

Pumptrack: Virages relevés

Outre les bosses, les virages permettent également d'augmenter la vitesse. Cet exercice renseigne sur la manière de gérer un virage et la position du binôme «vélo/corps».



Entrer dans le virage au milieu de la piste. Incliner le vélo et le corps simultanément. Tenir la trajectoire au milieu du virage. Le regard est toujours dirigé vers la trajectoire voulue et le plus loin possible.

Variantes

plus difficile

- Augmenter graduellement la vitesse et l'inclinaison.
- Entrer dans la partie supérieure du virage, sortir dans sa partie inférieure.
- A vive allure, mettre la pédale intérieure en haut et appuyer sur la pédale extérieure.

Source: Stéphane Gremaud, chef de discipline J+S Cyclisme; Pete Stutz, responsable Sport populaire, Swss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO