



PRINCIPES GÉNÉRAUX

Le principe d'exposition au risque

En vélo, comme pour plusieurs autres disciplines sportives, la difficulté perçue est influencée par le cycliste lorsqu'il a l'impression qu'il y a un risque. Aussi, plus le cycliste est expérimenté, moins il ressent le risque dans une situation donnée. Alors qu'on ne peut pas tenir compte de ce principe dans l'établissement du niveau de difficulté, il faut y être sensible pour ne pas augmenter artificiellement le niveau de difficulté d'un obstacle. On dira d'un tel obstacle qu'il est *exposé*. Un obstacle *exposé*, combiné à une signalisation efficace dans un véloparc offrant des possibilités de progression, encourage le développement des habiletés dans un contexte sécuritaire.

Par exemple, une passerelle de bois de faible hauteur, de la même largeur que le sentier dans lequel elle se trouve, donnera l'impression d'être plus difficile que le sentier, car les cyclistes hésiteront à rouler près de son bord, de peur de tomber en bas.

L'exposition comme filtre

De la même façon, un saut dont la table ou la plateforme centrale est excavée (appelé fossé ou *gap*) sera plus intimidant qu'un saut de taille et de forme identiques dont le plateau est rempli. Dans certains cas (parcours plus avancés), on utilise cet aspect dissuasif comme filtre. Les cyclistes qui n'ont pas suffisamment confiance en leurs capacités seront naturellement encouragés à progresser sur les sauts de moindre difficulté, jusqu'à l'atteinte des habiletés nécessaires pour franchir l'obstacle mental du saut de fossé.

L'exposition, facteur d'influence sur la difficulté

La distance séparant les éléments du parcours peut aussi être un élément d'exposition. Pour le même obstacle (seuil, passerelle, poutre, etc.), plus la distance entre l'élément précédent (courbe, obstacle, etc.) est courte, plus il sera difficile de bien se préparer à passer l'élément suivant. Il est donc suggéré de prendre conscience de l'espacement entre les éléments, selon le niveau de difficulté du parcours que l'on crée, autant que de la forme et de la taille des obstacles.