

# Pumptrack: Pump avec les bras

Il est tout à fait possible d'effectuer un tour de piste avec la seule force des bras. Cet exercice se concentre sur les mouvements de «flexion-poussée» au moment opportun.



A la montée, délester le vélo en pliant les bras. A l'attaque de la descente, pousser les bras vers l'avant afin d'accélérer.

**Indications:** Commencer en utilisant la dernière bosse avant la sortie de la piste. Puis ajouter une ou plusieurs bosses en «reculant» par rapport à la sortie.

## Variantes

- Qui arrive à rouler le plus loin après la sortie?
- Qui sort le plus vite de la dernière bosse?
- Qui arrive à effectuer un tour complet en pompant uniquement avec les bras?

---

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