

Vélo de montagne



À la différence du vélo de route, le vélo de montagne se pratique hors route, soit en forêt ou en montagne, dans des sentiers plus naturels. Les cyclistes peuvent ainsi faire face à différents obstacles naturels et à des variations au sol. Cette activité offre une grande variété de sentiers adaptés à des expériences diverses et accessibles à tous les niveaux d'habileté.

Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Porter un casque de la bonne grandeur. Attention! Il faut changer son casque aux 4-5 ans!
- Ajuster adéquatement le casque, avec la méthode 2V1 (voir l'outil « Ajuster son casque » dans la section Ressources complémentaires).
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.



Crédit photo : AQLPH



Crédit photo : AQLPH

Aménagement

Le site de pratique devrait fournir une carte indiquant la difficulté de tous les sentiers du réseau. À l'entrée de chaque sentier, un panneau devrait clairement en indiquer le niveau de difficulté.

De nombreux guides de normes sont listés dans la section « Ressources complémentaires » à la fin de cette fiche.

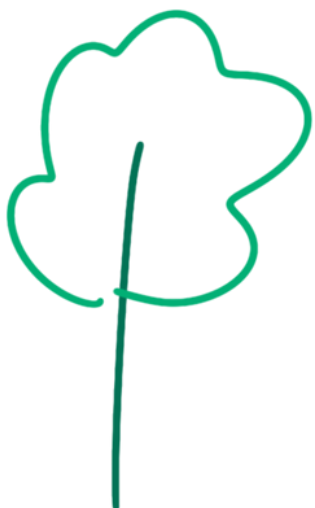
Sentiers de promenade

Il faut prévoir des sentiers assez larges pour permettre à deux personnes en fauteuil roulant de circuler côte à côte dans la même direction, soit d'une largeur de minimum 1,8 m. Cette largeur permet aussi aux personnes en fauteuil roulant d'effectuer un demi-tour de façon sécuritaire.

Pour un parcours de promenade exigeant un faible effort, il est recommandé que la pente du sentier soit d'un maximum de 5 %. Cela permet une expérience plus douce et réduit la fatigue. Si une pente de plus de 5 % est requise, il faut la traiter comme une rampe d'accès et suivre les normes pour aménager un parcours adéquat et sécuritaire.

Le revêtement de sol doit être dur, uniforme et bien entretenu. Il faut éviter, ou supprimer, les obstacles sur le sentier, par exemple, les nids de poule, des racines ou des branches d'arbre. Il est important de prévoir un dégagement de minimum 2,05 m au-dessus du sol pour éviter les accrochages au niveau de la tête.

Il est également recommandé de prévoir des aires de repos accessibles, hors de la voie de circulation des sentiers, chaque 500 m pour permettre aux personnes de se reposer de façon sécuritaire.



Sentiers d'enduro / descente / cross-country...

Il est important d'indiquer la difficulté de chaque sentier sur une carte ou sur le site Web. Les sentiers faciles (verts) doivent avoir une largeur suffisante pour permettre à deux cyclistes en fauteuil roulant de circuler côte à côte dans la même direction, avec une largeur minimale de 1,8 m. Les sentiers intermédiaires (bleus) peuvent être plus étroits, mais doivent mesurer au minimum 1,4 m. Pour les sentiers difficiles, qu'ils soient noirs ou doubles noirs, la largeur minimale doit être de 1,2 m. (Source : [Kootenay Adaptive Sport Association](#), 2020.)

Pour des sentiers plus techniques, on s'attend à avoir des sentiers à l'état plus naturels. En revanche, afin d'éviter tout renversement, le sentier devrait être exempt d'éléments techniques ou d'obstacles naturels créant une inclinaison extérieure supérieure à 12 % qui pourraient faire renverser un vélo à trois roues. En présence de tels éléments, il est possible d'aménager des voies de contournement pour offrir une autre possibilité adéquate aux vélos de montagne adaptés.

Le corridor de sentier doit être de la hauteur minimale de 2,05 m pour éviter qu'on s'y accroche la tête. Les bosses et autres éléments techniques aménagés dans le sentier doivent être espacés de minimum 2,5 m pour permettre un passage fluide et sécuritaire aux personnes à vélo à 3 roues. (Source : [Kootenay Adaptive Sport Association](#), 2020.)

Il faut aussi prévoir des aires de repos accessibles, hors de la voie de circulation des sentiers, chaque 500 m pour permettre aux personnes de se reposer de façon sécuritaire.

Pratique inclusive

- L'objectif de l'approche inclusive, c'est de permettre à tout le monde la pratique du sport. Discuter avec la personne participante et sa famille permettra de déterminer quel type d'expérience et d'équipement convient le mieux.
- Proposer différents types d'expériences et équipements permet de correspondre aux besoins de chacun et chacune.
- Tenir des journées d'initiation, des ateliers découvertes, des randonnées et des compétitions sportives pour des groupes de personnes avec et sans handicap ensemble.
- Verbaliser les obstacles et manœuvres plus importants et proposer de l'assistance.
- Consulter l'outil « [Pratiques inclusives générales](#) ».
- Développé par l'AQLPH, l'outil la « [Roue des variables inclusives](#) » sert à aider à la planification d'une programmation ou activité inclusive.

Matériel et équipement

Types de vélos - trois roues

Il est à noter que plusieurs modèles offrent l'assistance électrique pour faciliter les déplacements.

Vélo à pédalier manuel - assis

Très similaire au vélo de route, ce vélo s'active avec les bras et la position est relativement allongée. La différence : les pneus sont plus gros pour affronter des sentiers en montagne et des suspensions permettent une randonnée plus confortable. Selon les modèles, la roue unique se retrouve parfois à l'avant, parfois à l'arrière. [Consultez ce site pour voir un exemple de ce modèle de vélo.](#)

Vélo à pédalier manuel - à genoux

Sur ce type de vélo, bien que la personne pédale avec les mains, le pédalier et le guidon sont deux composantes distinctes. De plus, les deux roues côte à côte sont généralement à l'avant. Ce système permet une grande stabilité, une position plus agressive, une bonne vision du sentier et permet d'être dirigé avec la poitrine. [Consultez ce site pour voir un exemple de ce modèle de vélo.](#)

Commandes

Il est possible d'adapter les commandes en les installant toutes d'un même côté de guidon par exemple. Elles peuvent aussi être rapprochées et la tension peut être diminuée pour faciliter les changements de vitesse et le freinage. D'ailleurs, les systèmes de freinage avec des freins à disque sont plus faciles à enclencher. Le site de [Mountain Bike Amputee](#) fournit plusieurs conseils et présente des images pour adapter les commandes d'un vélo de montagne.

Fournisseurs

Entreprise	Type de matériel
<u>Moove Store</u> (Québec)	Distributeur des vélos de montagne adaptés Bowhead
<u>Bowhead</u> (Canada)	Vélos de montagne adaptés
<u>Tarallanes Industrie</u> (Canada)	Vélos de montagne
<u>Reactive Adaptations</u> (États-Unis)	Vélos de montagne adaptés
<u>Lasher Sport</u> (États-Unis)	Vélos de montagne adaptés
<u>Alois Prashberger</u> (Autriche)	Vélo de montagne adapté
<u>Sport-On</u> (Pays-Bas)	Vélo de montage adapté - distribué au Canada par Tarallanes Industrie

Possibilités de pratique au Québec



- Fondation des sports adaptés avec Les Amis des Sentiers de Bromont, Montérégie

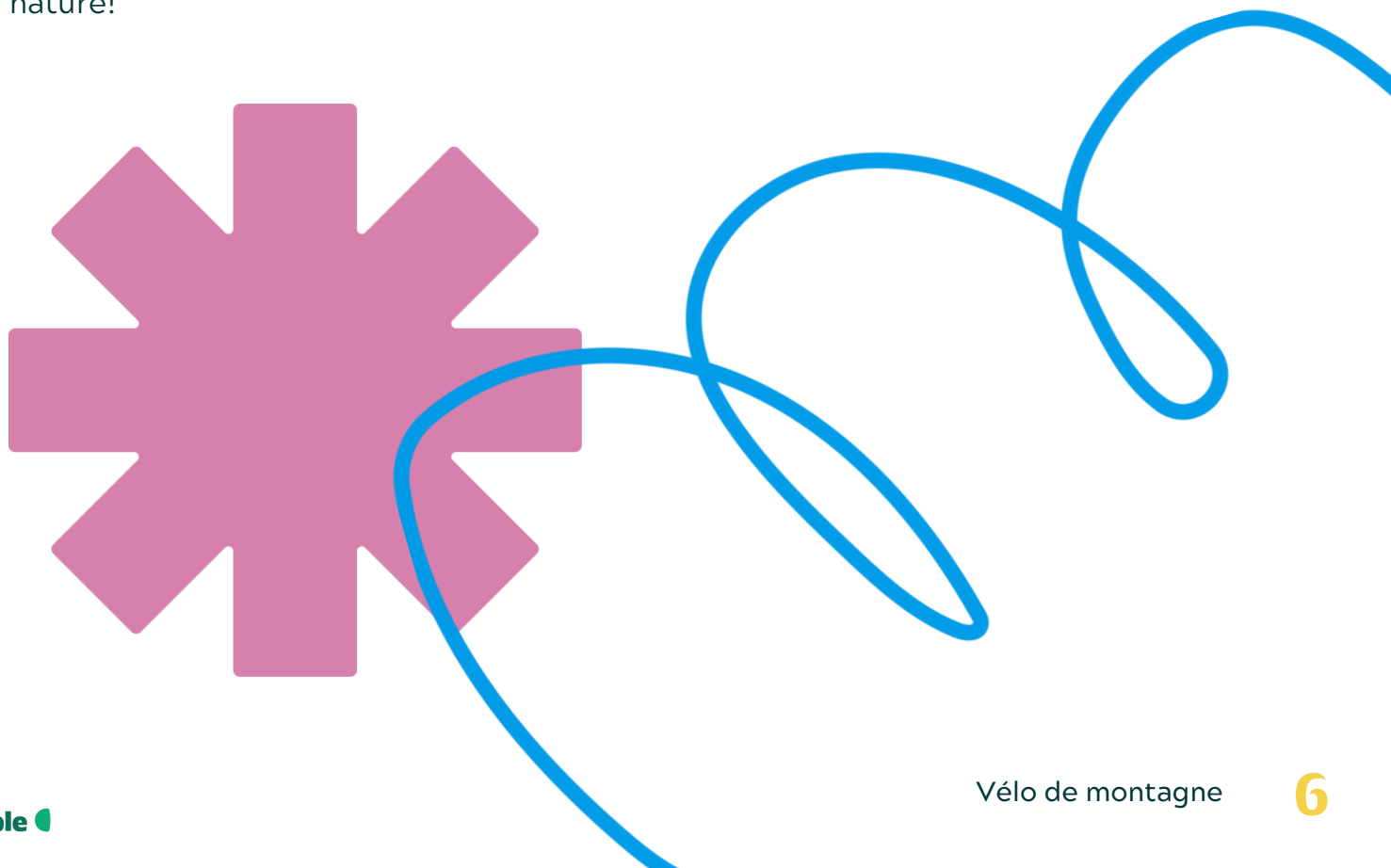
Pratique inspirante

PEDALL - Royaume-Uni

Les responsables du New Forest National Park, au Royaume-Uni, ont lancé un programme nommé PEDALL. Il a été conçu pour inclure les personnes ayant un handicap dans la pratique du cyclisme. Le parc organise donc des sorties guidées à vélo où les cyclistes peuvent emprunter différents types de bicyclettes adaptées. Comme c'est un programme inclusif, la famille et les amis sont également invités à y participer! Leur page Web est invitante, conçue pour expliquer en détail les différents types d'adaptations possibles ainsi que tout le processus pour participer aux tours organisés.

Accessible Cycling at Moors Valley - Royaume-Uni

Le programme Accessible Cycling à Moors Valley, également au Royaume-Uni, a été pensé dans le même sens que PEDALL, mais en visant davantage l'autonomie. Le parc offre une sélection de vélos adaptés, des activités guidées en groupe ainsi qu'une carte indiquant clairement les différentes pistes cyclables accessibles, leurs caractéristiques et leur niveau de difficulté. Leur brochure est un exemple dont il faut s'inspirer quand vient le temps de promouvoir un programme! Autre élément intéressant : le parc offre aussi d'autres activités adaptées, telles que le kayak, le canot et le scooter tout terrain. Idéal pour une journée d'exploration en nature!



Ressources complémentaires

-  [Adaptive Trail Standards](#), Kootenay Adaptive Sport Association, 2020.
-  [Guide d'accessibilité active](#), Sentiers Boréals, 2021.
-  [Guide d'aménagement des sentiers de vélo de montagne - Balises pour un développement réussi](#), Vélo Québec, 2024.
-  [Programme d'attribution des tricycles et vélos adaptés](#) pour les particuliers de moins de 18 ans (Ministère de la Santé et des Services sociaux).
-  [Conseils pour la pratique du vélo de montagne par des personnes amputées : Mountain Bike Amputee](#).
-  [Cahier des charges : Pour un point de service en accompagnement en loisir pour les personnes handicapées](#), URLS Gaspésie Îles-de-la-Madeleine, 2021.
-  [Guide de signalisation des sentiers de vélo de montagne et de fatbike](#), Vélo Québec, 2023.

Articles

-  [Introducing the World's First Adaptive Mountain Bike Trails](#), Kootenay Mountain Culture Magazine, 2018.
-  [Du vélo de montagne adapté à Bromont](#), La Voix de l'Est, Étienne Bouthillier, 2022.

Vidéos

-  [Au-Delà des Limites : Vélo de Montagne à Trois Roues](#) (2023).
-  [Mountain Handbikers are AWESOME \(handbike,handcycle\)](#) (2013).
-  [How One Man Is Enabling Others to Enjoy Passion for Cycling](#) (2019).
-  [ReActive Adaptations - The Fusion - Off Road Hand & Foot Cycle](#) (2013).
-  [Adaptive Mountain Biking and Trailblazers](#) (2022).
-  [Martyn Ashton's Bowhead Adaptive Mountain Bike | GMBN Tech Pro Bike Check](#) (2021).
-  [Adaptive Mountain Biking - SCI BC TV](#) (2017).

Personnes ayant contribué

Bonification et rédaction de la section aménagement : Catherine Meunier (Kéroul).
Révision : Arnaud Lombard-Dionne (Vélo Qc), Benjamin L'Heureux (Fédération québécoise des sports cyclistes).