

Freestyle – Bike: Level 1 – Equilibre

L'équilibre est à la base de tous les mouvements à vélo. Qui arrive à tenir en équilibre plusieurs minutes n'auras aucun problème à réussir les escaliers, la serpentine et les passages difficiles.

Pour exercer l'équilibre, il faut placer les pédales horizontalement et maintenir le centre de gravité devant l'axe du pédalier. Les épaules doivent se situer juste au-dessus du guidon. En plaçant les deux mains sur les freins et en exerçant une pression sur la pédale de devant, on peut maintenant essayer de trouver son équilibre.

Remarques:

- Pour rester plus facilement bien en place sur son vélo, il faut regarder devant soi et chercher un point que l'on regardera fixement.
- Pour trouver son équilibre, il faut éviter les mouvements trop brusques et donner simplement de légères impulsions pour faire contrepoids.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO