

## Freestyle – Bike: Level 2 – Virage/Mur

**Dans chaque bike park, pump track et flow trail, on trouve des virages sur des murs que l'on peut aborder avec une vitesse beaucoup plus importante.**

Le virage est abordé debout sur les pédales à l'horizontale, genoux et coudes légèrement pliés. Il faut bien faire attention à prendre la ligne extérieure du virage pour conserver suffisamment d'espace et corriger la trajectoire. Si l'on s'engage trop bas dans le virage, on en ressortira par le haut. Et inversement.

Dès qu'on entre dans le virage, on déplace son centre de gravité vers l'intérieur du virage en cherchant du regard la sortie du virage. Ainsi, le vélo suivra le corps et le regard. Maintenant, il faut jeter un coup d'œil pour vérifier que la ligne n'est pas trop haute ou trop basse.

Si la ligne est mauvaise, on descend la pédale du côté de l'extérieur du virage. Cela permet d'avoir plus d'adhérence et d'effectuer plus facilement des corrections.

A la fin du virage, on veille à rester fidèle à sa ligne jusqu'au bout, sans la modifier. Sinon, on risque de déraper.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**