



LES ZONES D'HABILITÉS

Les pierriers (*rock gardens*)

Les pierriers (*rock gardens*) sont des sections de sentiers où des pierres ont été disposées de manière à simuler les emplacements naturels trouvés dans les sentiers.

Ils sont extrêmement utiles pour développer la vision en vélo de montagne. En effet, une lecture du terrain est nécessaire pour déterminer la trajectoire la plus facile, ou les trajectoires plus difficiles recherchées par les cyclistes expérimentés.

Le franchissement d'un pierrier demande une exécution parfaite, une bonne position corporelle et peut, lorsque les pierres sont assez hautes, forcer l'utilisation de techniques avancées pour éviter que les pédales n'accrochent les pierres :

- Le rochet (*ratchet*), qui consiste à pédaler par à-coups à la manière d'une clé à rochet pour éviter que les pédales ne descendent au niveau des obstacles et n'entrent en contact avec ceux-ci, causant un arrêt brusque;
- Le saut de lapin (*bunnyhop*), qui consiste à soulever la roue avant juste devant l'obstacle, puis à soulever la roue arrière, pour passer au-dessus de l'obstacle sans l'effleurer, le tout avant que la roue avant ne touche le sol.

Voici quelques éléments à considérer dans la planification d'un pierrier :

- Porter attention à la ligne, soit à la succession de roches disposées afin qu'elles n'entravent pas outre mesure la progression (ralentir le cycliste jusqu'à l'arrêt);
- Penser à ancrer les pierres convenablement pour qu'elles ne bougent pas lors du passage des cyclistes. Les pierres rondes ont tendance à se déloger facilement. Privilégier les pierres anguleuses, qui bloqueront naturellement dans le sol, en évitant les arêtes trop prononcées pour la surface de roulement;
- Disposer des pierres de plus gros format, qui auront une fonction de barrière de part et d'autre du sentier, pour éviter les débordements hors du pierrier;
- Dégager la zone de chute aux abords du pierrier de tout obstacle.



Centre national de cyclisme de Bromont / Francis Tétrault