

VTT: Roi du freinage

Dans cet exercice, les cyclistes apprennent à freiner rapidement. Ils améliorent leur capacité de réaction et réduisent le risque d'accidents.



Image: bpa

Les élèves roulent en ligne, tous à la même vitesse (descente d'une petite colline par exemple). Dès que la roue avant franchit une ligne déterminée, les cyclistes freinent. Qui est plus rapide? Freiner avec la roue avant ou la roue arrière? Avec les deux en même temps?

Variante

- Qui est le plus précis? Essayer de stopper sa roue avant pile sur une ligne. Plus le droit de pédaler après avoir pris l'élan!
- Freiner dans une pente raide: tester le comportement de la roue arrière qui dérape.

Source: [bpa – Bureau de prévention des accidents](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO