



Municipalité de
SAINT-PLACIDE

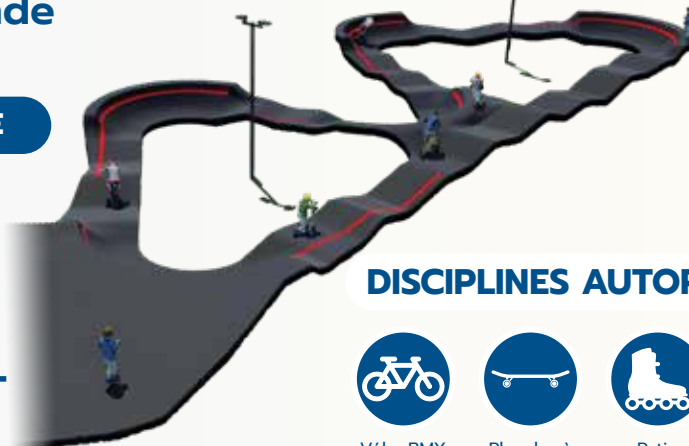
PISTE D'ENTRAÎNEMENT

Parc Cyrille-Lalande

HORAIRE D'OUVERTURE

TOUS LES JOURS DE
7 H À 22 H
ACCÈS INTERDIT EN DEHORS DES
HEURES D'OUVERTURE

LES LUMIÈRES
S'ÉTEINDRONT
AUTOMATIQUEMENT
À 22 H



DISCIPLINES AUTORISÉES :



Vélo, BMX



Planche à
roulettes



Patin
à roues



Trottinette



Draisienne

LES OBLIGATIONS



LE PORT DU CASQUE
(INTÉGRAL RECOMMANDÉ)



LE PORT DE
CHAUSSURES FERMÉES

NOS RECOMMANDATIONS



- LES GANTS ET AUTRES PROTECTIONS SONT VIVEMENT CONSEILLÉS : GENOUILLÈRES, COUDIÈRES, DORSALE, ETC.
- NE PRATIQUEZ JAMAIS SEUL, UNE AUTRE PERSONNE DOIT ÊTRE PRÉSENTE, SURVEILLEZ VOS ENFANTS.

LES INTERDICTIONS

NE DÉPOSEZ PAS VOS EFFETS PERSONNELS SUR LA PISTE (SAC, BLOUSON, ETC.).



ANIMAUX



NOURRITURE
ET DÉCHETS
SUR LA PISTE



CIGARETTE,
DROGUE,
ALCOOL



MOTEURS
THERMIQUES OU
ÉLECTRIQUES



INTERDIT DE
CIRCULER À PIED
SUR LA PISTE



ACCÈS INTERDIT EN
CAS DE PLUIE, DE
GEL OU DE NEIGE

EXPLICATIONS DU FONCTIONNEMENT DE LA PISTE



1

PARTEZ DE LA PLATEFORME DE DÉPART
POUR PRENDRE DE L'ÉLAN.



2

PLIEZ LES BRAS ET LES JAMBES POUR
ABSORBER LA MONTÉE DE CHAQUE BOSSE.



3

EN HAUT DE LA BOSSE, PUSSEZ AVEC
LES BRAS PUIS LES JAMBES POUR CRÉER
DE LA VITESSE.



4

RÉPÉTEZ LE MOUVEMENT POUR FRANCHIR
LES BOSSES ET LES VIRAGES EN RYTHME.

NUMÉROS UTILES :

UN PROBLÈME SUR LA PISTE?
TÉLÉPHONEZ L'URGENCE VOIRIE AU

(438) 821-9807

EN CAS D'ACCIDENT COMPOSEZ IMMÉDIATEMENT

LE 911



Municipalité de
SAINT-PLACIDE

RÈGLES D'UTILISATION À LIRE AVANT DE S'ÉLANCER

LA PISTE D'ENTRAÎNEMENT N'EST PAS UNE AIRE DE JEUX
CHUTES ET COLLISIONS POSSIBLES



- Le **port du casque** est obligatoire (intégral recommandé).
- La surveillance d'un adulte pour **les enfants de moins de 10 ans** est obligatoire.
- L'usage de **matériels** en bon état est obligatoire.
- La piste est réservée aux **vélo, BMX, patin à roues, planche à roulettes, trottinette, draisienne**.
- Le **port des équipements de protection** est fortement recommandé (gants, genouillères, etc.).
- Il est recommandé d'**être accompagné** lorsque vous pratiquez.

IL EST INTERDIT DE :



- Utiliser la piste lors de **pluie, de gel ou de neige**.
- **Circuler à pied ou de s'asseoir** sur la piste.
- Accéder à la piste **en dehors des heures d'ouverture**.
- Utiliser des **véhicules à moteur thermique ou électrique**.
- Déposer **vos sacs et effets personnels** sur la piste.
- **Promener vos animaux** même en laisse.

QUELQUES BONNES PRATIQUES SUR LA PISTE :

- **Être un maximum 10 personnes** à la fois.
- **Faire un tour de repérage** à vitesse réduite.
- **Retirer les débris** (branches, cailloux, etc.).
- Rouler dans **le même sens** et garder une **distance sécuritaire**.
- **Ne pas s'arrêter sur le parcours**.
- Respecter **les niveaux de difficulté**.
- **Ne pas couper entre la piste, ni rouler dans les talus**.
- **Ne pas utiliser des équipements à trois roues**.



Cette réalisation est rendue possible grâce au ministère de l'Éducation dans le cadre du Programme d'aide financière aux infrastructures récréatives et sportives et du gouvernement du Canada par le biais du programme Investir dans le Canada.

Canada

Québec