



INTRODUCTION

## Équipement requis pour la pratique

Certains types de vélos spécialisés offrent une expérience plus positive que d'autres dans les véloparcs. Ceci n'empêche pas d'y rouler avec des vélos de montagne standard. Certains aménagements (*pumptracks* asphaltées) peuvent aussi être utilisés avec des patins, des trottinettes et des planches à roulettes.

Il existe plusieurs types de vélos aux roues de diamètre variable (en BMX, le diamètre est de 20 po, en vélo de montagne, il peut être de 26, 27,5 ou 29 po). On doit en tenir compte lors de la conception des équipements (en portant attention aux rayons de virages des courbes, en limitant l'espacement entre les planches constituant une passerelle ou en réduisant la hauteur des transitions entre le sol et les obstacles aménagés), sans que cela devienne un facteur limitatif.

### LES VÉLOS

#### Le vélo de montagne à suspension intégrale

Le vélo de montagne à suspension intégrale (à la roue avant et à la roue arrière) est souvent utilisé dans les parcours de type *slopestyle* et les véloparcs. Il suffira souvent de descendre la selle pour améliorer la maniabilité (en augmentant l'amplitude de mouvement). Les suspensions permettent, en amortissant les chocs, de franchir des obstacles et des sauts de bonne taille.



Judicael Aspirot

### Le vélo de montagne à suspension avant

Le vélo à suspension avant, particulièrement le vélo de type *dirt jump*, dont la géométrie convient aux sauts, est le vélo le mieux adapté aux véloparcs. Il s'agit d'un vélo de montagne doté d'une suspension à débattement limité à l'avant et d'un triangle rigide à l'arrière, qui facilite la transmission de l'effort sur les bosses arrondies des *pumptracks*. Le tube supérieur des vélos de type *dirt jump* est souvent incliné vers le bas, ce qui laisse davantage de place au mouvement du cycliste sur le vélo pour faciliter les figures aériennes.



Judicael Aspirot

### Le vélo de type BMX

Les BMX ou vélocross sont un des types de vélos utilisés dans les véloparcs (en particulier dans les *pumptracks* et les pistes de sauts). Ces vélos compacts fournissent un excellent contrôle aux adeptes de cette discipline pour la réalisation de figures ou la transmission de l'effort. Ces vélos ont également l'avantage d'être peu dispendieux, d'être très robustes et de durer longtemps, un avantage lors de la croissance des enfants. Ils conviennent parfaitement comme vélos de location.



Emmanuel Chalifoux

## LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION

Le port d'équipements de protection est recommandé dans les véloparcs, en raison de leur caractère de lieu d'apprentissage et de dépassement. Il convient, pour les équipements recommandés, de laisser le libre choix aux cyclistes, selon leur niveau de confort. De manière générale, le fait de porter des équipements de protection peut encourager le dépassement des capacités personnelles.

### Obligatoire

- Vélo en bon état (dont les freins sont fonctionnels)
- Souliers fermés (pas de sandales!)
- Casque homologué (approuvé par l'un des organismes suivants : CSA, CPSC, ASTM, CEN ou SNELL)

### Recommandé

- Lunettes protectrices;
- Casque intégral homologué (protection du visage);
- Gants (courts ou longs, qui protègent la paume de la main lors d'une éjection à la suite d'une perte de contrôle);
- Protections corporelles minimisant les chocs et les abrasions dues aux chutes (genouillères, coudières en priorité, voire plastron et protège-tibia, protection de la nuque et des vertèbres cervicales);
- Vêtements longs, en l'absence de protections corporelles (qui diminuent les risques d'abrasions dues aux chutes).