



# KONE TRACK TRIP - 2 / VTT DH

---

## LA PISTE DE DESCENTE

Une piste de descente VTT est un chemin sécurisé et balisé où l'on trouve des obstacles naturels aménagés. Filets et matelas de protection sont disposés aux endroits cruciaux. Le long du parcours, des signaleurs (munis de sifflets et de radios) sont disposés afin de veiller à la sécurité des pilotes et du public. La nature offre, avec les ravins locaux, un terrain propice à la pratique du VTT de descente. Des dévers, des ruptures de pente, des bosses pour franchir un ruisseau ou un rocher, des appuis pour ne pas glisser, des courbes à plats pour tester la dextérité des pilotes. Grâce aux reconnaissances (3 minimums obligatoires) les pilotes enchaînent ces obstacles avec fluidité afin de réaliser le meilleurs temps, le jour de la course.

## SAUT D'UNE DOUBLE BOSSE

Une bosse comprend un appel et une réception. La distance intermédiaire dépend de la hauteur de l'appel ou de l'obstacle à franchir ; pour cela, le pilote doit arriver à une vitesse suffisante et la maintenir. Dans cette première phase, le pilote comprime son vélo au maximum et au sommet il se détend. Le pilote lance alors sa figure correctement préparée lors de l'appel. Durant tout le vol, le rider doit s'efforcer de garder en vue la réception. Lors de l'atterrissage, il devra être le plus souple possible afin d'anticiper les obstacles ou sauts suivants.



## LEXIQUE

**DH** : downhill, descente

**Flow** : sensation, feeling, fluidité

**Gap, Drop** : gros saut engagé

**Dorsale** : coque rigide et articulée qui permet de protéger le dos en cas de chute. Son port est obligatoire pour toute compétition.

**Coudières** : coque rigide qui protège le coude et le bras.

**Genouillère** : coque rigide qui protège le genou et le tibia.

**Suspension** : système pneumatique ou hydraulique, qui permet d'absorber les chocs produits par les obstacles.

**Débattement** : capacité d'extension et de compression du système de suspension. Peut atteindre 20 cm sur les protos.

**Réglages** : complexes, les suspensions sont réglables en contraintes et en débattement. Ce qui permet d'adapter le comportement du vélo à la piste.

**Proto** : catégorie mécanique, ; c'est la catégorie reine. Aucune limite d'équipement hormis la taille des roues (26 pouces).

**Sport** : catégorie mécanique ; cadre rigide équipé d'une suspension à l'avant.