

## Pumptrack: «Pick up»

Gravir une bosse sur une roue n'est pas impossible. Cet exercice décortique les étapes clés du «pick up».



Au pied de la bosse, cabrer (= lever la roue avant) en gardant toujours le contact au sol avec la roue arrière. Reposer la roue avant juste après le point culminant de la bosse et exercer une pression sur celle-ci afin d'accélérer.

**Indications:** 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.

### Variante

#### plus difficile

Effectuer un «pick up» dans la phase finale d'un virage précédant une bosse. Ce mouvement est particulièrement approprié en sortie de virage car il facilite le redressement du buste et augmente la vitesse.

---

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