

Pumptrack: Saut simple

Les sauts font partie du répertoire «freestyle» à vélo. Cet exercice présente la forme élémentaire.

Décoller brièvement les deux roues au sommet de la bosse, puis les reposer dans la descente afin d'accélérer.

Variantes

plus difficile

- Sauter la dernière bosse de chaque enchaînement de bosses.
- «Bunny hop»: A la différence du saut simple, lever la roue avant au pied de la bosse («pick up»), puis la roue arrière. Reposer les deux roues dans la descente afin d'accélérer.



Cette série d'images illustre l'exécution d'un «bunny hop». Lors de l'exécution d'un «bunny hop», il est important de garder un ou deux doigts sur le frein arrière. En cas de perte d'équilibre vers l'arrière, freiner brièvement pour poser la roue avant sur le sol.

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