



LES ZONES D'HABILITÉS

Les poutres (*skinny, skinnies*)

Les poutres sont une forme étroite de passerelles, qui simulent un sentier étroit et visent à développer l'équilibre à basse vitesse. La poutre est généralement franchie sans que l'on mette le pied par terre et elle peut prendre des formes diverses (montée, descente, zigzag, etc.). En plus de la largeur ou de la forme, qui ajoutent à la difficulté, la poutre, comme toute surface de bois, peut devenir glissante lorsqu'elle est mouillée.

Voici quelques éléments à considérer dans la planification d'une poutre :

- Une entrée sans cassure, avec une surface régulière, sera facile à franchir et permettra au cycliste de se concentrer sur le contrôle de l'équilibre sur une surface étroite plutôt que sur la marche pour accéder à la poutre;
- La surface de roulement doit être suffisamment large pour que les deux roues soient toujours en contact avec la poutre; on doit tenir compte du rayon de virage du vélo et du fait que la roue arrière et la roue avant n'ont pas la même trajectoire;
- La hauteur d'une poutre n'a d'influence que sur le niveau d'engagement (mental). Favorisez les aménagements près du sol plutôt qu'en hauteur et concentrez la difficulté sur la largeur ou le profil des poutres;
- Plus le niveau est élevé, plus les variations sont nombreuses : descentes, montées et changements de direction, le plus difficile étant d'emprunter la poutre en montée;

Éviter les pentes latérales, qui ne sont pas souhaitables car elles augmentent la difficulté en réduisant l'adhérence du pneu.



Centre national de cyclisme de Bromont / Francis Tétrault