



## PRINCIPES GÉNÉRAUX

# Le principe de progression des habiletés

Un véloparc peut comprendre différents types de parcours. Plus l'offre de parcours est variée, plus le véloparc sera attractif. Selon la taille du terrain, il sera possible d'ajouter un ou plusieurs des éléments suivants dans le véloparc.

Le vélo de montagne demande des habiletés particulières du cycliste pour qu'il puisse franchir les obstacles. Comme pour l'escalade et la plupart des sports, le cycliste utilise une gestuelle propre à cette pratique sportive, mais souvent compatible avec d'autres activités.

L'idée derrière le principe de progression des habiletés réside dans l'isolement d'une technique particulière, laquelle se retrouvera, une fois développée, dans une séquence ou un agencement composant un mouvement. **Ce principe s'applique à tous les éléments proposés dans ce guide.**

Un tour dans un parcours de *slopestyle*, par exemple, tout comme dans un sentier de vélo de montagne, nécessitera la maîtrise de plusieurs éléments et mouvements, ce qui représente un des attraits de ce type de sport.

En alliant le principe de répétition de mouvements dans une activité ludique à laquelle se mêlent des objectifs, on augmente les chances de garder l'intérêt des adeptes pour l'activité.

Pour faciliter l'apprentissage des habiletés cyclistes, un véloparc doit :

- proposer plusieurs niveaux de difficulté pour chaque type de parcours (*pumptrack*, sauts, habiletés, *slopestyle*, etc.), pour permettre aux cyclistes de commencer par le plus facile et progresser graduellement vers le plus difficile
- ces parcours devraient être l'un à côté de l'autre ou dans des zones séparées pour montrer la progression du niveau de difficulté (faire attention de respecter les zones de dégagement) plutôt que l'un à la suite de l'autre, ce qui peut suggérer une suite logique du même parcours, alors que ce n'est pas nécessairement le cas;
- afficher une signalisation claire et importante pour que les débutants puissent différencier les aménagements et les niveaux d'habileté;
- une carte schématique des parcours et des niveaux de difficulté de chaque module ou parcours devrait être affichée à l'entrée du véloparc,
- dans le cas où un sentier se divise pour proposer plusieurs obstacles de niveaux de difficulté différents, on devrait indiquer le niveau de difficulté devant chaque obstacle;
- favoriser la proximité visuelle des aménagements pour que tous les cyclistes se côtoient (ou du moins puissent se voir) sur le même plateau. Ceci permet aux débutants de s'inspirer des sportifs plus avancés en les observant et de mieux comprendre les mouvements pour les visualiser avant de les répéter à leur tour.