# VTT - LEXIQUE

**All mountain :** Pratique VTT de montagne la plus polyvalente qui soit, randonnée de montagne. Appelé à l'origine du VTT mountain bike. Avec le matériel dit all mountain comprendre : adapté à la pratique du même nom.
**A toc :** A fond !
**Azimut sanglier :** C'est quand tu te fais une trace tout droit en hors piste, c'est une expression de montagnard.
**Bike :** Vélo en anglais, bien sûr.
**Bike park :** Zone réservé en station où se trouve des modules de north-shore.
**BMX, bicross :** Discipline du VTT très adaptée aux plus jeunes, il s'agit de sprint sur des pistes aménagées. Les vélos de bicross ont des roues de 20 pouces et pas de dérailleur.
**Braquet :** Ce sont les vitesses que l'on choisit en fonction du terrain sur lequel on se trouve. Gros braquet pour la descente et les plats roulants et petits braquets pour les montées.
**Bunny-up :** C'est quand on fait un saut en levant d'abord la roue avant puis la roue arrière, voir aussi le pop.
**D+ / D- :** Il s'agit du dénivelé positif (en montée) ou négatif (en descente) effectué lors d'une randonnée.C'est en général le cumul de ces dénivelés .
**DH ( DownHill)** : descente de montagne. C'est la descente VTT sprint pratiqué en compétition.
**Dirt :** Discipline très exclusive, il 'agit d'exécuter des sauts démoniaques sur des bosses sataniques.
**Enduro :** L'enduro VTT est un mélange de disciplines du VTT, la rando, la descente, le free ride... C'est la plus polyvalente des disciplines et la plus complète. En compétition le règlement de l'épreuve est calquée sur ceux des rallyes automobiles ou des courses d'enduro moto : un parcours de liaison reliant plusieurs spéciales chronométrées. L' addition des temps en différentes spéciales détermine le classement général.
**Enrouler :** Passer une bosse ou une série de bosses sans décoller les roues.
**Faire un 180, un 360 :** Faire la rotation correspondante au cours d'un saut.
**Flat :** Variante du bmx, il s'agit d'exécuter des figures acrobatiques en vélo sur un terrain plat, souvent pratiqué en ville.
**Freeride :** Pratique du VTT, la plus libre qui soit, un jour de la descente en hors piste, un autre jour un parcours trialisant...Il y a aussi le free ride extrême, ou le but et de faire des sauts de folie ou des passages dans des descentes vertigineuses.
**Gap :** Sauter par dessus un dénivelé, par exemple un gap d'escalier, sauter par dessus une série de marche d'escalier.
**Jardiner :** Rester planté dans une flaque de boue.
**Manual :** Comme un wheeling mais sans pédaler, en équilibre juste sur l'élan.
**Mouliner :**Utiliser un tout petit braquet sans nécessité et pédaler très vite.
**Mountain bike ( MTB) :** Discipline originelle du VTT, vélo de montagne aujourd'hui on parle de "all mountain".
**North-shore :** C'est une piste formée de passerelles (petites planches clouées sur des poutres), en hauteur dans les bois, avec de nombreux sauts. La piste peut prendre des formes très diverses comme des demi-troncs d'arbres ou des bascules, le tout à plusieurs mètres du sol, ce genre de piste envahit les bike-park en station.
**Nose wheeling :** Rouler seulement sur la roue avant.
**OTB (Over The Bar) :** Faire un OTB. Tomber en passant par dessus le guidon, c'est quand même plus imagé mais moins poétique, qu'en ancien français, faire un soleil .
**Pif paf :** Enchaînement de virages serrés.
**Pop :** C'est quand on lève les 2 roues en même temps en faisant un saut, voir aussi le bunny-up.
**Pouce (Inch) :** mesure Anglo-Saxonne = 2,54 cm.
**Rampe :** Sur une structure artificielle en forme de demi tube ou de U, il s'agit d'exécuter des sauts acrobatiques en faisant des aller- retours à l'intérieur de la rampe.
**Rider :** Rouler en VTT ou vététiste plutôt du genre free ride ou dirt
**Session :** Temps de pratique de notre sport favori le free ride.
**Single track (ou single) :** Piste étroite où l'on ne peut passer que un par un. En général, ces pistes sont techniques et sinueuses.
**Slide :** Glisser sur une rampe métallique, figure inspirée par les rollers.
**Spad :** C'est le vélo de tout terrain.
**Street :** Discipline VTT urbaine, c'est un mélange de trial et de free ride, le tout inspiré du skate board et des rollers. Se pratique en ville en utilisant le mobilier urbain comme obstacle.
**Table :** C'est une bosse en forme de table : une montée, un plat et une descente
**Trial :** Il s'agit de franchir un parcours jalonné d'obstacles des plus surprenants et impressionnants sans mettre le pied à terre, en un temps limité.
**VTT :** Vélo tout terrain. Sport se pratiquant avec des vélos ayant des roues de 26 pouces, maintenant 29 et 27 et demi.
**Wall ride :** Rouler en appui contre un mur généralement incliné.
**Wheeling :** Rouler sur la roue arrière en pédalant.
**XC :** Cross country, discipline la plus répandue dans la pratique du VTT, il s'agit de parcours tout terrain en course chronométrée.
**X-Up :** C'est une figure de saut qui consiste à croiser guidon et la roue avant en l'air par rapport au cadre.

# VTT - Lexique

Bunny-up

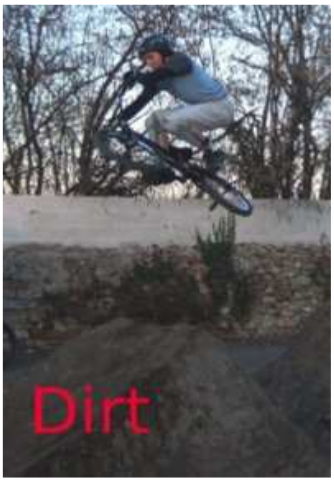
Northshore

Manual

Free ride extrème

Wheeling

Trial


Dirt

Jardiner

X-Up

GAP

Wall ride

Street

Nose wheeling

OTB

Single track