

## Freestyle – Bike: Level 2 – Serpentine

Les serpentines sont des virages très serrés que l'on rencontre sur presque tous les «single tracks». Pour bien passer ces virages, il faut avoir un contrôle parfait de son vélo, de l'équilibre et une bonne maîtrise de la conduite.

A l'approche d'une serpentine, on commence par réduire la vitesse pour rouler au pas. On entre dans le virage debout sur les pédales en fixant déjà du regard la ligne à emprunter. Le corps suivra alors automatiquement le regard.

Comme on passe le virage debout sur les pédales, on peut diriger son vélo avec souplesse et rapidité, en gardant le bassin toujours derrière la selle. Avec les freins, on contrôle la vitesse dans le virage.

Dans les virages très serrés, il faut faire attention à ne pas rouler trop vite. On doit toujours pouvoir tenir debout sur le vélo et si nécessaire pouvoir en descendre.

Etant donné que le virage de la roue arrière à un rayon inférieur à celui de la roue avant, il faut aborder la serpentine par l'extérieur, pour laisser suffisamment de place à la roue arrière dans le milieu du virage.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO