

Pumptrack: Saut par-dessus deux bosses

Il est tout à fait possible d'éprouver la sensation de voler sur un vélo. L'objectif de cet exercice consiste à réceptionner dans la descente de la bosse suivante.



A la différence du saut simple, lever la roue avant au pied de la bosse («pick up») après une flexion plus marquée des jambes et des bras.

Décoller ensuite la roue arrière. Atterrir dans la descente de la bosse suivante, d'abord avec la roue avant, puis avec la roue arrière afin d'accélérer.

Variante

plus difficile

Sauter par-dessus les deux dernières bosses avant un virage.

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