

BMX: Virages incurvés

L'objectif de cet exercice est de rouler côte à côte. Quelques points de sécurité à observer.

Deux élèves de grandeur plus ou moins similaire roulent côte à côte sur une piste aux virages incurvés. Le coureur en dessous s'appuie sur son camarade à hauteur des coudes et des épaules. Attention à sortir les coudes pour éviter que les roues et les pédales ne se touchent pas. Les élèves s'habituent ainsi à rouler proches les uns des autres dans les virages serrés et incurvés.



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