

## Freestyle – Bike: Level 2 – Monter

**Pour monter sur la montagne, de la force, une bonne condition et de la détermination sont nécessaires. Un conseil: diviser les longues ascensions en petites étapes.**

Pour une grande montée, c'est important de pédaler et de respirer avec un rythme régulier. Et c'est tout aussi important d'enclencher la bonne vitesse et la bonne résistance sur les pédales.

De temps en temps, il faut passer à la vitesse inférieure et faire un petit bout de chemin en danseuse. Cela permet de détendre le corps, et surtout le dos et les muscles des jambes. On respire aussi mieux.

Lorsque la montée est raide, il est essentiel que de déplacer le centre de gravité vers l'avant, pour augmenter ainsi la pression exercée sur la roue avant. Pour le faire, il faut glisser sur l'avant de la selle, tout en restant bien assis. De cette manière, la roue arrière conserve suffisamment de pression et ne risque pas de déraper.

Pour les passages très raides, il est conseillé de descendre les coudes vers le bas. Cela évite de voir la roue avant se soulever et de partir à la renverse.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**