



LES ZONES D'HABILITÉS

Les seuils (*drops*)

Un seuil est une dépression brusque du terrain qui force le cycliste à effectuer un cabrage de la roue avant et la projection du vélo vers l'avant, suivie d'un survol du sol, puis d'un atterrissage plus loin sur la piste. Les seuils sont des éléments techniques que l'on trouve dans les sentiers; ils sont très appréciés de la clientèle cycliste de niveau intermédiaire et plus.

Quelques éléments à considérer dans la planification d'un seuil :

- L'approche doit être dégagée de tout obstacle. Elle sera horizontale pour un parcours débutant pour permettre au cycliste de se concentrer sur le point de cassure. Pour un parcours avancé, la difficulté s'accroît avec la modification de la pente ou la longueur de l'approche ou encore l'intégration d'une variation (courbe, obstacle, etc.); ces modifications raccourcissent le temps de préparation avant de franchir l'obstacle;
- Le point de cassure doit être visible du cycliste avant qu'il s'engage sur le module;
- La dernière portion de la surface de roulement avant la cassure devrait être régulière (en présentant les mêmes inclinaisons, type de surfaces et largeur) sur une longueur de vélo au minimum pour permettre au cycliste de rétablir son équilibre avant de s'élancer;
- La surface de la zone de réception doit être stable (bien compactée);
- La zone de réception doit s'élargir (à partir de la largeur de la plateforme) pour éviter une sortie de piste si la trajectoire du cycliste dévie en franchissant le seuil; elle doit également être dégagée de tout obstacle.



Centre national de cyclisme de Bromont / Francis Tétrault