Pumptrack: Pump coordonné

Cet exercice combine l'action des bras et des jambes. Les mouvements doivent être synchronisés afin d'obtenir la vitesse maximale à la sortie d'une bosse.

A la montée, délester d'abord la roue avant en pliant les bras, puis la roue arrière en fléchissant les jambes. A l'attaque de la descente, exercer une pression sur la roue avant en tendant les bras, puis sur la roue arrière en tendant les jambes, afin d'accélérer au maximum.

Indications: En effectuant un balancer «avant-arrière» du centre de gravité, l'accélération est accentuée.

Variantes

- Qui arrive à rouler le plus loin après la sortie?
- Qui sort le plus vite de la dernière bosse?
- Qui arrive à effectuer un tour complet en pompant avec les bras et les jambes?

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