

Lexique du vélo de montagne



La pratique et l'aménagement du vélo de montagne nécessitent l'utilisation d'un vocabulaire précis et partagé. Dans un contexte où les disciplines, les types de sentier et les profils d'utilisateurs se diversifient, disposer d'une fiche lexicale devient essentiel. Elle permet d'uniformiser les termes employés, d'éviter les malentendus et de faciliter la communication entre concepteurs, aménagistes, gestionnaires, intervenants et cyclistes.

Un lexique commun favorise non seulement la cohérence dans la conception et la maintenance des sentiers, mais soutient également la transmission des bonnes pratiques liées à la sécurité, à l'expérience utilisateur et au respect de l'environnement. Il s'agit d'un outil de référence, conçu pour accompagner le développement harmonieux de la discipline, tout en tenant compte de ses nombreuses spécificités techniques et culturelles.

En contribuant à une meilleure compréhension entre tous les acteurs de l'écosystème, cette fiche lexicale participe directement à l'évolution professionnelle de l'aménagement de sentiers et à l'essor durable du vélo de montagne.

Mot	Définition
A-Frame	Voir - Pyramide
Aligement du sentier	Définit l'emplacement exact de chaque virage, de chaque méandre ou de chaque élément du sentier dans un corridor de sentier.
Balançoire	Obstacle mobile consistant en une poutre ou passerelle montée sur un pivot central
Balisage (Flagging)	Action de poser des balises, des repères visuels afin d'indiquer le tracé d'un sentier.
Balise	Ruban ou fanion utilisé pour tracer un sentier dans le processus d'aménagement.
Bande de roulement	Surface sur laquelle le cycliste circule. Ceci diffère de la longueur du sentier.

Cette fiche est rendue possible grâce à la participation financière du ministère de l'Éducation.

Mot	Définition
BMX , ou vélocross	Terme qui désigne à la fois la discipline olympique et le vélo utilisé pour l'activité.
Bond (<i>Bunnyhop</i>)	Action de sauter pour faire passer le vélo par-dessus un obstacle en levant d'abord la roue avant puis la roue arrière.
Bosses	Voir - Rouleau
<i>Bunnyhop</i>	Voir - Bond
Cabrage (<i>Manual</i>)	Action de soulever la roue avant et de rouler sur la roue arrière sans pédaler, afin de passer un obstacle.
Cabrage pédalé	Action de soulever la roue avant et de rouler sur la roue arrière en pédalant.
Carrefour ou point de rencontre (<i>Trailhub</i> ou <i>Hub</i>)	Endroit où plusieurs sentiers se séparent ou se rejoignent, ce qui permet aux cyclistes de se rassembler.
Cassure	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.
Charte de progression	Présentation visuelle des sentiers de vélo de montagne du plus facile (en haut) au plus difficile (en bas). Elle permet aux cyclistes de mieux choisir un sentier en fonction de leurs capacités techniques.
Clinomètre	Instrument utilisé pour mesurer la pente en fonction du dénivelé afin de déterminer l'inclinaison du sentier sur le terrain.
Corniche (<i>Ledge</i>)	Paroi verticale que le cycliste doit soit monter, soit descendre.
Corridor de sentier	Définit le tracé général d'un sentier.
Courbe en dévers	Courbe dont la surface est inclinée vers l'intérieur, ce qui augmente l'adhérence du cycliste.
Cross-country	Discipline cycliste inspirée de la course dans laquelle les adeptes de vélo de montagne recherchent généralement les longues distances combinant plusieurs montées et descentes linéaires. Ils préfèrent généralement l'endurance physique à l'adrénaline que procurent les descentes.
Cyclo-cross	Vélo aux apparences d'un vélo de route qui est conçu pour faire des compétitions et des événements, combinant route asphaltée, sentier de gravier et/ou sentier en terre battue. Son pneu est plus étroit qu'un vélo de gravelle et plus cramponné qu'un vélo de route.

Mot	Définition
Descente (Downhill)	Discipline cycliste inspirée de la course dans laquelle le vélo des adeptes est adapté pour des parcours en gravité. Il est excessivement robuste et possède tous les attributs pour une meilleure absorption des chocs en sentier. Il est plus lourd et moins maniable que ses confrères. Les adeptes veulent dévaler les sentiers le plus rapidement possible. Ils utilisent généralement les remontées mécaniques dans les centres développés pour cette discipline.
Descente sur dalle rocheuse (Rock Slab)	Les dalles rocheuses sont de grandes plaques rocheuses. Elles ont tendance à être naturellement présentes, le sentier étant tracé jusqu'à celle-ci. Si une dalle rocheuse est suffisamment abrupte, elle peut être considérée comme un élément technique.
Dirt track, Dirt jump	Autre nom parfois donné à un parcours de sauts, dérivé de l'anglais (<i>dirt jumps, dirt jump track</i>).
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 – Cassure
Élément technique inévitable	Élément construit ou naturel qui a été aménagé afin d'ajouter un défi technique au sentier. Il occupe la largeur complète de la bande de roulement. Il ne peut être évité.
Enduro	Discipline cycliste issue d'une compétition où le cycliste a un vélo adapté pour des parcours exigeants, des sentiers de gravité, mais doit remonter avec son vélo avant son départ à heure fixe. Le vélo a donc de meilleures capacités techniques pour la descente que le "tout terrain" et il est plus léger qu'un vélo de "descente". Ces adeptes préfèrent l'adrénaline de la descente aux longs parcours d'endurance.
Fat Bike	Écrit en deux mots, il est reconnu pour être le vélo, l'équipement utilisé pour faire du Fatbike, une discipline en soi. Voir Vélo à roues surdimensionnées.
Fatbike	Écrit en un mot, il est reconnu comme la pratique, une discipline à part entière.
Filtre de sentiers	Élément technique obligatoire placé à l'entrée d'un sentier pour définir le niveau de compétence requis pour ce sentier.
Gap, Gap jump	Voir – Saut de fossé
Inclinaison	Relation entre le dénivelé d'un segment et la distance totale parcourue. Le dénivelé est calculé en soustrayant la hauteur la plus élevée à celle la plus petite.
Kicker	Voir – Saut kicker

Mot	Définition
Launcher	Voir – Saut <i>launcher</i>
Ligne	Trajectoire, enchaînement d’obstacles selon une logique réfléchie.
Ligne B	Longtemps affichée comme une <i>Chicken Line</i> ou une <i>Chicken Pass</i> , la Ligne B est la manière à privilégier pour identifier une voie de contournement.
Manual	Voir – Cabrage
Module technique	Élément fabriqué de main d’homme, qui propose un défi technique au cycliste.
Mur incliné (<i>Wallride</i>)	Plateforme de bois qui élève temporairement la surface de roulement sur un plan incliné.
Obstacle inévitable	Élément naturel qui fait partie intégrante du sentier et qui occupe la largeur complète de la bande roulante. Il ne peut être évité.
Panneaux d’éducation	Ils offrent des informations aidant les usagers du réseau à prendre de bonnes décisions dans leur activité.
Panneaux d’identification	Ils permettent d’identifier les sentiers et d’autres éléments faisant partie du réseau.
Panneaux d’urgence	Ils indiquent le contact et la localisation dans le réseau en cas d’urgence.
Panneaux de danger	Ils signalent tout élément imminent d’importance ou pouvant générer un risque dans les sentiers.
Panneaux de prescriptions	Ils indiquent les obligations et les restrictions dans le réseau de sentiers.
Panneaux de travaux temporaires	Ils indiquent les travaux d’entretien et d’aménagement des sentiers.
Passage étroit	Indique que le prochain passage est plus étroit que le sentier ou le chemin emprunté.
Passerelle	Structure surélevée, plus ou moins large ou haute selon le niveau d’habileté, et le plus souvent faite de bois.
Pente (%)	Pourcentage déterminé par le dénivelé (m) / distance parcourue (m)
Pierrier ou jardin de roches	Section composée de pierres disposées de façon à poser un défi technique au cycliste.
Piste à rouleaux (<i>Pumptrack</i>)	La <i>pumptrack</i> 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.

Mot	Définition
Poutre (<i>Skinny, skinnies</i>)	Pièce de bois (madrier, tronc d'arbre) installée dans le sens de la piste et que l'on roule 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).
Rocher (<i>Rock-over</i>)	Grosses roches qui obligent le cycliste à les escalader et à les franchir.
Rock garden	Voir – Pierrier ou jardin de roches
Roller	Voir – Rouleau
Rouleau	Bosse arrondie 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	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 de fossé (<i>Gap jump</i>)	Saut dont le plateau est excavé et qui est conçu pour être survolé, sans que les roues du vélo touchent au sol.
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 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 Step-Down	Saut dont la zone de réception se situe plus bas que la zone d'appel (semblable au seuil).
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 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 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.

Mot	Définition
Sentier cross-country	Sentier généralement étroit, non revêtu et comportant de multiples courbes et variations de niveau.
Sentier d'ascension	Sentier unidirectionnel dédié à rejoindre un sommet.
Sentier de type gravité	Sentier spécialement conçu pour maximiser le plaisir et l'expérience lors de la descente. Ces descentes peuvent être sur sentier naturel ou aménagé, souvent marquées par des pentes abruptes et des éléments techniques variés, tels que des sauts imposants, des structures aériennes aménagées ou naturelles.
Sentier fluide (<i>Flow</i>)	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).
Rocher (<i>Rock-over</i>)	Sentier conçu pour une descente fluide, large et dégagée, sans racine ni roche. Il offre des virages surélevés et des bosses, permettant de maintenir la vitesse et d'enchaîner les mouvements avec aisance.
Seuil	Voir – Cassure
Seuil roulant (<i>Roll-Down</i>)	Élément suffisamment raide et long pour qu'il soit difficile de freiner ou de limiter la vitesse pendant la descente. Le cycliste contrôle sa vitesse à la sortie de l'élément. Le seuil roulant teste l'équilibre du cycliste sur le vélo, exige un positionnement correct du corps, une bonne synchronisation et la maîtrise du freinage.
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-Down	Voir – Saut <i>step-down</i>
Step-Up	Voir – Saut <i>step-up</i>
Table ou Plateau	Table ou Plateau Zone de survol d'un saut rempli de terre ou reliée à une passerelle de bois.
Tabletop	Voir – Saut table
Teeter-Totter	Voir – Balançoire
Tout terrain (<i>All mountain</i>)	Discipline qui s'est développée par l'offre d'un nouveau vélo assez léger pour les longues distances et ayant une meilleure ergonomie et un meilleur empattement pour les obstacles dans les sentiers en gravité qu'un vélo adapté pour le Cross-country. Les cyclistes veulent un vélo polyvalent pour de longs parcours linéaires et/ou pour profiter de ses capacités en gravité en effectuant des boucles, montées et descentes.

Mot	Définition
Triple	Voir – Saut triple
Vélo à roues surdimensionnées	Vélo, également appelé Fat Bike, dont les pneus surdimensionnés gonflés avec un très faible PSI permettent de pratiquer l'activité sur des surfaces plus instables comme le sable ou la neige.
Vélo de gravelle (Gravel Bike)	Vélo aux apparences d'un vélo de route, mais équipé d'un pneu plus large et plus cramponné permettant de faire de longues distances sur des sentiers en gravier. Il offre également plusieurs points d'ancrage pour installer des accessoires de transport.
Véloparc	Aménagement pour le vélo de montagne ou de BMX pouvant regrouper plusieurs éléments tels qu'une pumptrack, une zone d'habiletés, des parcours de sauts ou du type slopestyle; chacun de ces éléments proposant des options de niveaux d'habileté différents.
Virage relevé (Berm)	Virage incliné conçu pour aider le cycliste à changer de direction tout en maintenant sa vitesse et en maximisant la traction.
Voie de contournement	Sentier qui permet d'éviter un obstacle aménagé ou naturel se présentant dans le tracé principal (ou naturel). Il est normalement identifié par un panneau «Ligne B» et ne devrait pas contenir d'obstacle notable.
Voie de progression	Déviation du tracé principal (ou naturel) qui dirige vers un obstacle naturel ou aménagé d'un niveau de classification supérieure. Elle permet de faire progresser le cycliste d'une classification à une autre.
Wallride	Voir – Mur incliné
Wheelie	Voir – Cabrage pédalé
Zone d'appel ou tremplin	Partie d'un saut ou d'un seuil utilisé comme tremplin par le cycliste pour sauter.
Zone d'approche ou d'élan	Espace où le cycliste acquiert la vitesse nécessaire pour franchir un obstacle ou un saut.
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 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 de réception ou d'atterrissage ou réception	Partie où s'effectue l'atterrissage sur un saut, une bosse ou un seuil.
Zone de sauts	Espace formant un parcours où les sauts s'enchaînent, et comportant habituellement différents niveaux d'habileté pour encourager la progression.

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