

## Freestyle – Bike: Level 2 – Choisir la ligne

**Rouler sur un «single trail» requiert diverses compétences. En parvenant à combiner tous les éléments, on peut parcourir la piste avec un bon flow.**

Lors de chaque départ, il est important de regarder devant soi et de bien observer les obstacles, pour pouvoir réagir correctement lors de leur franchissement. Il faut analyser le trajet jusqu'aux obstacles, la forme des virages et la présence de montées et ou de descentes raides.

Pour être réactif, il faut éviter de s'asseoir sur la selle. Debout sur les pédales, on contrôle mieux son vélo et on peut amortir les bosses, les trous et les obstacles. En fonction de la situation, il faut faire des mouvements souples et dynamiques ou donner des impulsions rapides et puissantes en pliant et dépliant rapidement les bras.

Pour traverser un passage accidenté, on laisse travailler son vélo tout en utilisant les bras et les jambes pour amortir les chocs le mieux possible. Il est ici primordial de rester toujours bien détendu.

Dans certains virages, le choix de la ligne influence la ligne à suivre dans le virage suivant. Souvent, plusieurs lignes sont possibles pour aborder un passage. En fonction de la ligne choisie, on peut traverser une suite de virage avec plus de rapidité et de facilité.

Le chemin le plus court n'est parfois pas le meilleur, car on risque de perdre beaucoup de vitesse en faisant plusieurs virages trop serrés les uns derrière les autres. Lorsqu'on passe plusieurs fois sur un passage difficile, on l'aborde avec différentes lignes pour trouver la meilleure.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**