

Freestyle – Bike: Level 2 – Marche d’escalier

Pour passer une marche d’escalier, un bon timing des bras et des jambes est essentiel.

On s’approche du bord debout sur les pédales. Dès que la roue avant a passé le bord, on déplace son poids derrière la selle et on tend les bras. Pour soulever la roue arrière, on se déplace à nouveau sur l’avant du vélo. Un timing parfait permet de passer l’obstacle avec plus de fluidité.

Les marches d’escaliers plus hautes exigent une coordination optimale. On peut s’exercer sur de petites bordures, comme celle du trottoir, et apprendre ainsi à gérer parfaitement le moment où la roue avant dépasse le bord.

Remarque: Les mouvements à effectuer sont identiques pour toutes les marches d’escalier, indépendamment de leur hauteur.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO