

## BMX: Wheelie

L'objectif de cet exercice est de tenir en équilibre sur la roue arrière. Il est aussi possible d'entraîner le «wheelie» sur un vélo conventionnel.

Dans une légère descente, soulever la roue avant en déplaçant le poids du corps vers l'arrière et en tendant les jambes. Si la roue monte trop haut, serrer les freins arrière. Si la roue ne se soulève pas assez, tendre un peu plus les jambes. Qui roule le plus loin en «wheelie»?



**Important** – S'entraîner avec des chaussures normales pour pouvoir quitter le vélo à tout moment.

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO