

# Freestyle – Bike: Pumptrack – Pomper

**Le b.a.-ba sur le pumptrack est de savoir accélérer sans pédaler en faisant des mouvements de pompage qui génèrent de la vitesse sur les bosses et dans les virages.**

Si la roue avant est sur une montée, on enlève le poids des bras en les fléchissant. Lorsque la roue avant repart sur la descente, on tend à nouveau les bras pour augmenter la pression sur la roue avant.

Pour les jambes, c'est exactement la même chose. Quand la roue arrière est sur une montée, on enlève le poids du vélo en fléchissant les jambes. Dès que la roue arrière est sur la descente, on tend à nouveau les jambes pour augmenter la pression sur la roue arrière.

En d'autres mots: on commence par plier les bras pour retirer la charge de la roue avant et ensuite on s'occupe de la roue arrière. Idem pour la descente: tendre d'abord les bras et ensuite les jambes.

En outre, en déplaçant le centre de gravité en avant et en arrière, on profiter d'une accélération supplémentaire.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**