



LES ZONES D'HABILITÉS

Les balançoires (*teeter-totters*)

Les balançoires sont des obstacles mobiles consistant en une poutre ou une passerelle montée sur un pivot légèrement excentré. Le cycliste monte sur la balançoire, qui bascule vers le bas lorsqu'il franchit le point du pivot. Lorsque le cycliste sort de la balançoire, celle-ci reprend sa position initiale. Les balançoires sont très appréciées de la clientèle cycliste de niveaux intermédiaire et avancé.

Attention

La balançoire étant un obstacle peu commun, il est possible que les adeptes n'aient pas l'expérience pour la franchir. De plus, comme il s'agit d'un obstacle mobile, il faut avertir les cyclistes du danger possible par un affichage qui mentionne :

- Risque de blessure (chute au sol);
- Obstacle mobile : franchir la balançoire à pied au préalable pour en comprendre le fonctionnement;
- Ajuster sa vitesse en conséquence (trop lente = peu d'équilibre, trop rapide = la balançoire ne peut descendre en même temps que le cycliste);
- En cas de perte d'équilibre, abandonnez votre vélo et utilisez-le pour sauter au sol.

Voici quelques éléments à considérer dans la planification d'une balançoire, qui vous éviteront des tracas :

- La balançoire est un obstacle qui se franchit dans une seule direction (elle redescend et reprend sa position initiale à la suite du passage du cycliste);
- L'approche doit être ferme et dépourvue d'obstacles ou de virages :
 - idéalement, le sentier décrirait une courbe permettant de voir la hauteur et la longueur de la balançoire, avant d'adopter une trajectoire rectiligne menant à l'obstacle,
 - les points d'entrée et de sortie doivent présenter une transition douce entre le sol et la surface de roulement (diminuer la hauteur de la marche à l'entrée, qui peut influencer la trajectoire du cycliste).
- Une échappatoire doit être visible avant que le cycliste s'engage sur la balançoire;
- Une zone de dégagement (zone de chute) doit entourer l'obstacle;

Les balançoires (teeter-totters)

- La section entre l'entrée de la balançoire et le pivot doit reprendre sa position initiale après le passage d'un cycliste. Si on souhaite avoir deux sections de longueur égale, on ajoute un poids sous la section d'entrée, sinon on décale le pivot pour que la section d'entrée soit plus longue, et donc plus lourde, que la section de sortie;
- La balançoire devrait être légèrement plus large que le sentier dans lequel elle se trouve, sauf pour celle qui est conçue pour les cyclistes de niveau très avancé. Aussi, elle permettra de mettre le pied sur la surface en cas de perte de vitesse ou de contrôle (sauf pour le niveau le plus difficile, où l'on suppose que les adeptes sont suffisamment avancés pour pouvoir sauter en bas de la balançoire en cas de perte d'équilibre);
- Plus la poutre est courte, plus le mouvement est amplifié;
- Plus le pivot est haut, plus l'angle de la montée et de la descente est abrupt, et plus il est difficile de conserver son équilibre sur la balançoire, parce qu'on perd de la vitesse en montant, et on ressent l'inertie (l'immobilité diminue grandement l'équilibre) le temps que la balançoire complète son mouvement. C'est à ce moment que la plupart des chutes se produisent;

Un matériau lâche et peu compactable, par exemple du sable, est à privilégier au point de contact de la sortie de la balançoire, pour amortir l'impact au moment où la balançoire bascule et pour éviter un contrecoup trop fort qui déséquilibrera le cycliste.



Journée Amenez un enfant faire du vélo de montagne 2018 / Vélo Mont-Tremblant