

Freestyle – Bike: Level 3 – Saut

Avant de tenter un saut, il faut effectuer un repérage et réfléchir à la meilleure façon de l'aborder. Le mieux est encore de passer une fois dessus lentement et sans sauter.

Le timing des bras et des jambes est décisif. Lors de l'approche, il faut viser le bord du saut pour pouvoir décoller au bon moment.

Durant la phase d'approche, on roule debout sur les pédales, les genoux et les coudes légèrement pliés. Une fois au bord du saut, on tire sur le guidon comme pour le «[Bunny hop](#)».

Dans les airs, le mieux est de maintenir les roues plus ou moins à la même hauteur. On fixe la zone d'atterrissage et on appuie lentement sur la roue avant en direction de cette zone.

Pour atterrir en douceur, on amortit le choc en fléchissant les bras et les jambes. La réception est importante. Si on touche le sol trop tôt ou trop tard, on devra s'adapter en conséquence pour aborder le prochain saut.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO