épaules, penchez le torse au complet vers la gauche, puis vers la droite. Répétez dans chaque direction cinq (5) fois.

Voilà un minimum d'exercices recommandés à titre d'échauffement. Comme pour toutes activités physiques intenses, consultez votre médecin si vous avez des doutes au sujet de votre bonne forme physique. Si vos articulations sont endolories, celles-ci pourraient restreindre vos mouvements et vous obliger à prendre des précautions supplémentaires lorsque vous conduisez.

## CHAPITRE 3.

### **FAMILIARISATION AVEC VOTRE QUAD.**

**Lisez** et étudiez à fond votre guide du propriétaire, puis examinez votre quad afin de mémoriser la position des commandes.

#### **Connaître ses commandes**

Les commandes et témoins cités ci-dessous sont les plus communs: ceux-ci peuvent varier d'un modèle à un autre.

1. frein de stationnement
2. levier(s) manuel(s) de frein(s)
3. levier et/ou pédale de frein
4. accélérateur
5. coupe-circuit
6. choke
7. embrayage
8. claxon
9. bouchon du réservoir et robinet d'alimentation en essence
10. levier de sélection des vitesses et de marche arrière.
11. témoin de surchauffe du moteur
12. embrayage (manuel ou automatique)
13. interrupteurs d'éclairage hi/lo
14. levier de blocage du différentiel
15. bagues de réglage des amortisseurs
16. tableau de bord avec témoins point neutre, marche arrière et témoin d'huile.
17. jauge d'huile
18. jauge de liquide de refroidissement.
19. molette de réglage de vitesse du ralenti

#### **Comment monter sur votre quad.**

Pour monter sur votre quad: bloquez le frein de stationnement et prenez le guidon solidement en main. Posez le pied sur le repose-pied: si vous montez du côté gauche, évitez de poser le pied sur le levier de vitesse (suivant le modèle). Penchez-vous vers l'avant et mettez l'autre main sur le guidon. Laissez tomber la jambe de l'autre côté du siège et posez le pied sur l'autre repose-pied. Asseyez-vous confortablement. Gardez les pieds sur le repose-pied en tout temps, même lorsque le moteur ne tourne pas.

Utilisez les commandes jusqu'à ce que vous puissiez les manipuler sans les regarder.

#### **Comment descendre de votre quad.**

Pour descendre de votre quad: bloquez le frein de stationnement. Arrêtez le moteur et procédez à l'inverse du paragraphe précédent.

## **Vérifier votre quad.**

Il est important de faire la vérification de pré-conduite de votre quad afin de réduire au minimum les risques de panne et de blessures dues à des causes mécaniques. Assurez-vous de toujours vérifier votre quad avant chaque utilisation. Suivez les instructions de vérification et d'entretien décrites dans votre guide du propriétaire. Portez une attention toute spéciale aux mises en garde. Ne modifiez jamais votre véhicule. Les pièces et accessoires ajoutés doivent être des pièces originales ou des composants équivalents conçus pour votre quad. Si vous avez des doutes, consultez votre concessionnaire.

## **Commandes et câbles.**

Commandes: vérifier l'emplacement de toutes les commandes lorsque vous êtes assis sur le véhicule. S'assurer de leur bon fonctionnement.

Commande des gaz et autres câbles: vérifier que la commande des gaz glisse librement lorsque vous déplacez le guidon complètement à gauche et complètement à droite. L'environnement en conduite hors route use les câbles.

Freins: fonctionnent-ils bien? Les commandes sont-elles ajustées selon les directives du guide du propriétaire? Sont-elles faciles d'accès? Vos freins sont essentiels pour votre sécurité, s'assurer de toujours les garder en parfaite condition.

Pédale d'embrayage: est-elle bien solidement en place et ajustée?

Démarrreur à rappel: est-ce que la corde est usée? Levier de changement de vitesse: est-il solide et bien ajusté?

## **Chaînes, transmission et châssis.**

Chaînes: vérifier, régler et lubrifier régulièrement. Celles-ci sont le lien direct entre le moteur et les roues. Vérifier la tension et l'usure.

L'arbre de transmission: vérifier si votre modèle de quad en est muni. S'assurer qu'il n'y a pas de fuites d'huile. Maintenir l'huile au niveau recommandé dans le guide du propriétaire.

Boulons et écrous - La conduite sur terrains accidentés entraîne le desserrement des boulons. Vérifier tous les boulons avec soin pendant que le moteur n'est pas en marche. Faire bouger le guidon, les repose-pied, et autres, avant chaque randonnée et vérifier les points d'attache régulièrement.

## **Huile et carburant**

Éviter de se retrouver sans carburant ou sans huile. Connaître le nombre de kilomètres que peut parcourir votre véhicule avec un plein d'essence.

Vérifier le niveau de l'huile au moyen de la jauge lorsque le moteur n'est pas en marche et que le quad se trouve sur une surface horizontale. Consulter le guide du propriétaire pour savoir comment s'y prendre.

S'assurer avant chaque randonnée que le réservoir d'essence est plein.

Vérifier s'il y a des fuites d'huile ou de carburant.

Enlever le filtre à air et s'assurer qu'il est propre et sans coupures.

### **Électricité et éclairage**

Vérifier l'état du bouton de démarrage et s'assurer qu'il fonctionne bien.

Interrupteur d'arrêt du moteur: est-ce que le moteur s'arrête lorsqu'il est actionné? S'assurer qu'il coupe bien le contact.

Phares et feux arrière: vérifier leur fonctionnement. Vous pourriez être obligé de conduire le soir.

Clignoteurs: vérifier leur bon fonctionnement.

### **Roues et pneus**

Pression: gonfler les pneus à la pression recommandée par le fabricant. Ils doivent avoir la même pression de gonflage des deux côtés. Des pressions inégales affectent la stabilité du véhicule.

Etat: vérifier les coupures sur les flancs et l'usure de la semelle. Vérifier aussi s'il y a des fuites d'air.

Roues: pour éviter de perdre le contrôle du véhicule, s'assurer que les boulons sont bien serrés et que la goupille est bien en place. A vérifier avant chaque utilisation.

### **Outillage de dépannage**

Des pannes mécaniques peuvent se produire avec n'importe quel véhicule motorisé: panne d'essence, éclairage défectueux, etc. La conduite hors route est bien différente de la conduite en voiture sur voie rapide (le club de dépannage n'est pas accessible par téléphone). Heureusement, la plupart des problèmes qui se présentent peuvent être réglés sur place, si vous emportez avec vous une trousse à outils de base et des pièces de remplacement et que vous savez comment les utiliser. Chaque quad est muni d'une trousse à outils. Vous devriez également emporter avec vous une ou deux bougies d'allumage supplémentaires. Lors d'un long trajet, il est recommandé d'emporter en plus des outils essentiels, des articles tels du ruban adhésif, des lampes de phare supplémentaires, une lampe de poche, un câble de remorquage, un canif, des allumettes à l'épreuve de l'eau, une scie à main, une boussole, une carte, une trousse de premiers soins, des fusées lumineuses (suivant les régions et pays) et des provisions d'eau et d'aliments, en cas d'urgence.

Le tableau d'entretien contenu dans votre guide du propriétaire vous aidera à éviter la plupart des pannes. Si vous vous rendez vers un lieu isolé, vous pourriez vous épargner une longue marche à pied si vous emportez les articles ci-dessus. N'oubliez pas, vous n'aurez pas vos chaussures de marche!



## CHAPITRE 4.

### MISE EN MOUVEMENT DU QUAD.

**Lorsque** vous mettez en mouvement votre quad, il vous appartient de le maîtriser. Consultez votre guide du propriétaire et suivez les étapes de démarrage que représentent les lettres F.O.N.M.C. Avec la pratique, vous vous assurerez un démarrage rapide et efficace.

#### Etapes de démarrage

F	FREINS	1. Frein de stationnement.
O	ON	2. Tourner le robinet d'essence sur la position ON ou RESERVE, selon la quantité d'essence présente dans le réservoir. Tourner la clé de contact sur ON, le cas échéant.
N	NEUTRE	3. S'assurer que la transmission est sur la position NEUTRE ou P en vérifiant le témoin lumineux, selon le modèle. Au besoin, relâcher le frein de stationnement, faire basculer le véhicule vers l'avant et l'arrière en gardant les pieds sur les repose-pied, puis bloquez à nouveau le frein de stationnement.
M	MOTEUR	4. Vérifier que l'interrupteur d'arrêt du moteur est sur la position RUN ou START.
C	CHOKE	5. Si le moteur est froid, mettre le choke sur la position ON.

Mettre le moteur en marche.

Dès que possible, remettre le choke sur la position 0, sinon le moteur va s'arrêter.



## **CHAPITRE 5**

### **LE DEPART.**

**Avant** tout, assurez-vous que votre guide du propriétaire est présent dans vos bagages.

Rappelez-vous de toujours porter l'habillement approprié.

Les premières fois, faites-vous accompagner par un conducteur expérimenté afin que celui-ci puisse vous conseiller.

Il est important de maîtriser les techniques de base avant tout. Celles-ci comprennent la conduite en ligne droite, le changement de vitesse et le freinage. Il est essentiel de connaître ces techniques pour pouvoir progresser.

Il est plus prudent de randonner autant que possible au moins à deux quads. Cela permet de ne jamais être isolé en cas de problème.

#### **Position de conduite**

Une bonne position vous aidera à manier les commandes facilement et à réagir plus rapidement lorsque vous devez transférer le poids de votre corps.

Lorsque vous roulez en ligne droite il faut:

Garder la tête et les yeux hauts en regardant loin devant soi

Se détendre les épaules, garder le dos droit

Plier les coudes légèrement et les tenir éloignés du corps

Les mains sur les guidons

Les genoux vers l'intérieur en direction du réservoir

Les pieds sur les repose-pied, en pointant les orteils droit devant soi.

Gardez toujours les deux mains sur le guidon et les deux pieds sur les repose-pied. Si vous déplacez ne fusse qu'une main ou un pied, vous pourriez perdre le contrôle de votre quad ou perdre l'équilibre et tomber. Si vous enlevez le pied du repose-pieds, il pourrait toucher les roues arrières et ainsi vous blesser ou causer un accident.

Le quad demande la participation active du conducteur. Aussi, vous devez apprendre à transférer le poids de votre corps. Et ceci est vrai surtout lorsqu'on parle de manoeuvres telles les virages, la démarche à suivre pour traverser une colline ou franchir des obstacles. Nous traiterons de ces techniques plus en détails dans les chapitres suivant.

#### **Démarrage**

Assurez-vous de serrer le frein de stationnement.

Montez sur le quad.

Mettez le moteur en marche en utilisant l'acronyme F.O.N.M.C.

Appuyez sur le frein arrière.

Embrayez en première vitesse. (Consultez votre guide du propriétaire pour connaître les particularités de votre modèle de quad).

Relâchez le frein de stationnement.

Relâchez le frein arrière et poussez lentement sur l'accélérateur.

Si votre véhicule est muni d'un embrayage manuel, relâchez-le lentement tout en augmentant progressivement l'accélération. Si vous engagez l'embrayage trop rapidement, le quad pourrait se

cabrer.

Rappelez-vous de garder les pieds sur les repose-pied en tout temps!

Lorsque vous avancez en ligne droite, rappelez-vous de regarder loin devant vous dans la direction où vous voulez aller. Ne fixez pas les commandes, ni le chemin juste devant le quad.

### **Le changement de vitesse.**

Étant donné qu'il existe plusieurs types de transmissions, assurez-vous de savoir comment fonctionne la vôtre.

Relâchez toujours l'accélérateur lorsque vous changez de vitesse afin d'éviter que les roues avant ne se soulèvent du sol.

Apprenez à reconnaître le bruit de votre moteur afin de prévoir les changements de vitesse et de maintenir son fonctionnement au plus haut degré d'efficacité.

Si votre quad est muni d'un embrayage manuel, sachez où se trouve la zone de friction afin d'éviter de caler le moteur et de permettre un changement de vitesse en douceur.

Certains quads sont munis d'une marche-arrière. Suivez donc les recommandations suivantes lorsque vous exécutez cette manoeuvre: assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles ou de personnes derrière vous, si la voie est libre, reculez doucement. Les quads sont souvent munis d'un rupteur qui limite la vitesse en marche arrière, ne le désactivez pas!

### **Le freinage**

Regardez devant vous lorsque vous freinez, et non pas le sol qui se trouve immédiatement devant votre véhicule.

Relâchez l'accélérateur.

Changez de vitesse en rétrogradant, afin de ralentir le véhicule à l'aide du moteur (selon votre modèle de quad).

Serrez les deux freins avec une pression égale (selon votre modèle de quad).

Évitez un freinage excessif lorsque vous négociez un virage.

Effectuez la plupart du freinage avant de virer.

Serrez les deux freins doucement sur des surfaces glissantes.

Gardez la tête et les yeux bien hauts.

Gardez les pieds sur les repose-pied en tout temps.



## CHAPITRE 6

### **LES VIRAGES.**

**La plupart** des quads sont munis d'un essieu arrière qui permet aux deux roues de tourner au même rythme, en tout temps. Lorsque vous effectuez un virage la roue extérieure doit parcourir une distance plus grande que la roue intérieure durant la même période de temps.

#### **LES NOTIONS RUDIMENTAIRES CONCERNANT LES VIRAGES.**

Pour négocier un virage, il faut exercer une pression sur le repose-pieds extérieur tout en penchant vers l'intérieur la partie supérieure du corps.

Commencez par les virages à basse vitesse. Évitez de virer à une vitesse excessive.

#### **A basse vitesse**

Tournez le guidon dans la direction du virage tout en penchant la partie supérieure du corps vers l'intérieur du virage et en exerçant une pression sur le repose-pied extérieur. Ceci vise à réduire le poids exercé sur l'intérieur de la roue. Assurez-vous de regarder dans la direction de sortie du virage.

#### **A haute vitesse**

La méthode du virage à haute vitesse est semblable à celle du virage à basse vitesse. Plus la vitesse augmente, plus vous devrez vous pencher vers l'intérieur du virage tout en maintenant une pression sur le repose-pied extérieur. Ceci a pour effet de contrer la force centrifuge élevée à mesure que la vitesse du virage augmente et qui peut amener votre quad à faire des tonneaux.

Si votre quad commence à se déporter vers l'extérieur de la courbe, penchez la partie supérieure de votre torse encore plus vers l'intérieur du virage, tout en lâchant progressivement l'accélérateur et, dans la mesure du possible, effectuez un virage plus large en redressant le guidon. Gardez les pieds sur les repose-pieds.

#### **Les virages serrés**

Avec la pratique, vous apprendrez à faire des virages plus serrés et ainsi vous serez en mesure d'emprunter des chemins sinueux ou mieux gérer les obstacles.

Assurez-vous de ralentir avant de prendre un virage. Gardez les yeux à une bonne hauteur en regardant vers la sortie du virage. Attention aux irrégularités du terrain afin de pouvoir ralentir au besoin. Les virages serrés demandent que vous vous penchiez un peu plus tout en maintenant une pression vers le repose-pied extérieur. Gardez les roues avant tournées en direction du virage. Si vous jugez mal une situation et que votre quad commence à se déporter vers l'extérieur du virage, redressez le guidon ou penchez la partie supérieure de votre torse dans la direction du virage.

Si vous dérapez des roues avant, essayez de basculez le poids de votre corps vers la partie avant du quad. N'oubliez pas qu'il est important de pratiquer d'abord les virages progressifs, puis de tenter les virages plus serrés. Soyez patient et pratiquez les techniques de base avant de vous aventurer plus loin.

### **Les virages plus rapides**

Il faut parfois prendre plus rapidement un virage si l'on veut éviter un obstacle. Il faut se préparer à coordonner vitesse, position du corps et transfert du poids du corps afin d'effectuer des changements de direction serrés.

Gardez les pieds sur les repose-pied afin de garder un contrôle maximum de votre quad. Les virages rapides nécessitent un transfert plus rapide du poids du corps. Il sera aussi utile de vous lever légèrement de votre siège (mais ne vous tenez pas debout). Les virages rapides sont parfois plus faciles à négocier si vous donnez un coup sec et rapide sur l'accélérateur tout en transférant la position de votre corps pour répondre à la situation. Regardez loin devant vous et laissez libre mouvement à votre quad. Comme c'est le cas pour tout virage, si le quad commence à déraiper vers l'extérieur du virage, ralentissez, redressez le guidon et penchez-vous encore plus vers l'intérieur du virage.

Ajustez toujours votre vitesse de manière à vous adapter aux conditions.



## CHAPITRE 7

### LES ARRÊTS BRUSQUES ET LES CROCHETS.

**Il est possible** d'éviter les arrêts brusques. Analysez le terrain et repérez les dangers possibles quelques secondes avant de vous lancer dans la direction visée. Exercez-vous à effectuer des arrêts rapides dans une aire à surface plate afin de vous familiariser avec votre quad. Soyez particulièrement prudent si le terrain est très accidenté, glissant ou mou.

Cette manœuvre de conduite s'acquiert avec l'expérience.

N'oubliez pas, ne dépassez pas les limites de vos capacités.

#### L'arrêt brusque

Parce que la nature change constamment, vous devez être prêt à vous arrêter brusquement, à ralentir ou faire un crochet afin d'éviter les obstacles. Un animal pourrait se précipiter devant vous ou vous pourriez rencontrer un autre conducteur de quad dans un tournant.

Ne conduisez jamais à une vitesse qui n'est pas adaptée à votre champ de vision.

Vous pouvez être obligé à vous arrêter brusquement en tout temps. Suivez donc les conseils suivants:

**Conduisez** dans les limites de vos capacités.

**Utilisez** les deux freins lorsque vous arrêtez.

**Ralentissez** lorsque vous arrivez sur la crête d'une colline ou que vous effectuez un virage.

**Ne conduisez** jamais à une vitesse qui n'est pas adaptée à votre champ de vision.

**Transférez** bien le poids de votre corps si vous freinez dans un virage.

**Si vous bloquez** les roues, relâchez les freins et serrez les freins à nouveau mais plus graduellement.

**Gardez** les pieds sur les repose-pied.

#### Les crochets

Vous devriez pouvoir faire des crochets d'urgence afin d'éviter les dangers imprévus. Suivez les conseils suivants:

**Gardez** les pieds sur les repose-pied.

**Regardez** bien dans la direction du crochet.

**Transférez** le poids de votre corps vers l'intérieur du virage.

**NE FREINEZ PAS** lorsque vous faites un crochet. Attendez pour freiner d'avoir passé l'obstacle et ceci, seulement si vous roulez en ligne droite.

## CHAPITRE 8

### **LES STRATÉGIES DE CONDUITE.**

**Vous devez** connaître la région dans laquelle vous aller randonner et savoir ce que vous et votre quad pouvez y faire pour vous assurer une randonnée agréable.

#### **Savoir analyser le terrain**

Choisissez des endroits où vous pouvez conduire en toute sécurité. Tenez- vous en aux chemins déjà battus. Méfiez-vous des pentes raides, des marécages infranchissables et d'autres dangers semblables. Soyez aux aguets des gros cailloux, des trous, des ornières, des obstacles, de la faune et autres usagers des chemins.

Analyser le terrain signifie observer et comprendre ses traits et ses caractéristiques. Ceci comprend la composition de la surface, la pente ou la courbure du chemin, les collines, les pierres, les souches d'arbres, les cours d'eau, la végétation, les objets fixes et autres.

Apprenez à lire le chemin à mesure que vous le parcourez. Le conducteur prudent regarde loin devant lui. Soyez prêt à réagir longtemps avant que la situation ne se présente. Soyez toujours prêt face à tout danger et aux conditions changeantes du terrain. Conduisez selon vos capacités, ne dépassez pas vos limites. Ne conduisez pas en terrain trop accidenté, glissant ou mou avant d'en être capable et d'en posséder les aptitudes nécessaires. Ajustez votre vitesse aux conditions et à la visibilité. Le conducteur responsable évite le danger non simplement en maniant bien son véhicule, mais d'abord et avant tout en conduisant de manière prudente en prévoyant les situations dangereuses.

#### **Savoir choisir la bonne vitesse**

Regardez loin devant vous et choisissez une vitesse qui convient au terrain, à la visibilité et à votre expérience.

En regardant bien loin dans le sentier devant vous, vous serez en mesure de choisir la meilleure trajectoire pour contourner ou franchir les petits obstacles. Lorsque vous approchez d'un danger, ne fixez pas le regard dessus, mais continuez plutôt à chercher le moyen de l'éviter et ajustez votre vitesse bien à l'avance.

## Le AIPDE

L'acronyme AIPDE vise à vous rappeler les méthodes à utiliser pour analyser les chemins et prendre les bonnes décisions lorsque vous conduisez. Chaque lettre représente une démarche à suivre pour reconnaître les dangers potentiels, prendre en ligne de compte les conséquences des choix offerts et répondre à la situation avec la bonne manoeuvre.

<b>A</b>	Analyser l'environnement.	Garder les yeux en mouvement et analyser le terrain. Vérifier tout l'environnement. Regarder devant soi quelques secondes à l'avance. Éviter de fixer un point en particulier.
<b>I</b>	Identifier les imprévus.	Déterminer les problèmes précis. Prendre en ligne de compte la composition du sol, les autres usagers des sentiers et les animaux sauvages. Les obstacles fixes.
<b>P</b>	Prédire ce qui va se passer.	Penser aux conséquences. Traiter les techniques de conduite comme une nécessité. Prédire les résultats des choix possibles.
<b>D</b>	Décider ce qu'il faut faire.	Ralentir afin de s'accorder du temps pour réagir. Choisir la meilleure trajectoire. Tenir compte de la traction, des obstacles selon votre capacité, de la visibilité . Faire son choix de manière à réduire le danger. S'assurer de se tenir dans les limites de ses capacités personnelles et dans les limites des capacités du quad.
<b>E</b>	Comment exécuter la décision?	Employer la technique de conduite appropriée. Ajuster sa vitesse. Ajuster sa trajectoire.

### Comment pratiquer le AIPDE.

Voici un exemple qui illustre le processus de prise de décision d'un conducteur. Étant donné que le terrain subit des changements constamment, ceci exige du conducteur qu'il absorbe des renseignements et prenne des décisions sans arrêt. L'exemple suivant montre comment utiliser le AIPDE. Il faut considérer ce processus de prise de décision comme un bref instant dans un environnement changeant.

Comment au juste le conducteur peut-il utiliser le AIPDE? Que pense-t-il? Nous vous présentons ici une " image figée " de ce que laisseraient voir les yeux et le cerveau d'un conducteur de quad. Allons voir de près ce que serait sa stratégie.

### Analyser

Une région libre avec un chemin longeant la crête d'une colline. Un sentier étroit et sec. Obstacles: terrain accidenté, buissons. Pente près du chemin.

## **Identifier.**

Sentier étroit longeant une crête. Pente raide de chaque côté. Visibilité réduite au sommet. Dépression du sol devant lui.

## **Prédire.**

Il se pourrait que d'autres conducteurs approchent en sens inverse, ce qui pourrait entraîner une collision. Il est possible que des conducteurs viennent des côtés. S'il approche trop du bord du sentier, il y a risque d'accident. Il se peut qu'il doive réagir rapidement. Il n'y a pas beaucoup de solutions.

## **Décider**

Ralentir, rester au milieu du chemin. Attention aux conducteurs qui pourraient s'approcher. Se tenir debout afin d'améliorer sa visibilité et transférer son poids pour répondre aux irrégularités du terrain. Si le sentier est libre, accélérer afin de pouvoir monter la prochaine colline. Continuer à utiliser le AIPDE.

## **Exécuter.**

Relâcher l'accélérateur, serrer les deux freins. Se tenir debout pour transférer son poids du siège - continuer à analyser, à chercher et à penser.

## **La conduite dans les chemins.**

Planifiez bien votre randonnée, n'empruntez pas un chemin qui exige des aptitudes et des techniques qui dépassent vos capacités ou celles du quad. Attention lorsque vous quittez un chemin ensoleillé pour un chemin ombragé. Il est possible que des ornières ou des roches soient " cachées " dans l'ombre. Vos yeux ne s'ajustent pas assez rapidement pour les voir à temps. Lorsque vous conduisez sur un terrain accidenté, votre conduite sera plus facile si vous vous tenez debout sur les repose-pied. N'oubliez pas de tenir compte de la circulation en sens inverse puisque la plupart des chemins sont à double sens.

Certains chemins présentent une courbure qui permet l'écoulement de l'eau. Vous devez maintenir votre trajectoire sur le haut de cette courbure.

Si vous devez conduire le soir, assurez-vous que vos phares et le reste de votre éclairage fonctionnent.

Ne vous arrêtez jamais juste avant ou juste après un virage, éloignez-vous bien du chemin lorsque vous voulez vous reposer. Assurez-vous que les autres conducteurs vous voient très bien. Le soir, si vous vous arrêtez dans un chemin, allumez vos phares de manière à ce que les autres conducteurs puissent vous voir.

## **Comment traverser les routes et les autoroutes.**

Le quad a été conçu pour la CONDUITE HORS ROUTE uniquement. Mais il arrive qu'il soit nécessaire de traverser une route ou une autoroute. Ceci arrive fréquemment dans nos régions

agricoles. L'une des causes les plus fréquentes d'accidents et de morts est la conduite sur route et la traversée de celles-ci.

Nous tenons à souligner qu'il est très dangereux de traverser une route. Votre quad se manie différemment sur l'asphalte et il pourrait être difficile d'en maintenir le contrôle. En plus d'user de prudence et de courtoisie, suivez les règles du code de la route.

Si vous devez traverser une route, suivez les conseils suivants:

**Immobilisez** votre quad sur l'accotement. Si vous faites partie d'un groupe, le premier conducteur doit descendre de son véhicule, surveiller la circulation et faire signe au groupe de traverser. Puis le dernier conducteur doit descendre de son véhicule après avoir traversé, puis surveiller la circulation afin que le premier conducteur puisse la traverser à son tour.

**Cédez** le droit de passage à la circulation. Regardez dans les deux sens.

**Traversez** la route perpendiculairement là où il n'y a pas d'obstacles et où votre visibilité est bonne.

**Assurez-vous** de respecter le code de la route.

**Rappelez-vous** que l'une des causes majeures d'accidents graves et de morts chez les conducteurs de quad est la traversée de route et la conduite sur celles-ci. Usez donc de beaucoup de prudence.

Agissez toujours comme si les autres conducteurs NE VOUS VOYAIENT PAS. En effet, les conducteurs cherchent des voitures et non pas des quads.

## **La conduite sur terrains variés**

### **Le sable.**

La conduite dans le sable offre beaucoup de plaisir. Assurez-vous que votre quad est muni d'une antenne avec un fanion fluo afin de permettre aux autres de mieux vous voir. L'antenne doit mesurer au moins deux mètres (la pointe devrait être lumineuse pour l'usage nocturne).

Le sable change de forme. Il peut former des pentes en quelques heures à peine. NE PRENEZ JAMAIS POUR ACQUIS que le terrain que vous avez parcouru le jour précédent sera le même aujourd'hui. Lorsqu'il vente, les chemins que vous avez quittés il y a dix minutes à peine pourraient bien avoir disparu et le chemin que vous avez parcouru il y a quelques heures peut exiger que vous adoptiez une stratégie de conduite complètement différente.

Agissez comme si le sable mouillé était instable et qu'il pourrait être du sable mouvant. N'essayez pas de le traverser, à moins d'être certain que vous êtes dans une région sûre.

Évitez de conduire sur la végétation puisque celle-ci aide à stabiliser le sable et qu'elle aussi pourrait cacher des obstacles ou des dangers. Attention aux dunes à versants glissants qui présentent une pente graduelle d'un côté (habituellement du côté au vent) et qui forment une pente presque verticale de l'autre côté (sous le vent). Attention également aux pentes raides qui présentent un angle aigu des deux côtés. Lorsque vous faites une escalade, soyez prêt à faire un virage en U. La forme, la taille et la direction du sable peuvent varier. Apprenez à connaître les caractéristiques du sable dans lequel vous conduisez.

Portez une attention toute spéciale au soleil qui brille directement au-dessus de votre tête; il n'y a aucune ombre pour indiquer où sont les trous, les pentes ou les changements de terrain. Vous pourriez voir sur le sable pendant une journée chaude et ensoleillée un brouillard de chaleur s'élever à une quinzaine de centimètres du sol, créant ainsi l'illusion que la surface est de niveau, alors

qu'elle est cahoteuse et remplie de trous. Le conducteur prudent conduit lentement dans des conditions semblables. Un masque progressif (foncé au haut et clair au bas) ou fumé dans vos lunettes de sécurité peuvent être utiles pour vous aider à distinguer les dépressions, les pentes et les trous dans le sable. Ne portez que des lunettes claires le soir. N'oubliez pas, la conduite nocturne exige plus de prudence. Il vaut mieux conduire lentement. Lorsque vous vous arrêtez pour vous reposer, le jour comme la nuit, gardez-vous au haut d'une dune. Vous serez plus sûr d'être vu et vous aurez une meilleure vue d'ensemble sur le terrain.

### **La conduite dans la boue et l'eau.**

Votre quad est équipé pour rouler dans la boue et l'eau peu profonde, mais évitez de traverser des cours d'eau où vous pourriez endommager les lits de rivière, les frayères ou les endroits où vous pourriez causer l'érosion des berges d'un ruisseau. En prenant cette précaution, non seulement vous ajouterez de la sécurité et du plaisir à randonner, mais vous protégerez l'environnement afin que les autres puissent en jouir également.

Si vous conduisez dans la boue et l'eau, rappelez-vous que les repose-pied peuvent devenir glissants. Rappelez-vous aussi que les niveaux d'eau peuvent changer d'heure en heure. Sachez déterminer de manière sûre la profondeur de l'eau ou de la boue avant de vous y lancer. Si vous avez des doutes, mesurez en la profondeur au moyen d'un bâton.

Ne conduisez jamais un quad dans un cours d'eau rapide ni dans une eau plus profonde que celle que recommande votre guide du propriétaire. Consultez-le afin de connaître la profondeur d'eau maximum permise pour votre quad.

Si vous traversez un ruisseau ou que vous montez et descendez les rives du cours d'eau, utilisez un gué établi ou choisissez un endroit où les pentes sont graduelles. Ceci réduira les conséquences sur les rives du cours d'eau.

La position de votre corps est très importante lorsque vous conduisez dans la boue ou dans l'eau. Pour maintenir un bon équilibre ou le maximum de traction, soyez prêt à transférer votre poids dans une direction ou l'autre. Vous trouverez parfois nécessaire de balancer votre quad d'un côté à l'autre pour vous sortir d'un trou. N'oubliez pas de continuer à analyser tout en conduisant dans la boue et l'eau, attention aux obstacles immergés.

Avancez lentement à une vitesse constante en évitant les obstacles et les roches glissantes. Ne conduisez pas trop rapidement dans l'eau inconnue. La boue et l'eau profonde peuvent ralentir votre quad brusquement et vous faire perdre le contrôle du véhicule si votre vitesse est trop élevée. Maintenez une vitesse moyenne mais en faisant monter le moteur en tours. N'oubliez pas que les freins mouillés peuvent perdre leur efficacité. Vérifiez vos freins après être sorti de l'eau. Au besoin, maintenez une légère pression sur les manettes de frein afin de sécher les plaquettes par friction.

Nettoyez votre quad avec de l'eau propre si vous avez conduit dans de l'eau salée ou près de celle-ci.

Pour éviter de perdre votre traction dans la boue ou la neige, faites tourner vos roues à une vitesse qui permet aux têtes des pneus de " mordre ". Ne laissez pas les pneus tourner trop rapidement; ils ne feront que faire des trous et vous n'avancerez pas plus vite. Attention aux accumulations de boue sur le moteur, la chaîne et le reste du quad.

## **La conduite dans la neige.**

La conduite dans la neige ferme peut être très agréable. Si par contre vous conduisez dans de la neige molle et que les conditions ne sont pas favorables, vous pourriez endommager le terrain. Dans certains endroits, la neige peut même former une couverture thermique sur le sol et l'empêcher de congeler. Si vous enlevez la couche de neige qui s'y trouve, vous pourriez endommager le sol mouillé. Étant donné que certains endroits désignés pour la conduite des quads l'hiver pourraient servir aux récoltes le restant de l'année, vous pourriez causer des problèmes aux cultivateurs et aux propriétaires agraires de la région. Roulez seulement sur la neige ferme ou dans les chemins autorisés.

Il faut savoir que même si un chemin est recouvert de neige bien dure au début de votre randonnée le matin, ce même chemin peut quelques heures plus tard et plusieurs kilomètres plus loin avoir été réchauffé par le soleil. Soyez vigilant quant aux conditions atmosphériques et informez-vous des prévisions météorologiques.

Les conducteurs inattentifs et irresponsables peuvent rendre la vie désagréable à tout le monde.

Lorsque vous comptez rouler dans des régions plus froides, il faut changer l'huile de transmission et l'huile moteur. Si votre quad est refroidit par eau, assurez-vous que votre mélange antigel et eau soit adapté aux températures que vous allez rencontrer.

Si vous décidez de traverser des cours d'eau gelés, assurez-vous d'abord que la glace est suffisamment épaisse. La glace doit supporter le poids de votre corps et de votre quad. Un lac alimenté par une source au printemps peut présenter des sections de glace épaisse, mais au-dessus de la source la glace peut être très mince. Respectez les droits d'autrui.

Sur les surfaces extrêmement glissantes comme la glace, allez-y lentement et soyez très prudent afin de réduire la possibilité d'un dérapage ou de perte de contrôle de votre véhicule.

## **Les avalanches (en région montagneuse).**

Dans certaines pays, les conducteurs de quads se promènent dans des régions montagneuses. Étant donné qu'un seul pas suffit pour déclencher une avalanche, il est certain qu'un quad le peut également. Le conducteur responsable ne doit pas conduire dans ces régions élevées durant la saison des avalanches.

Différents panneaux vous informent des dangers d'avalanches. Il existe déjà suffisamment de dangers dans des régions inconnues ne risquez pas votre vie, celle de vos amis et celle des sauveteurs...

## **Les vêtements d'hiver.**

Pour conduire un quad en hiver, il faut se protéger contre le froid, l'humidité et le vent. Il est essentiel de bien vous garder au sec et au chaud. Même si le thermomètre indique qu'il fait beau à l'extérieur, n'oubliez pas les effets du vent. Par exemple, si la température pendant une journée calme s'élève à 10 degrés au-dessus de zéro et que vous conduisez votre quad à environ 20 km/heure, la température compte tenu de l'indice de refroidissement dû au vent équivaut à 9 degrés au-dessous de zéro.

Choisissez la bonne combinaison de vêtements pour vous garder au sec et au chaud. Votre randonnée pourrait devenir très désagréable si vous n'êtes pas habillé convenablement.

L'humidité doit s'évaporer de votre corps. Si vous avez chaud et que vos vêtements gardent l'humidité, vous aurez froid. Vos vêtements doivent être à l'épreuve du vent et de l'eau. Ils doivent être bien ajustés, mais suffisamment lâches pour vous accorder une certaine liberté de mouvement et une bonne circulation sanguine.

### **La couche interne**

Les sous-vêtements doivent laisser passer l'air. Portez des sous-vêtements qui éloignent l'humidité de votre peau. Les sous-vêtements thermiques sont un bon choix et se trouve facilement dans les commerces de ski ou de matériel de montagne. Assurez-vous surtout de vous recouvrir les bras et les jambes. Deux couches de vêtements légers sont préférables à une seule couche lourde. L'air se prend entre les couches et agit comme un isolant contre le froid.

### **La deuxième couche**

La deuxième couche de vêtement doit fournir confort, commodité et durabilité: les vêtements en laine polaire et un pantalon lourd, par exemple.

### **La couche extérieure, l'hiver**

Celle-ci est faite d'une coquille résistante à l'eau comportant plusieurs couches et une doublure légère. La couche extérieure doit être lâche. En cousant des bandes réfléchissantes à l'extérieur du manteau ou en portant d'autres articles réfléchissants, vous vous rendrez plus visibles.

La couche extérieur et les systèmes d'échappement CHAUD ne vont pas ensemble. Assurez-vous qu'il y a des dispositifs protecteurs de l'échappement, sinon vous risquez de voir fondre vos vêtements!

### **Protection de la tête**

En plus d'un casque protecteur, vous devrez porter une cagoule de protection pour les oreilles, la tête et le nez, également disponible en laine polaire ou même en néoprène. Un masque facial n'est habituellement pas nécessaire sauf lorsqu'il fait extrêmement froid.

Ne portez jamais un foulard non attaché. Il pourrait se prendre dans une pièce mécanique en mouvement. Il est préférable de porter un col roulé ou un cache-col.

### **Les gants et les mitaines**

Lorsque vous conduisez un quad, vos mains sont exposées à l'air et peuvent se refroidir très rapidement. Avec les sports tels la motoneige et le ski sont apparus de nouveaux gants très chauds. Ceux-ci sont le plus souvent rembourrés et doublés d'un isolant. Ce matériel aide à tenir l'humidité éloignée de la peau et ainsi garder les mains chaudes. Un gant en soie intérieur peut vous éviter de vous geler la peau si vous devez enlever vos gants extérieurs pour prendre des petits articles. Il est également recommandé d'ajouter à votre trousse de secours une paire de gants de réserve lorsque vous faites une randonnée l'hiver.

## Les bottes et les bas

Les bas pour la conduite l'hiver doivent garder vos pieds secs et chauds. Vos pieds ne doivent en aucun cas être trop serrés car ceci pourrait vous couper la circulation et provoquer l'effet inverse à celui souhaité. Les bas doivent permettre aux pieds de bouger un peu à l'intérieur de la botte; une couche d'air aidera donc vos pieds à respirer. S'il fait très froid, l'idéal serait de porter deux paires de bas, un bas léger en soie par exemple, recouvert d'un gros bas de laine.

Vos bottes doivent également vous garder les pieds secs et chauds, même si vous faites très peu de marche. Assurez-vous qu'elles ne soient pas trop serrées. Un peu d'air entre votre pied et votre botte formera une couche d'isolation thermique.

## **LES EFFETS DE L'ALCOOL, DES DROGUES ET DE LA FATIGUE.**

Il est plus exigeant de conduire un quad que de conduire une voiture. Il faut être en bon état physique et mental pour conduire prudemment. Il y a trois éléments qui empêchent les conducteurs de quad d'être en excellente forme pour la conduite: l'alcool, les drogues et la fatigue. Chacun affecte le processus de prise de décision du AIPDE.

### L'alcool

La conduite en état d'ébriété peut être fatale. Des études effectuées aux États-Unis par la Consumer Product Safety Commission montrent que trente pourcent (30%) de tous les conducteurs de quad qui meurent par suite d'accidents avaient consommé de l'alcool. Quatorze pourcent (14%) de tous les accidents rapportés avec blessures indiquent que le conducteur avait consommé de l'alcool. Comme vous pouvez le constater, L'ALCOOL ET LE QUAD VONT TRÈS MAL ENSEMBLE.

### La perte de contrôle

L'alcool est subtile. À la différence d'autres boissons et aliments, il n'a pas besoin d'être digéré. En quelques minutes seulement, il est absorbé dans le sang et atteint le cerveau. Il ne tarde pas à faire ralentir vos réactions physiques et mentales. Même s'il affecte négativement la qualité de votre rendement, l'alcool vous laisse croire que vous conduisez de mieux en mieux. En réalité, même de petites quantités d'alcool réduisent vos aptitudes à

**Conduire** et analyser le sentier afin de dépister les dangers multiples

**Percevoir** les objets en mouvement

**Réagir** immédiatement et comme il faut

**Coordonner** la vue et les mouvements des mains et des pieds

**Maintenir** votre équilibre en effectuant des manoeuvres

**Prendre** de bonnes décisions

**Voir** dans l'obscurité

**Rester** dans les limites de vos capacités.

L'alcool affecte toutes les aptitudes nécessaires à la conduite. La quantité d'alcool consommée se définit par concentration d'alcool dans le sang. Le code de la route vous impose une concentration maximum, respectez-la.

## **Les effets de l'alcool !**

### **Consommation d'un ou deux verres**

Les processus mentaux tels la retenue, la sensibilité, la concentration et le jugement sont atteints; le temps de réaction ralentit, l'habileté à accomplir des tâches complexes est réduite.

### **Consommation de trois ou quatre verres**

La perception de la profondeur, la sensibilité à la lumière vive, le mouvement des yeux et l'habileté à fixer sont atteints; le jugement et le contrôle sont réduits.

### **Consommation de cinq verres**

La coordination se détériore, il y a perte de jugement, la mémoire et la compréhension sont réduites.

Selon la American Medical Association (AMA), les études montrent qu'un niveau de deux verres réduit les aptitudes à conduire. Selon elle, le risque d'être victime d'un accident augmente de beaucoup. Combien d'alcool il vous faut pour devenir ivre ou intoxiqué dépend de plusieurs facteurs: quantité absorbée, durée de la consommation, votre poids et la présence de médicaments dans votre corps.

Le corps absorbe et élimine un verre de vin, une chope de bière ou un verre de boisson alcoolisée en une heure. Lorsque vous buvez plus qu'un verre par heure, l'alcool commence à s'accumuler dans votre sang. Malheureusement, il n'y a rien à faire pour contrer les effets de l'alcool. Ni le café, ni les douches, ni l'exercice ne peuvent vous rendre sobre. Il vous reste simplement à attendre que votre corps élimine l'alcool. Et c'est le temps qui s'en occupera.

Tel que mentionné, beaucoup d'accidents mortels en quad sont associés à l'alcool. En plus des risques de blessures que ces derniers entraînent, les réparations qu'il faut apporter aux quads sont coûteuses. D'autre part, vous recevez une lourde amende, vous paierez des frais d'avocat, sans compter les risques d'emprisonnement et la suppression de votre permis de conduire.

## **Autres drogues.**

Pratiquement toutes les drogues mettent en danger le conducteur de quad. Plusieurs médicaments en vente libre et les drogues illégales ont des effets secondaires qui ressemblent à ceux de l'alcool, et donc réduisent vos aptitudes à conduire. Les tranquillisants et les barbituriques, tous deux des anti-dépresseurs, agissent comme l'alcool dans votre sang. Même les pastilles contre le rhume et les pilules anti-allergiques peuvent vous affaiblir, vous étourdir et vous rendre somnolent. Ils réduisent votre capacité à voir dans la nuit et augmente votre sensibilité à être ébloui par des phares.

Les usagers de marijuana ne peuvent pas réagir aussi rapidement qu'en temps ordinaire. Même s'il est vrai que les amphétamines et la cocaïne peuvent intensifier votre attention temporairement, elles entraînent également une extrême fatigue une fois que les effets ont disparu. De plus, elles produisent une légère sensation d'euphorie qui amène souvent les conducteurs à prendre des risques. Ne consommez jamais de drogues avant de conduire un quad ou pendant votre trajet.

## **La fatigue**

Il est plus fatiguant de conduire un quad qu'une voiture. Lorsque vous projetez de faire un long trajet, soyez conscient du fait que vous vous fatiguerez plus vite que vous ne le feriez si vous étiez en voiture. N'oubliez pas que la fatigue peut affecter votre contrôle du quad. Voici quelques précautions à prendre pour éviter de vous surmener:

Protégez-vous contre les éléments. Le vent, le froid, la pluie et la chaleur vous fatigueront rapidement. Habillez-vous en conséquence.

Limitez votre distance et la longueur de la randonnée jusqu'à ce que vous connaissiez les limites de vos capacités. Au-dessus de 100 km, la fatigue apparaît rapidement.

Reposez-vous souvent. Arrêtez-vous et descendez de votre véhicule. Personne ne devrait conduire un quad plus d'une heure à la fois sans descendre du quad et marcher un peu.

## CHAPITRE 9.

### COMMENT FRANCHIR LES OBSTACLES ?

**Il faut éviter** les obstacles autant que possible. Vous pouvez franchir les petits obstacles si vous possédez les aptitudes pour le faire. Rappelez-vous que certains obstacles sont trop grands et qu'ils sont à éviter, même si ceci vous force à revenir sur vos pas et emprunter un autre chemin. Si vous tentez de franchir un obstacle sans être bien préparé, vous pourriez perdre le contrôle ou même renverser de votre quad.

Lorsque vous franchissez des obstacles, suivez la démarche mentionnée dans votre guide du propriétaire telle que recommandée pour votre modèle de quad. Gardez vos genoux et vos coudes bien fléchis. Utilisez vos jambes et vos bras pour aider à absorber le choc et ainsi franchir les obstacles plus facilement. Gardez vos coudes légèrement pliés et éloignés du corps afin d'assurer la flexibilité de votre corps sur un terrain inégal.

Les buttes et les ornières sont considérées comme des obstacles. Assurez-vous de vous tenir debout sur les repose-pied pour franchir ces obstacles. Suivez les mouvements du quad en transférant le poids de votre corps afin de maintenir son équilibre. Si le véhicule est trop ébranlé par le choc, pliez davantage les genoux et les bras.

#### **Suivez les conseils suivants lorsque vous franchissez des obstacles:**

**Approchez** l'obstacle d'un angle aussi près possible de 90 degrés tout en vous tenant debout sur les repose-pied.

**Ajustez** votre vitesse d'approche avant d'arriver à l'obstacle, sans perdre la vitesse acquise.

**Tenez** les poignées fermement en pliant les genoux et les coudes légèrement et en transférant le poids de votre corps légèrement vers l'arrière.

Lorsqu'il s'agit d'un obstacle à deux voies:

**Concentrez** votre poids sur les repose-pied, et non sur les guidons.

**À mesure que** le devant des roues entre en contact avec l'obstacle, appuyez légèrement sur l'accélérateur.

**Penchez-vous** vers l'avant et relâchez l'accélérateur à mesure que les roues avant se libèrent de l'obstacle.

Lorsqu'il s'agit d'un obstacle à voie unique

**Utilisez** la vitesse acquise pour franchir les obstacles.

**N'appuyez pas** sur l'accélérateur.

**Ne levez pas** le guidon et ne tentez pas de relever les roues avant.

## CHAPITRE 10.

### LA CONDUITE DANS LES COLLINES.

**Peu importe** où vous randonnez, vous aurez à franchir des collines. Le quad peut se renverser plus facilement. Soyez prêts et sachez ce qu'il faut faire. Vérifier votre frein de stationnement avant de vous lancer dans des régions accidentées.

#### Lorsque vous gravissez une colline

##### **Rappelez-vous que:**

**Certaines** collines sont trop raides pour vos capacités. Faites preuve de bon sens. Si la colline vous paraît trop raide, il est fort probable qu'elle le soit.

**Certaines** collines sont simplement trop raides pour votre quad, peu importe vos aptitudes.

**Ne** conduisez jamais au-delà des limites de votre champ de vision si vous ne voyez pas ce qu'il y a sur la crête de la colline ou par-dessus celle-ci, ralentissez jusqu'à ce que vous ayez une vue d'ensemble.

**On** reconnaît le bon conducteur dans les collines par son habileté à maintenir le poids de son corps vers la montée en tout temps.

Si vous vous y prenez mal, vous pourriez perdre le contrôle du quad et lui faire faire des tonneaux.

Lorsque vous approchez d'une colline:

**Gardez** les pieds fermes sur les repose-pied

**Ralentissez**, puis augmentez votre vitesse AVANT d'entreprendre la montée afin de pouvoir maintenir la vitesse acquise.

**Lorsque** vous approchez d'une colline, tenez-vous debout sur les repose-pied et penchez la partie supérieure de votre corps vers l'avant, par-dessus les roues avant.

Durant la montée, il vous faudra peut-être ralentir afin d'empêcher le moteur de forcer ou de caler.

Pour ralentir sur une colline, rappelez-vous de:

**Garder** le poids de votre corps en avant en même temps que vous vous préparez à changer de vitesse. Dans les collines plus raides, penchez-vous au maximum vers l'avant.

**Changez** rapidement de vitesse tout en relâchant momentanément l'accélérateur; ceci empêchera les roues avant de se soulever (pour un deux roues motrices).

**Si vous** n'arrivez pas rejoindre le haut de la colline et qu'il y a suffisamment d'espace autour de vous pour tourner en toute sécurité:

**Gardez** votre poids vers la montée.

**Faites** un virage en U.

**Descendez** en freinant sur le moteur et en gardant votre poids du côté de la montée.

Si vous gravissez une colline et que vous n'avancez plus:

**Gardez** votre poids vers la montée et serrez les freins, puis arrêtez-vous. Ne permettez jamais au quad de rouler à reculons.

**Serrez** le frein de stationnement tout en gardant le poids de votre corps vers la montée.

**Descendez** du véhicule du côté de la montée ou sur le côté.

N'essayez pas de revenir au bas de la colline. Si votre véhicule se met à rouler à reculons, ne serrez pas les freins de manière brusque. En utilisant que le frein arrière ou en freinant brusquement, votre quad pourrait faire des tonneaux.

Si votre véhicule commence à rouler à reculons:

**Gardez** le poids de votre corps vers la montée et serrez le frein avant.

**Une fois que** votre véhicule est immobilisé, serrez le frein arrière également. Serrez le frein de stationnement, descendez du VTT du côté de la montée ou sur le côté et suivez la démarche mentionnée dans votre guide du propriétaire.

**Si le quad** continue à rouler à reculons, descendez du côté de la montée immédiatement.

Pour rejoindre le bas de la colline

Vérifiez toujours le terrain avant de descendre une colline. Choisissez un chemin aussi droit que possible qui présente le moins d'obstacles possible. Transférez le poids de votre corps vers l'arrière et ralentissez.

Lorsque vous effectuez une descente:

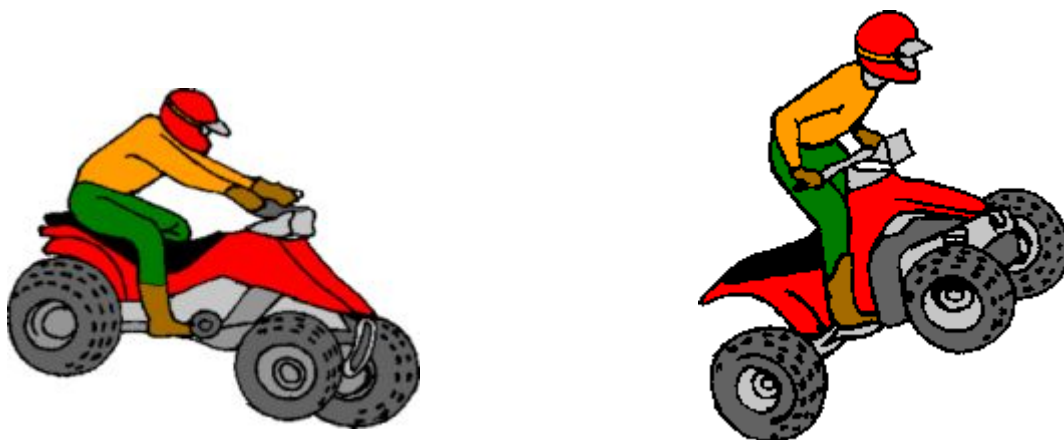
**Transférez** le poids de votre corps vers l'arrière

**Maintenez** une vitesse réduite.

**Utilisez** le frein moteur et progressivement les freins mécaniques.

**Utilisez** (si possible) un petit rapport de boîte ou la position « réduction » avec le 4x4.

**Regardez** droit devant vous.



## **La traversée en diagonale (dévers)**

Lorsque vous franchissez une colline en diagonale plutôt que la monter ou la descendre directement, vous la traversez. Parfois lorsqu'une colline est prononcée, il faut la monter ou la descendre en diagonale (dévers). Il faut de la dextérité pour traverser une colline. Évitez de traverser des collines très glissantes, très accidentées ou à surfaces molles.

### **Voici quelques conseils pratiques pour la traversée:**

**Gardez** les deux pieds bien fermes sur les repose-pied.

**Penchez** la partie supérieure de votre corps vers le haut de la colline.

**Lorsque** vous conduisez sur du terrain mou, il vous faudra peut-être tourner vos roues avant légèrement vers le haut de la colline pour assurer que votre quad soit bien en ligne.

**Si votre VTT** commence à se renverser, tournez les roues avant vers le bas de la colline si le terrain le permet. Sinon, descendez immédiatement du véhicule du côté du haut de la colline.

**Évitez** de donner des coups soudains d'accélérateur.

## **CHAPITRE 11.**

### **LES TECHNIQUES DE CONDUITE A ADOPTER.**

**Vous devez** connaître les techniques de conduite à adopter et tenir compte de l'environnement. C'est en vous préparant bien et en sachant comment se débrouiller que vous vous protégerez le mieux en cas d'urgence tel une panne ou un orage soudain.

#### **Planifiez**

Avec une bonne planification, en suivant le programme d'entretien recommandé pour votre quad, en voyageant en compagnie d'autres conducteurs et en appliquant les bonnes techniques de conduite, vous éliminerez la plupart des dangers.

#### **Avant de partir**

Préparez des provisions en cas d'urgence, des outils, une trousse de premiers soins, un gsm avec batterie chargée, et tout autre article dont vous aurez besoin.

Informez quelqu'un de votre parcours et de l'heure à laquelle vous prévoyez revenir.

#### **Si vous êtes isolé et que vous êtes trop éloigné des habitations pour retourner à pied:**

Usez de votre bon sens. En cas d'urgence, restez calme - la panique est votre pire ennemi.

S'il vous faut faire un feu, choisi un endroit bien à l'abri, loin de votre quad et de toutes branches d'arbre avec des feuilles sèches ou de la neige. Montez votre feu en utilisant du petit bois sec et des branches, puis ajoutez graduellement des morceaux de bois plus gros. Avant de quitter votre abri d'urgence, assurez-vous que toutes les cendres sont bien éteintes. Une seule cendre encore chaude peut détruire toute une région. Si vous devez passer la nuit dans votre abri, ramassez suffisamment de bois avant la tombée de la nuit.

Lorsque vous êtes deux personnes isolées et blessées, prenez soin des blessures d'abord, puis cherchez des solutions possibles.

Ne voyagez pas à pied dans un endroit inconnu après la tombée de la nuit. Conservez toute votre énergie pour lutter contre le froid.

#### **Trousse de secours.**

Une trousse de secours est essentielle lorsque vous planifiez un long trajet. Que vous soyez accompagné d'un ami ou que vous fassiez partie d'un groupe, il est sage de l'inclure dans vos bagages.

Préparez-la selon les nécessités locales. Celle-ci devrait pouvoir s'insérer dans une boîte métallique ou autre petit contenant étanche. Tout comme pour vos provisions alimentaires et vos outils, cette trousse de survie doit être adaptée à tous les terrains, de la forêt jusqu'au désert.

Lorsque vous planifiez un long trajet ou que vous prévoyez vous éloigner de manière à ce qu'il ne

vous soit pas possible de revenir à pied en cas de problème, assurez-vous d'emporter la trousse minimum suivante dans votre sac de randonnée:

**provisions** de randonnée  
**comprimés** de purification d'eau  
**une carte** topographique de la région  
**une bonne** boussole anti-choc  
**un briquet** ou des allumettes à l'épreuve de l'eau  
**un petit miroir** à signaux en cas de détresse  
**une couverture** d'urgence  
**une trousse** compacte de premiers soins  
**10 mètres** de corde épaisse  
**2 mètres** de ruban adhésif isolant.  
**une petite lampe** de poche  
**crayon**, stylo et papier  
et dans tous les cas, sans exception, **EMPORTEZ DE L'EAU.**

Les magasins de camping ou de surplus militaires sont de bonnes sources de produits légers de qualité qui répondent bien aux conditions rigoureuses.

### **Premiers soins**

Les accidents qui se produisent en VTT peuvent causer des blessures corporelles et des dommages matériels. La situation la plus dangereuse qui puisse se produire est lorsqu'une personne est seule et blessée, trop éloignée pour se faire aider. Toute blessure peut s'avérer sérieuse si elle n'est pas traitée avec soin. Vous devrez peut-être devoir vous occuper de vos propres blessures et d'une expérience traumatisante que subit une autre personne à un moment où vous vous en attendez le moins.

Une trousse de premiers soins est facile à assembler et doit contenir au moins les articles suivants: un garrot, six bandes adhésives, deux compresses de 5 cm, quatre compresses de 11 cm, quatre pansements triangulaires, un rouleau de gaze de 5 cm, un rouleau de gaze de 2,5 cm, et un rouleau de ruban adhésif de 2,5 cm.

Choisissez un petit contenant étanche pour ranger les articles ci-dessus dans votre quad.

**N'enlevez jamais le casque protecteur d'un conducteur blessé à moins qu'il ne soit absolument nécessaire de le faire. Ceci pourrait lui causer des blessures graves si vous ne procédez pas de la bonne manière.**

En cas d'urgence, restez calme, ferme et rassurez le blessé. Faites tout ce que vous pouvez pour lui et, si possible, envoyez chercher de l'aide.

Pour votre propre protection et celle de vos amis, nous vous recommandons de suivre un cours de premiers soins de base. La Croix- Rouge locale se fera un plaisir de vous donner des renseignements sur les cours de premiers soins offerts dans votre région.

### **Allez-y doucement.**

Un conducteur responsable se protège des dangers possibles, mais il protège également l'environnement dans lequel il évolue. C'est à vous d'éviter les accidents en conduisant dans les

limites de vos capacités, à des vitesses modérées et en n'exécutant pas de manoeuvres dangereuses. Il est tout aussi important de faire tout votre possible pour protéger l'environnement lorsque vous conduisez votre quad.

Le meilleur moyen de protéger l'environnement est de vous en tenir aux sentiers battus. Ainsi vous réduisez au minimum le risque de destruction.

La jouissance de la nature est l'un des attraits principaux de la conduite d'un quad. Protégez donc ce droit en conduisant de manière responsable et en protégeant l'environnement en tout temps.

**Ne vous promenez** que dans les endroits où les véhicules motorisés sont admis.

**Respectez** les droits des randonneurs à pied, des skieurs et autres qui aiment profiter de leurs loisirs sans être dérangés.

**Renseignez-vous** en obtenant des cartes auprès de la fédération de quad ou de l'IGN, en obéissant aux panneaux et barrières.

**Évitez** les cours d'eau, rivages des lacs, prés, routes et chemins glissants, les pentes raides, les animaux sauvages et les bestiaux.

**Conduisez** votre véhicule de manière responsable afin de protéger l'environnement et ainsi vous assurerez l'avenir de votre loisir.

## **Vous et le monde**

Un seul élément fondamental restreint la pratique de notre loisir: l'accès au terrain. Donc pour assurer l'avenir de notre loisir, il faut savoir cultiver des relations positives avec les propriétaires privés, les gestionnaires de terres publiques et les gens que vous rencontrez.

**Ceci demande avant tout de la courtoisie et de la délicatesse.**

**Voici quelques conseils pour vous entendre avec les autres et pour garder les chemins ouverts:**

**Tenez-vous** en aux sentiers battus.

**Contrôlez** le bruit de votre quad. La fédération peut vous y aider. N'accélérez pas inutilement, il n'y a rien de plus agaçant qu'un quad bruyant. Assurez-vous que le système d'échappement joue bien son rôle.

**Obéissez** aux panneaux d'interdiction. Ce n'est pas pour rien que l'on a affiché ces panneaux.

**Laissez** toujours les barrières et clôtures exactement dans l'état où vous les avez trouvés.

**Lorsque** vous quittez un endroit, assurez-vous de le laisser aussi propre et même plus propre que lorsque vous êtes arrivé. Ramassez les ordures qui traînent sur le sol.

**Soyez** courtois lorsque vous croisez d'autres gens dans les sentiers. Serrez vers la droite pour laisser passer les cavaliers et les randonneurs à pied. En fait, il vaut mieux couper le moteur lorsque vous croisez des cavaliers. Un cheval en panique constitue un danger pour vous ainsi que pour le cavalier.

**Rappelez-vous** d'enlever votre casque lorsque vous parlez à une personne que vous rencontrez. Soyez amical et franc avec eux afin de leur laisser une bonne impression de vous.

## Comment trouver des parcours.

Voici quelques sources pour vous aider à trouver des parcours:

La Fédération Wallonne de Quad de Randonnée asbl ( [www.fwqr.eu](http://www.fwqr.eu) ).

Les clubs de quads.

Institut Géographique national ( [www.ign.be](http://www.ign.be) ).

Votre concessionnaire de quad.



## CHAPITRE 12.

### CONCLUSION.

**Aujourd'hui** plus de sept millions de canadiens conduisent un quad. En Belgique, nous en sommes à plus de 15.0000 quads immatriculés et les ventes continuent à progresser!

En plus de son usage récréatif, le quad sert aussi dans les domaines de l'agriculture, des affaires, du commerce industriel, et même la police commence à l'utiliser.

Le quad est à la fois utile et divertissant. En apprenant à le conduire, en respectant les autres usagers et l'environnement, vous vous accorderez le plaisir de jouir de plusieurs années de loisirs enrichissants.

