

Freestyle – Bike: Pumptrack – Saut

Avant de faire des sauts sur la pumptrack, il faut reconnaître les tronçons en «pompant». On se rend ainsi compte de la distance et donc de la vitesse à atteindre pour réussir son saut.

Parvenir sur le saut avec les pédales à l'horizontale, genoux et coudes pliés. Fixer du regard le bord de l'obstacle pour sauter au bon moment.

Une fois au bord du saut, tirer le vélo vers le haut comme pour un «[Bunny hop](#)». Dans les airs, maintenir les roues plus ou moins à la même hauteur.

Atterrir dans la descente de la bosse suivante, d'abord avec la roue avant, puis avec la roue arrière, en pliant les bras et les jambes pour amortir la réception.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO