

Documentation technique du bpa

# Pump tracks

Guide de bonnes pratiques d'après la pump track Züriberg

Auteur:  
Samuel N. Hubschmid

Berne 2010



# Auteur



## **Samuel «Noodlez» Hubschmid**

Conseiller externe du bpa pour la sécurité sur les pistes VTT, [noodlez@trailnet.ch](mailto:noodlez@trailnet.ch)

(1976): initiateur de [trailnet.ch](http://trailnet.ch) et constructeur de pistes VTT. Il est chargé de projets événementiels et animateur socioculturel diplômé.

Depuis 2007, il conseille le bpa pour les questions liées aux pistes VTT.

# Impressum

Editeur	bpa – Bureau de prévention des accidents Case postale 8236 CH-3001 Berne Tél. +41 31 390 22 22 Fax +41 31 390 22 30 info@bpa.ch www.bpa.ch Commande sur <a href="http://shop.bpa.ch">http://shop.bpa.ch</a> , Cyclisme/MTT
Auteur	Samuel «Noodlez» Hubschmid, conseiller externe pour les pistes VTT, bpa
Collaboration	Pete Stutz Fabian Vollrath Guido Schneider Regina Münstermann
Rédaction	Fränk Hofer, responsable Sport, bpa
Impression, tirage	Bubenberg Druck- und Verlags-AG, Monbijoustrasse 61, CH-3007 Berne 1/2010/1500-Impression prévue comme partie de «Mountainbike trails», brochure technique 3.040, bpa
© bpa 2010	Tous droits réservés; reproduction (photocopie, p. ex.), enregistrement et diffusion autorisés avec mention de la source.
Proposition d'indication de la source	Samuel ‚Noodlez‘ Hubschmid, <i>Pump tracks: guide de bonnes pratiques sur la base du pump track Züriberg, sport</i> , Berne: bpa – Bureau de prévention des accidents; 2010. Documentation technique du bpa  Traduit de l'allemand. En cas de divergences, la version allemande fait foi. Pour une meilleure lisibilité, seule la forme masculine est employée dans le présent rapport, étant entendu qu'elle comprend aussi les femmes.

# Sommaire

<b>Sommaire</b>	<b>5</b>
<b>I. Introduction</b>	<b>7</b>
1. Contexte	7
2. Visite des lieux	7
<b>II. Analyse du problème</b>	<b>8</b>
1. Introduction	8
2. Définition	8
3. Contexte	9
<b>III. Recommandations</b>	<b>10</b>
1. Construction	10
2. Sens du circuit et dégagement de la vue	10
3. Entrée et sortie de l'installation	10
4. Espace de repos	11
5. Signalisation	11
<b>Documentations du bpa</b>	<b>12</b>



# I. Introduction

## 1. Contexte

Les pump tracks connaissent une popularité croissante. Grâce au peu d'infrastructures et d'espace nécessaires, une pump track peut être réalisée presque n'importe où. Le grand nombre d'utilisateurs constitue la principale raison de son développement. Une pump track peut être empruntée par la majorité des VTT. Il est aussi surprenant de voir le nombre de vététistes qui s'enflamment pour ces tracés ludiques. Quelques tours suffisent; les personnes

de tous niveaux s'améliorent en conséquence au fil des bosses et des virages. Les pump tracks favorisent la coordination, l'équilibre et la force.

## 2. Visite des lieux

Pete Stutz, Fabian Vollrath et Guido Schnider, responsables de la planification et de la mise en œuvre, ainsi que Samuel N. Hubschmid, sur mandat du bpa, en qualité de conseiller pour les pistes VTT, étaient présents lors de la visite des lieux le 23 avril 2010.

Illustration 1



Source: bpa

## II. Analyse du problème

### 1. Introduction

Avec la brochure «Mountainbike trails: solutions pour la création de pistes», le bpa – Bureau de prévention des accidents a élaboré un guide qui concentre et met à disposition les expériences réalisées en la matière. Cette brochure s'adresse aux personnes souhaitant s'investir dans l'infrastructure VTT ainsi qu'aux autorités et institutions qui sont confrontées aux demandes d'installations VTT et cherchent des solutions en cas de conflits avec des utilisateurs de telles infrastructures. La pump track est un sujet qui sera inclus dans une future édition de la brochure «Mountainbike trails: solutions pour la création de pistes».

Afin de pouvoir intégrer à temps les exigences de sécurité dans les projets, le bpa prend les devants avec le présent rapport. La pump track en cours de réalisation sur le Züriberg lui permet de récolter et d'étudier des informations qui seront diffusées en tant que recommandations (au sens de «bonnes pratiques»).

### 2. Définition

Une pump track est une boucle construite à plat. Les adeptes parviennent à prendre de la vitesse sur les bosses artificielles sans pédaler, en «pompan», c'est-à-dire par le seul transfert de leur centre de gravité vers l'avant ou l'arrière, raison pour laquelle de telles installations sont appelées «pump tracks». «Track» désigne le parcours, la trace ou la voie. Sur une pump track, les forces qui agissent sur le vététiste sont uniquement celles qu'il arrive à produire lui-même. Ainsi, les exigences croissent avec le degré de savoir-faire.

Illustration 2



Source: bpa

### 3. Contexte

Les pump tracks ont vu le jour dans des arrière-cours, jardins et terrains vagues, et dans des espaces très restreints: 12 mètres sur 6 suffisent (Illustration 3). Aujourd'hui, des installations de plus grande envergure sont construites dans l'espace public, nombre d'entre elles de manière illégale, sans respecter les exigences minimales de sécurité. Avec la brochure «Mountainbike trails: solutions pour la création de pistes», le bpa met à disposition des informations permettant de garantir une sécurité maximale.

Mettre à disposition des informations par la signalisation et la présence médiatique permet d'attirer l'attention sur les dangers et les mesures de précaution nécessaires. Des tracés appropriés évitent les passages étroits et les croisements, où des collisions peuvent se produire. Grâce à une planification ciblée et à une analyse du sous-sol, il est possible de concevoir une pump track dont l'entretien

nécessite des dépenses minimales. Impliquer la communauté de vététistes locale permet de la sensibiliser aux aspects sécuritaires et au respect de l'environnement.

**Illustration 3**  
**Pump track dans une arrière-cour**



Source: <http://fotos.mtb-news.de/photos>

# III. Recommandations

## 1. Construction

Sur une pump track, on essaie d'augmenter la vitesse et la pression. S'il doit quitter le parcours après une erreur de conduite, le vététiste doit pouvoir terminer sa course sans obstacle. Aussi, l'installation doit être intégrée au terrain. Il faut éviter les niveaux et paliers. Les trous et tranchées, pour le drainage notamment, peuvent représenter un danger pour les pieds et les genoux en cas d'envolée incontrôlée. C'est pourquoi il est indiqué de porter une attention particulière au drainage lors de la planification. Dans l'idéal, les drainages sont conçus à plat ou comme des puits perdus remplis par du gravier (illustration 4). Les espaces de chute doivent être libérés de tout objet tel que souche d'arbres ou cailloux.

## 2. Sens du circuit et dégagement de la vue

Les principales mesures de sécurité sont prises sur le parcours. Il faut penser au sens du circuit. Si plusieurs tracés doivent se rejoindre, chacun doit être visible de l'autre ou parallèle à l'autre

**Illustration 4**  
Drainage dans un lit de graviers



Source: bpa

avant la jonction. Grâce au contact visuel, les vététistes peuvent freiner ou éviter la collision à temps. Aussi est-il préférable que les tracés se rejoignent frontalement plutôt qu'à angle droit. De ce fait, il faut éviter les croisements. Bien que les pump tracks soient des boucles fermées, il faut qu'elles commencent à un endroit précis. Celui-ci doit garantir une vue dégagée sur la plus grande partie possible de l'installation et permettre à plusieurs vététistes d'attendre leur tour. Les tracés qui mènent à la pump track depuis l'extérieur donnent lieu à des vitesses trop élevées et présentent ainsi certains risques. Dans l'idéal, le point de départ n'est pas fortement surélevé pour éviter toute énergie potentielle qui ne puisse être maîtrisée dans la pump track.

## 3. Entrée et sortie de l'installation

Une installation de pump track présente un risque de collisions. Aussi est-il indispensable de définir clairement l'entrée et la sortie, qui doit mener sans équivoque à l'espace de repos. Pour les spectateurs et les passants, le parcours doit être distinctement séparé du chemin pour piétons, tout en étant bien visible.

**Illustration 5**  
Les tracés se rejoignent de manière bien visible



Source: bpa

#### **4. Espace de repos**

L'espace de repos doit être défini comme une zone centrale et délimitée visuellement. Cet endroit est essentiel pour garantir que l'ordre règne sur l'installation. On y dépose les sacs à dos et les VTT pendant les pauses. Les objets jonchant le sol, et notamment les vélos, constituent un danger important en cas de chute. Un espace de repos est précieux comme point de ralliement social. Les débutants peuvent s'y familiariser avec les règles, les TrailRules, comme p. ex. le port du casque. Un vététiste y acquiert des connaissances qui complètent ses aptitudes sur une pump track. Pour les passants et les spectateurs également, l'espace de repos

doit être un lieu d'observation, où il est possible de discuter et de se laisser tenter par l'expérience de la pump track.

#### **5. Signalisation**

La pump track doit s'intégrer dans la nature et être pratiquée en toute sécurité avec des mesures de précaution minimales. Pour ces deux raisons, la signalisation doit être discrète et informer sur l'équipement de protection recommandé, les personnes à contacter pour l'installation, les responsabilités, les règles de comportement et les numéros d'appel d'urgence en cas d'accident.

# Documentations du bpa

Laurens van Rooijen, *Mountainbike-Trails: solutions pour la création de pistes*, Berne: bpa – Bureau de prévention des accidents; 2009. Documentation 2.040.2