

Pumptrack: «Manual»

Au cours de cet exercice, les enfants franchissent les bosses en équilibre sur la roue arrière.



Au pied de la bosse, lever la roue avant en gardant toujours le contact au sol avec la roue arrière. Maintenir la roue avant en l'air et «pomper» avec les jambes.

Indications: Il est important de garder un ou deux doigts sur le frein arrière. En cas de perte d'équilibre vers l'arrière, freiner brièvement pour poser la roue avant sur le sol.

Variante

plus difficile

Enrouler plusieurs bosses à la suite.

Source: Stéphane Gremaud, chef de discipline J+S Cyclisme; Pete Stutz, responsable Sport populaire, Swss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO