

Minizou



Le journal des sorties en Isère avec les enfants

PUMP TRACK



jusqu'au 16 septembre 2023

N°79

Toute l'actualité sur
minizou.fr



BOIS FRANÇAIS

Un écrin
de verdure

CINÉMA

Cinétoiles,
tout l'été

ISÈRE

Dès
2/3
ans

Pump track : roulez jeunesse !

Mais qu'est-ce qu'un pump track ? Ce mot réunit deux mots anglais, « Pump » et « Track ». « Track » signifie parcours et « Pump » désigne un mouvement de pompage qu'on effectue avec les jambes et les bras. Un pump track est un circuit fermé dont on utilise les reliefs (creux, bosses, virages) pour « pomper ». Les descentes génèrent de la vitesse afin d'avancer sans pédaler ou pousser.

Le pump track s'emploie généralement à vélo ou en draisienne et aussi en skateboard, en rollers ou même en trottinette. Le sol peut être en terre, en enrobé ou en résine. Les plus fêrus ont comme objectif de parcourir le plus rapidement possible le circuit.

Les tailles des parcours diffèrent, leur revêtement aussi tandis que certains, sont saisonniers, c'est-à-dire installés temporairement. Certains pump tracks déclinent différents niveaux de pratique avec des « pistes » bleue, verte ou rouge. C'est une activité accessible à tous, dès l'âge de 4 ou 5 ans. La pratique est libre ; ce qui la rend vraiment possible à tous.

Coudières, genouillères, casques et gants de protection sont recommandés pour pratiquer le pump track en toute sécurité. Le sens de roulage de chaque site est aussi à respecter. Chaque site a son règlement qui est affiché sur place.

Petit tour des installations que nous avons dénichées, avec celles que nous avons vues et celles dont nous avons juste repéré l'existence. La rédaction attend vos photos et vos remarques sur ces derniers sites.

Les sites visités :

🚲 Le pump track de Montbonnot



Le pump track de Montbonnot : plébiscité par les draisiennes en ce mercredi matin de mai.

Le pump track de Montbonnot est plébiscité par les draisiennes en ce mercredi. Il est très agréable pour les petits. Il décline un parcours de couleur verte pour débutants et un parcours bleu/rouge/noir pour plus expérimentés. Il est situé dans le parc des loisirs au 95 rue Vaucanson. L'enrobé est en béton. Conçu en 2018, ce pump track est à côté du parking du vaste ensemble de loisirs de Montbonnot (15 000 m²) qui comprend des courts de tennis, un skate park, des jeux d'enfants, un terrain de basket et un city-parc. Le site est fermé la nuit. Pensez à vérifier les horaires d'ouverture du parc des loisirs avant de vous déplacer.

RECONNAISSANCE SPORTIVE

Une discipline à part entière

Arrivées en France il y a seulement une dizaine d'années, les pistes de pump track sont de plus en plus nombreuses. Le pump track est encore une jeune discipline puisqu'elle a été créée en 2002 par des pilotes de VTT de descente australiens. La première piste américaine a vu le jour en 2004. Aujourd'hui, le pump track est devenu une discipline à part entière. Des compétitions sont organisées. En général, elles se courent en un contre un. Rendez-vous sur le site de la fédération française de cyclisme.

<https://www.ffc.fr/discipline/vtt/presentation/pump-track/>

🚲 Le pump track de La Buisse



Le pump track de La Buisse avec sa partie en enrobé et l'autre en terre

Le pump track de La Buisse date de 2012. C'est peut-être le plus ancien des pump tracks du département, mais il est très bien entretenu. Il s'étend sur une superficie de 2500 m² situé rue de la Marelle à La Buisse, à côté des installations sportives et des tennis. Il est visible depuis la route départementale 121. Il est en deux parties juxtaposées: on peut passer de l'une à l'autre; une partie goudronnée pour le pump track et une partie en terre pour le « dirt », discipline qui consiste à s'entraîner pour les sauts.



Le pump track modulaire de la station multi-randos de Saint-Geoire en Valdaine

🚲 Le pump track de Saint-Geoire en Valdaine

Situé à la station multi-randos de Saint-Geoire en Valdaine, à la Combe-Versoud, le pump track a été ouvert en 2016. Il s'intègre dans un espace multi-activités avec un espace fitness, des tables de pique-nique et jeux pour les enfants. La station multi-randos est à côté de la piscine et du terrain de foot.

À Saint-Geoire en Valdaine, possibilité de pratiquer un parcours d'orientation prévu pour les enfants (le parcours est disponible sur <https://www.saint-geoire-en-valdaine.com>, rubrique « Infos séjours » puis « Se promener »).

🚲 Le pump track de Villard-de-Lans



Décor de rêve pour le pump track de Villard-de-Lans, qui a plusieurs niveaux de difficulté. La piste verte est légèrement à part pour débuter tranquillement

Le pump track de Villard-de-Lans se situe au rond-point des Ours, au début de la zone artisanale Les Geymonds, à côté du skate park. Il date de 2019. Il se déploie sur 1200 m² de surface, avec trois pistes pour tous les niveaux dont une piste verte d'initiation, une piste bleue intermédiaire et une piste rouge pour les riders confirmés. C'est un espace ludique qui convient à plusieurs types de pratiques roulantes: vélos, draisiennes, trottinettes, skateboards et rollers.

🚲 Le pump track de Méaudre

Le pump track de Méaudre est situé en contrebas de l'aire de loisirs de Méaudre, à côté de la piscine, de la balançoire, de la tyrolienne, du toboggan et des modules de fitness. C'est un pump track modulaire, avec une piste assez étroite. Il serait en place depuis au moins 2016.

(photo page suivante)

© H

© H

DÉCOUVREZ + DE
60 ACTIVITÉS



MISSIONS 20
« PRESQUE » IMPOSSIBLES
EN RÉALITÉ VIRTUELLE



13 FAÇONS
« D'ÉLIMINER » SES ADVERSAIRES

EXPÉRIENCES 30
À DÉCOUVRIR EN SOLO

E. RÉEL

GRENOBLE

22 avenue de l'Île brune
38 120, Saint-Égrève



04 76 92 16 74
grenoble@ereel.fr



Le pump track de Méaudre, situé dans l'espace Loisirs

🚲 Le pump track de Gières



Le pump track de Gières sur la Plaine des Sports est relié à la voie verte.

Le pump track de Gières se situe sur la Plaine des Sports, située à côté du stade de football synthétique. Il date de 2020. Le pump track est accessible par la voie verte le long de l'Isère ou par la ligne B du tramway, à son terminus. La piste est un équipement métropolitain. Elle s'étend sur 600 m² avec 130 mètres de pistes goudronnées et deux niveaux de difficulté, vert pour les débutants et bleu pour les cyclistes les plus aguerris. En plus des vélos, trottinettes, skateboards ou rollers peuvent en profiter. Le parcours est conseillé à partir de 5 ans. Vue exceptionnelle sur les massifs isérois tout autour.

🚲 Le pump track de Saint-Georges de Commiers



Le pump track de Saint-Georges de Commiers, juste derrière les écoles au hameau Saint-Pierre de Commiers.

Le pump track de Saint-Georges de Commiers a été inauguré en avril 2022 et porte le nom de Sylvain André, coureur cycliste français spécialiste du BMX. Il se situe dans le hameau de Saint-Pierre de Commiers, derrière les deux écoles et à côté du city-stade. Deux pistes de niveaux distincts sont praticables : la première « le Kids track » de 42 m, idéale pour ceux qui veulent apprendre et se lancer ; la seconde de 141 m pour une pratique plus confirmée.

🚲 Le pump track de Vinay



Le pump track de Vinay a « fusionné » ses pistes, ce qui permet différentes variantes de trajectoires.

Le pump track de Vinay se trouve à côté du terrain de football route de Gêrifondière, à l'entrée du village en venant par l'autoroute. Le parking est le même que celui du stade de foot. Cet ensemble de loisirs sportifs comprend un parcours de santé, un city stade, une piste pour le saut et une piste de skate (et même des toilettes). Originalité du site : le skate park, la piste de saut et le pump track sont reliés et les utilisateurs peuvent passer de l'un à l'autre sans descendre de leurs roulettes ! Il date de 2021. Le sol est en enrobé.

🚲 Le pump track des Abrets-en-Dauphiné



Le pump track des Abrets en Dauphiné se situe dans le parc de loisirs Bisso. Au centre, un bowl pour les skaters. La piste débutant est à part, juste sur le côté, sous les arbres.

Le pump track des Abrets en Dauphiné est placé dans le parc Bisso. Il existe depuis 2020. L'ensemble est imposant et comporte trois pistes d'un bon niveau, avec un skate park et un bowl au centre du pump track. À part, une piste pour les tout-petits d'un niveau plus accessible. C'est l'un des plus grands visited.

🚲 Le pump track de Chabons



Le pump track de Chabons présente deux pistes

Le pump track se trouve à côté du complexe sportif de la ville, à proximité du stade de football et du gymnase. Il a été ouvert en 2017. Ce pumptrack propose 2 pistes tout en douceur. Le sol est en enrobé. Tables de pique-nique à côté.

+ de sport, de culture
et de loisirs avec
LA CARTE TATTOO ISÈRE!



**GRATUIT POUR
TOUS LES COLLÉGIENS**

De 60 à 120 € d'aide* pour les inscriptions annuelles
aux activités sportives, culturelles ou artistiques!

Des bons plans toute l'année!

*Modalités
et inscription
sur isere.fr



Commandez-la maintenant!

La carte Tattoo, un dispositif pour les collégiens proposé par le Département et la Caf de l'Isère

🚲 Le pump track de Vézeronce-Curtin



Le pump track modulaire de Vézeronce-Curtin, installé à côté de l'aire de jeux

Le pump track de Vezeronce-Curtin se trouve au nord de la commune, à proximité de la salle Diamantelle. C'est une piste modulaire avec 2 virages relevés et 6 bosses, installée en 2018. Il fait partie d'un ensemble avec jeux pour enfants très chouette et avec des appareils de fitness pour les adultes. Il est posé sur du gazon (chose rare) et à l'ombre des arbres.

🚲 Le pump track de Biol



Le pump track modulaire de Biol posé sur un ancien cours de tennis

Le pump track de Biol est un pump track modulaire installé sur un ancien court de tennis au niveau du stade. Un city stade a été construit à côté. L'ensemble s'inscrit dans le complexe sportif à côté des terrains de foot.

🚲 Le pump track de Vif



Le pump track de Vif. Le plus grand? À côté des pistes principales, un second pump track pour les tout-petits et une zone de « dirt » pour s'exercer aux sauts.

Le pump track de Vif est spacieux, en trois parties, car il a été agrandi en mars 2022, ce qui en fait un bel espace très complet. Il se situe 14 rue du Stade à Vif, à côté du terrain de rugby et des équipements sportifs. Il se compose d'une piste débutant de 40 mètres de long, indépendante; une piste tout public de 300 mètres bien dessinée et sur le côté, 1 step-up pour les experts, c'est-à-dire un autre espace goudronné pour s'entraîner aux sauts. Une fontaine à eau est présente sur le site.

Sites repérés :

Le pump track d'Oz-en-Oisans

Le pump track d'Oz-en-Oisans ou Oz 3300 est un pump track modulaire, installé en saison uniquement en juillet et en août, au niveau du front de neige, à proximité de l'office de tourisme. Il est très exactement en haut du « tunnel », la remontée mécanique en forme de tunnel empruntée par les débutants pendant l'hiver. Sous la surveillance des parents, il est accessible à partir du moment où l'enfant sait faire du vélo ou de la trottinette. La station innove cet été et installe à proximité des jeux pour enfants (tyrolienne, pont de singe, balançoires...).

Saint-Hilaire du Touvet

Le pump track à Saint-Hilaire du Touvet est situé dans le parc du Pré Lacour, à la sortie du funiculaire. La piste unique a été construite en 2017. Le sol est en enrobé.

Le pump track de Chateaufvillain

La piste de pump track de Châteaufvillain est une modulaire installée en 2019. Cette piste est située

devant l'école, sur une aire de loisirs qui comprend un city stade, une piste de skate et une table de ping-pong.

Le pump track de Bourgoin-Jallieu

Le pump track de Bourgoin-Jallieu est situé près de l'ancienne piscine Tournesol à Champ-Fleuri. Il a été inauguré en 2020. Il présente 2 pistes : une bleue (débutants) et une rouge (confirmés) avec un bowl de skate au centre de la piste. La boucle enfant, composée de trois virages, est adaptée à l'initiation du jeune public.

Saint-Pierre de Chartreuse

Le pump track de Saint-Pierre de Chartreuse est intégré au Bike-Park, situé en bordure du ruisseau de l'Herbetan, au lieu-dit La Diat. Il a été construit en 2015. Il est en enrobé avec deux sens de rotation possibles et un mini bowl. Sa proximité avec la rivière et l'altitude en fait un espace frais l'été. Juste à côté il y a aussi une piste de dirt avec 4 lignes progressives et une zone de trial tous niveaux.

Le pump track des 2 Alpes

Intégré à l'espace Bike Park de la station des 2 Alpes, le pump track se situe sur le bas des pistes de ski,

au centre de la station, avec une zone « easy to ride » sur une nouvelle zone d'initiation. C'est un « petit » pump track en enrobé. Il date de 2016.

Le pump track de l'Alpe d'Huez

Le pump track de l'Alpe d'Huez se situe sur le chemin de fond Morelle, au pied du DMC à 1800 m d'altitude. Il est en enrobé. Il est en libre accès avec une piste unique de niveau bleu intermédiaire qui offre la possibilité d'effectuer des variantes. La ligne fait environ 75 m de long pour une surface d'installation de 470 m². Un skate park juste à côté complète cet espace de glisse. Il date de 2022.

Le pump track de Bourg d'Oisans

Le pump track de Bourg d'Oisans est un pump track modulable, installé dans le parc de la mairie depuis 2021, à côté de l'école, dans le théâtre de verdure.

Le pump track de Lumbin

Le pump track de Lumbin est un petit pump track en terre, situé à côté de la zone d'atterrissage des parapentes, avec une petite ligne de saut, au sein de la Plaine des sports (citystade, skatepark, aire de jeux...). Il a été construit en 2013 et a été rénové en 2020 pour refaire les pistes en bois et en chemins gravillonnés.

VOYAGER EST ENCORE PLUS FACILE
AVEC VOTRE MOBILE

**1 SMS =
1 VOYAGE**

Envoyez 1z, 2z,
3z, 4z, 5z ou 6z *
au
93038

* 1 zone,
2 zones,
3 zones...

Titre valable :

- 1h pour 1 zone > 3.90€
- 1h30 pour 2 zones > 5.40€
- 2h pour 3 zones et plus > 6.90€, 8.40€, 9.90€ et 11.40€

Plus d'infos sur carsisere.auvergnherhonealpes.fr



**cars
Région**



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Le pump track de Chamrousse

Le pump track de Chamrousse se situe à côté de la Télécabine de la Croix de Chamrousse. C'est une piste modulaire ouverte pendant la saison estivale de la station. Le pump track a été installé en 2016 et se situe place du Verdon, à Chamrousse 1650, à proximité du bowl qui est lui à côté du lac de la Grenouillère.

Le pump track de La Villette d'Anthon

Le pump track de La Villette d'Anthon à côté de Lyon, est une piste modulaire à côté du mini-skate park. C'est une boucle de 37 mètres de long. Il est au carrefour entre la rue des Sycomores et la rue des Robiniers depuis 2020. Il y a une seule piste sur un circuit modulaire. À proximité, se trouve un skate park, un street work out (pour travailler la musculature), un parcours aventure en bois pour les plus petits, des tables de pique-nique. Un projet vise à long terme à raccorder la zone de loisirs avec la Via Rhôna.

Le pump track de Grenay

Le pump track de Grenay est situé sur l'ancien terrain de football qui servait à l'entraînement et à côté du terrain de foot actuel. C'est une piste modulaire installée en 2019. Elle se situe dans le complexe sportif Jean-François Saunier qui comprend un gymnase, un terrain de conduite pour voitures radiocommandées, un terrain de basket, un skate park, des agrès de musculation, un terrain de basket, un terrain de beach soccer et un autre de beach volley et le terrain de foot en gazon.

Le pump track de L'Isle d'Abeau

Le pump track de L'Isle d'Abeau se situe dans le parc Saint-Hubert à proximité des pistes cyclables, des jeux, des tables de pique-nique. Il est en enrobé et a été construit en 2020.

Petite subtilité

La piste de bicross à l'île d'Amour à Grenoble

Au parc de l'île d'Amour à Grenoble, la piste est une piste de bicross (BMX).

Nouveau site :

Le pump track de Vaujany

Le pump track de Vaujany est tout neuf. Il sera ouvert le 1^{er} juillet 2023. Il se situe sur le site Le Collet, sur les hauteurs de Vaujany, à 1700 mètres d'altitude avec une vue spectaculaire et dégagée sur les montagnes de l'Oisans. Il est de multiniveaux avec un parcours dédié et indépendant pour les petits (dès 3 ans).

Le revêtement sera en enrobé. Ses caractéristiques techniques : le parcours bleu initiation mesure de 100 à 120 m de longueur avec des bosses de 30 cm. Le parcours tout public de 80 à 100 m de longueur présente une hauteur de bosse entre 40 et 100 cm. Le pump track s'intègre dans un ensemble plus grand, avec un bike park et un terrain adapté pour les débutants. À côté du pump track est construit un flow trail : c'est un sentier artificiel, dans le but d'avoir un parcours fluide, sans racines ni grosses pierres.

Le pump track s'inscrit dans l'« Espace Nature & Loisirs » du Collet avec de multiples activités possibles sur place.

Sites en projet ?

Le pump track de Saint-Égrève

Une boucle vélo est située à proximité du skate-parc du parc de Vence, à côté de la mairie à Saint-Égrève. L'installation est ancienne. Un projet du service jeunesse de la ville, visant à refaire le lieu, est proposé au budget participatif de cette année 2023. L'idée serait de rénover le skate parc et de créer un pump track. **Le vote pour ce projet a lieu entre le 16 juin et début juillet 2023.** S'il est retenu, ce nouvel espace de glisse pourrait voir le jour en 2024.

Le pump track de Beaurepaire

Les travaux pour l'installation d'un pump track au parc de l'Oron, chemin des Sauzays, ont démarré en mars 2023. Ce pump track devrait être ouvert à partir du 12 juin, quand les travaux seront réceptionnés. Il sera en enrobé avec deux pistes, en accès libre avec tenue de protection obligatoire. Ce pump track se situera dans un grand parc en bord de rivière, à côté de la salle polyvalente et d'un parc multisports.

Le pump track de Sassenage

La Ville de Sassenage souhaite créer à l'horizon 2024 une piste de pump track sur le secteur de la plaine des Îles, situé entre la halle des sports Jeannie-Longo et les terrains de beach-volley et de basket.