



LEXIQUE

Lexique

A-Frame : Voir Pyramide

Balançoire : Obstacle mobile consistant en une poutre ou passerelle montée sur un pivot central

BMX , ou vélocross : Terme qui désigne à la fois la discipline olympique et le vélo utilisé pour l'activité.

Bunnyhop : Voir Saut de lapin

Cabrage : Action de soulever la roue avant, sans pédaler, afin de passer un obstacle

Cabrage pédalé : Action de soulever la roue avant en pédalant

Courbe en dévers : Courbe dont la surface est inclinée vers l'intérieur, ce qui augmente l'adhérence du cycliste.

Cyclocross : Discipline cycliste hybride entre le vélo de route et le vélo de montagne et se pratique au Québec l'automne lors d'événements organisés dans des parcs municipaux

Dirt track, Dirt jump : Autre nom parfois donné à un parcours de sauts, dérivé de l'anglais (*dirt jumps, dirt jump track*).

Double : Enchaînement de deux bosses devant être sautées ou enroulées pour franchir l'espace les séparant. Constitue un saut lorsque la vitesse est suffisante pour « doubler » les bosses.

Drop : Voir Seuil.

Échappatoire : Option de contournement d'un obstacle, visible en même temps que l'obstacle, qui donne au cycliste un choix de parcours.

Empattement : Distance entre la roue avant et la roue arrière du vélo (mesurée à l'axe de la roue).

Gap, Gap jump : Voir Saut de fossé.

Kicker : Voir Saut kicker.

Launcher : Voir Saut launcher

Ligne : Trajectoire, enchaînement d'obstacles selon une logique réfléchie.

Manual : Voir Cabrage.

Module technique : Élément, fabriqué de main d'homme, qui propose un défi technique au cycliste.

Mur incliné (*Wallride*) : Plateforme de bois qui élève temporairement la surface de roulement sur un plan incliné.

Passerelle : Structure surélevée, plus ou moins large ou haute, selon le niveau d'habileté, et le plus souvent faite de bois.

Pierrier : Section composée de pierres disposées de façon à poser un défi technique au cycliste.

Piste à rouleaux (*Pumptrack*) : La *pumptrack* est une piste composée de bosses arrondies et de virages en dévers (virages relevés) qu'il est possible de franchir sans pédaler. On y arrive en « pompant » le vélo sur les bosses de manière à avoir l'élan pour faire le tour de la piste.

Poutre (*Skinny, skinnies*) : Pièce de bois (madrier, tronc d'arbre) installée dans le sens de la piste et que l'on traverse sans mettre le pied à terre.

Progression : Principe impliquant un apprentissage graduel ou l'augmentation graduelle de la difficulté d'un obstacle ou d'un parcours.

Pyramide : Obstacle rudimentaire composé de deux surfaces de roulement dont les angles sont opposés.

Ratchet, Kick : Action de pédaler sans faire tourner les manivelles au complet pour éviter d'accrocher les pédales au sol (à la manière d'une clé à rochet).

Rock garden : Voir Pierrier.

Roller : Voir Rouleau.

Rouleau : Les rouleaux (*rollers*) représentent les bosses arrondies que l'on trouve sur une *pumptrack* ou dans un sentier. Le franchissement d'un rouleau se fait en deux séquences consécutives : en montant le rouleau et en le descendant ensuite.

Saut de lapin (*Bunnyhop*) : Action de sauter pour faire passer le vélo par-dessus un obstacle.

Saut : Élément conçu pour que le cycliste effectue un saut dans les airs et composé de différentes zones : zone d'élan, zone d'appel, zone de survol, zone de réception et zone de dégagement.

Saut table : Saut dont la zone de réception se situe au même niveau que la zone d'appel et dont le plateau est rempli par de la terre ou une passerelle de bois.

Saut kicker : Saut qui projette le cycliste dans une trajectoire verticale plus qu'horizontale.

Saut launcher : Saut qui projette le cycliste dans une trajectoire horizontale plus que verticale.

Saut double : Saut dont la zone de réception se situe au même niveau que la zone d'appel et dont le plateau est constitué de deux rouleaux.

Saut triple : Saut dont la zone de réception se situe au même niveau que la zone d'appel et dont le plateau est constitué de trois rouleaux.

Saut de fossé (*Gap jump*) : Saut dont le plateau est excavé et qui est conçu pour être survolé, sans que les roues du vélo touchent au sol.

Saut *step-up* : Saut dont la zone de réception se situe au point haut de la trajectoire aérienne, soit plus haut que la zone d'appel.

Saut *step-down* : Saut dont la zone de réception se situe plus bas que la zone d'appel (semblable au seuil).

Seuil : 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.

Skinny, skinnies : Voir Poutre.

Slopestyle : Discipline sportive se rapprochant des sauts (*Dirt jumps*) qui se pratique sur des parcours proposant des obstacles aménagés de bois ou de béton et dont la principale fonction est de permettre au cycliste d'effectuer des figures aériennes.

Step-up : Voir Saut *step-up*.

Step-down : Voir Saut *step-down*.

Table ou Plateau : Zone de survol d'un saut remplie de terre ou reliée à une passerelle de bois.

Tabletop : Voir Saut table.

Teeter-totter : Voir Balançoire.

Triple : Voir Saut triple.

Véloparc : Aménagement pouvant regrouper plusieurs éléments pour le vélo de montagne : une pumptrack, une zone d'habiletés, des parcours de sauts ou du type *slopestyle* qui proposent chacun des options de niveaux d'habileté différents.

Wallride : Voir Mur incliné.

Wheelie : Voir Cabrage pédalé.

Zone d'habiletés : Espace regroupant des modules techniques conçus pour développer les habiletés de base nécessaires à la conduite du vélo en sentier.

Zone de sauts : Espace formant un parcours où les sauts s'enchaînent, et comportant habituellement différents niveaux d'habileté pour encourager la progression.

Zone de chute ou zone de dégagement : Zone autour d'un aménagement ou d'un module technique désignant l'espace où une chute occasionnelle se produira.

Zone d'approche (ou d'élan) : Espace où le cycliste acquiert la vitesse nécessaire pour franchir un obstacle ou un saut.

Zone de transition : Espace où la surface de roulement commence à se relever et qui sert de préparation au moment de l'envol.

Zone d'appel ou tremplin : Sur un saut ou un seuil, partie dont le cycliste se sert comme tremplin pour prendre son envol.

Zone de survol ou table ou plateau : Partie d'un saut qu'on survole, entre la zone d'appel et la zone de réception, qui peut être remplie (table), semi-remplie (double) ou creusée (fossé).

Zone de réception ou d'atterrissage ou réception : Sur un saut, une bosse ou un seuil, partie où s'effectue l'atterrissage.

Zone de sortie : Zone suivant la réception, qui permet de recouvrer l'équilibre après l'atterrissage et d'ajuster sa vitesse pour la suite du parcours.