

Freestyle – Bike: Level 1 – Freiner

Le freinage est une question d'habitude et de confiance en soi. Avec le temps, il est possible de développer une bonne maîtrise de ses freins.

Le frein avant possède une force de freinage de 70%, le frein arrière de seulement 30%. Il est donc important de bien connaître l'utilisation du frein avant. Lors du freinage, on exploite encore mieux la force de freinage en plaçant son poids derrière la selle. De plus, on réduit le risque de basculer vers l'avant.

Il faut freiner avec beaucoup de prudence sur les sols meubles ou mouillés. Si le terrain est glissant, on doit réduire la force de freinage sur les freins avant. Il faut également faire attention à ce que le freinage ne bloque pas complètement les roues. La distance de freinage est beaucoup plus longue avec des roues bloquées, sans compter que cela détruit la piste.

Remarque: Confronté à une pente raide rendant le freinage difficile et l'équilibre instable, il vaut mieux descendre de vélo et marcher quelques mètres plutôt que de risquer une chute.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO