

## Freestyle – Bike: Level 3 – Drop

**Les drops sont comme une descente sur une pente raide. Il faut donner une impulsion bien ferme et au bon moment pour réussir parfaitement son mouvement.**

Il est conseillé d'inspecter le drop avant de se lancer. Il est en effet souvent difficile de voir où l'on atterrit lors de la descente.

L'approche du drop est effectuée debout sur les pédales. Dès que la roue avant a passé le bord, on déplace son poids vers l'arrière en appuyant le guidon vers l'avant, mais toujours parallèlement à la pente.

Lors de l'atterrissage, on amortit le choc avec les bras et les jambes. Comme les zones d'atterrissage sont souvent très raides aussi, il faudra actionner les freins dès que les roues sont en contact avec le sol pour réguler la vitesse.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**