

Freestyle – Bike: Level 3 – Manual

Le «Manual» est une base indispensable pour de nombreuses figures à vélo. Mais il n'est pas très simple à réussir.

Dans un «Manual», on soulève la roue avant en pliant et en dépliant brusquement les bras pour tirer sur le guidon. Le timing entre les mouvements des bras et des jambes est très important.

Lorsqu'on tire sur le guidon, il faut se pencher en arrière avec les épaules, les bras tendus. De cette manière, on déplace le centre de gravité sur la roue arrière.

Il faut ensuite trouver ton «Sweet spot», la position dans laquelle on ne part ni vers l'avant ni vers l'arrière. Dans cette position, on contrôle l'équilibre en jouant sur les freins et en déplaçant son poids.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO