

Freestyle – Bike: Pumptrack – Pick-up

Lors d'un «Pick up», on soulève la roue avant en passant sur une bosse et on la repose une fois celle-ci passée. Cette technique permet de générer une accélération.

Soulever ta roue avant sur la montée de la bosse et la maintenir en haut sur la bosse. Une fois passé le sommet de la bosse, redescendre la roue en appuyant pour accélérer.

Au cours de cette manœuvre, garder un ou deux doigts sur le frein arrière, afin de donner un petit coup de frein en cas de déséquilibre et éviter ainsi de tomber à la renverse.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO