

Pumptrack: Avec style sur la piste

Plus de sensations fortes? Au mouvement de «pump» s'ajoute l'exécution de figures artistiques pour cyclistes avertis. Ces techniques permettent de fendre l'air mais aussi de gagner en vitesse.

Les pumptracks sont des installations avec un faible risque de blessures, lorsqu'elles respectent les recommandations de base. Leurs adeptes peuvent y pédaler en toute sécurité, à l'écart de la circulation. Ils y améliorent leur technique, la coordination, l'équilibre et la force.

Au vu de ses caractéristiques, cette discipline possède le profil idéal pour s'immerger à l'école, que cela soit lors du cours d'éducation physique ou d'une sortie de classe. Ces exercices s'adressent à des enfants de 8 à 12 ans qui ont déjà une certaine expérience des pumptracks et qui aimeraient réaliser des figures artistiques.



→ [Exercices: Avec style](#) (avec vidéos)

Exercices pour apprivoiser la piste

→ [Avant de s'élancer](#)

→ [Premiers tours](#) (avec vidéos)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO