

Freestyle – Bike: Level 2 – Descente raide

Face à une descente sur un terrain raide, sa propre peur est l'un des principaux éléments qu'il faut apprendre à gérer.

Pour aborder une pente escarpée, on déplace son centre de gravité le plus loin possible vers l'arrière, tout en gardant un bon contrôle des freins et en maintenant un tracé bien droit.

Le départ est pris debout sur les pédales. Cela permet de mieux voir au-delà du bord et de savoir exactement à quel moment il faut déplacer son poids vers l'arrière. La selle doit être fixée assez bas.

Dès que la roue avant aborde la pente, on tend les bras et déplace tout son poids le plus loin possible vers l'arrière. La poitrine devrait alors se trouver à la hauteur de la selle et le bassin au-dessus de la roue arrière. Et plus le terrain est escarpé, plus il faudra exagérer cette position.

Sur une pente raide, on fixe le regard vers l'avant et la sortie. On garde les genoux légèrement pliés pour être prêt à déplacer le centre de gravité vers l'avant. A ce moment-là, on contrôle encore la vitesse avec le frein arrière. En arrivant sur le passage plat, on tire le guidon vers soi en pliant les bras pour réduire la charge de la roue avant. Le bassin repasse alors par-dessus la selle.

Remarque: Il faut faire attention à ne pas mettre trop de poids sur le guidon, car on risquerait de basculer vers l'avant.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO