

# Freestyle – Bike: Pumptrack – Virage

**Les virages d'un pumptrack sont relativement serrés et étroits: il faut donc suivre fidèlement sa ligne pour gagner de la vitesse à la sortie du virage.**

L'approche dans le virage se fait avec les pédales à l'horizontale, genoux et coudes légèrement pliés. En entrant dans le virage, on déplace le centre de gravité vers l'intérieur en cherchant du regard la sortie.

Au milieu du virage, on augmente la pression sur le vélo pour générer une accélération. Il faut toutefois faire attention à rester bien au milieu de la ligne du virage.

A la sortie du virage, rouler toujours bien au milieu et vérifier que l'on dispose de suffisamment de place pour apporter des corrections à la trajectoire

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**