

Pumptrack: En piste!

Grands et petits, débutants et chevronnés, tous y trouvent leur compte dès les premiers tours sur une pumptrack. A condition de ne pas brûler les étapes!

On peut y pédaler en toute sécurité, à l'écart de la circulation. On y améliore sa technique, la coordination, l'équilibre et la force.

Au vu de ses caractéristiques, cette discipline possède le profil idéal pour s'immiscer à l'école, que cela soit lors du cours d'éducation physique ou d'une sortie de classe.

Avant de s'engager sur la piste, il est toutefois recommandé d'effectuer quelques exercices pour améliorer les qualités de coordination et la technique.

→ [Exercices: Avant de s'élancer](#)

→ [Leçon: Parcours initiatique](#)

Sur la pumptrack, les adeptes doivent prendre de la vitesse en enroulant les bosses et en «pompant» dans les creux et dans les virages. Quelques conseils pour bien débuter.

→ [Exercices: Premiers tours](#) (avec vidéos)



Derrière ce terme se cachent à la fois une activité et le lieu de sa pratique. Une pumptrack est une boucle construite – en principe – à plat et constituée d'une multitude de bosses, de compressions et de virages relevés. «Track» signifie la piste; «pump» indique que ses utilisateurs essaient de prendre un maximum de vitesse sans pédaler, en «pompant», soit en transférant leur centre de gravité vers l'avant ou l'arrière.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO