

BMX: Champ de bosses

Au cours de cet exercice, les cyclistes apprennent à accélérer entre les bosses sans pédaler. Ils utilisent le poids de leur corps pour avancer.



Traverser un champ de bosses. A la montée, décharger le vélo en pliant jambes et bras. A l'attaque de la descente, appuyer de tout son poids pour accélérer. Concours de vitesse ou de longueur: qui roule le plus loin sans pédaler? Remarque: Les champs avec succession de petites collines représentent le meilleur terrain d'entraînement.

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO