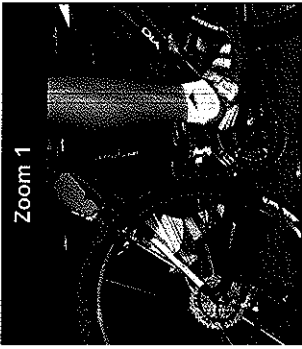
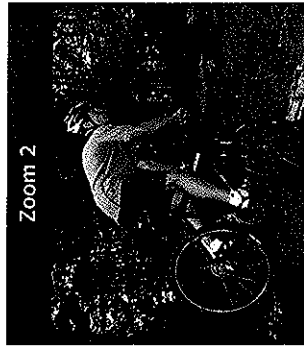


ROTATION SUR LA ROUE AVANT

Objectif : changer de direction en pivotant sur la roue avant après un obstacle.

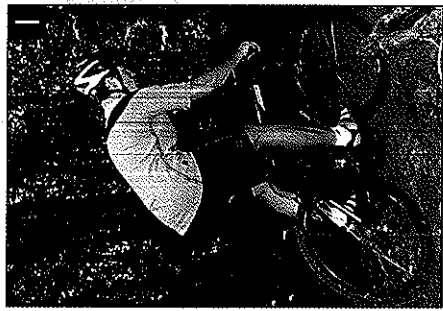


Les manivelles sont à l'horizontale.



Blocage (frein) de la roue avant, les épaules passent devant le cintre.

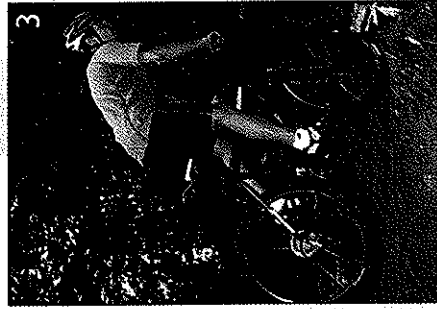
Situation de départ



1. Le pilote amorce le virage à l'intérieur et recule légèrement le bassin pour préparer l'impulsion.



2. Regard orienté vers la sortie du virage, les épaules sont projetées vers le haut et l'avant (au-dessus du guidon).



3. Le bassin pivote et s'aligne sur les épaules et la roue avant.

Le regard reste fixé sur la roue avant.

Situation d'arrivée



4. Les genoux sont fléchis pour amortir la réception, relâcher les freins et reprendre le pédalage.

La roue arrière s'est posée trop loin.

A EVITER



Situation : changer de direction en effectuant une rotation sur la roue avant.

Phases et objectifs	Trajectoire et approche de l'obstacle	Position du pilote, gestes à réaliser et consignes	Justification de la position	Vitesse, déplacement
La préparation Positionner le corps et le VTT pour tourner facilement avec l'amplitude désirée.	■ Debout, position de base, tourner légèrement la roue avant dans la nouvelle direction.	■ Debout, manivelles horizontales, jambes fléchies, bassin légèrement en arrière de la selle.	■ Préparation de l'impulsion	Décélération.
		■ Pied d'équilibre en avant (descente). ■ Regard orienté vers la nouvelle direction. ■ Petit braquet.	■ Meilleur équilibre sur le vélo. ■ Estimer l'angle de déplacement de la roue arrière. ■ Permet la relance après la pose de la roue arrière.	
La rotation Soulever la roue arrière et la déplacer sur le côté.	■ La roue avant sert de point de pivot pour faire tourner la roue arrière.	■ Le buste est orienté puis projeté vers le haut et l'avant dans la nouvelle direction, les épaules sont parallèles au cintre, les bras sont tendus (gainage bras/jambes).	■ Alléger la roue arrière en déplaçant le poids du corps sur l'avant.	Nulle.
		■ Freiner du frein avant au début de l'extension. ■ Ramener le bassin dans l'axe des épaules et de la roue avant.	■ Créer un point de rotation autour de la roue avant. ■ Déplacement latéral de la roue arrière.	
La réception Poser la roue arrière pour retrouver un équilibre sur les deux roues.	■ La roue arrière se pose dans l'alignement de la roue avant.	■ Flexion des jambes.	■ Amortir l'impact lors de la réception.	Nulle.
		■ Rester en position haute (debout sur les pédales). ■ Relâcher les freins et reprendre le pédalage.	■ Rétablir le déséquilibre latéral.	
Relance Poser la roue arrière pour retrouver un équilibre sur les deux roues.	■ Fixer un nouveau point bien au-delà de la roue avant.	■ Déplacement vers l'avant. ■ Agrandir le champ de vision et anticiper sur une nouvelle trajectoire.	Accélération progressive.	

La roue arrière décolle-t-elle ?

NON

OUI



Y-a-t-il une amplitude de déplacement latéral de la roue arrière ?

NON

OUI



La roue arrière se pose-t-elle sans choc ?

NON

OUI



Le pilote maintient-il ?

NON

1. Manque de vitesse
> prendre de l'élan avant de bloquer la roue avant.

1. Réduite > augmenter l'angle de braquage de la roue avant.
2. Réduite et trop rapide
> attendre que la roue arrière soit à son élévation maximale avant de la déposer sur le côté.
3. Trop tôt > ramener le bassin perpendiculairement à l'axe du cintre.

1. Le pilote garde une position gainée raide > fléchir les jambes pour amortir la pose de la roue.
2. Le corps bascule sur l'arrière
> garder les épaules sur l'avant.

1. Pose du pied extérieur
> rotation du corps trop importante > déplacement de la roue arrière trop tôt.
2. Pose du pied intérieur
> rotation du corps insuffisante.
3. Le pilote tombe sur le côté
> corps trop raide, reprendre la position de base (fléchie) avec coudes écartés.

Rotation sur la roue avant (1)

Objectif : décoller la roue arrière.

Mise en place et organisation :

- Sur un terrain, positionner quelques marques au sol pour prendre des repères.

Consignes :

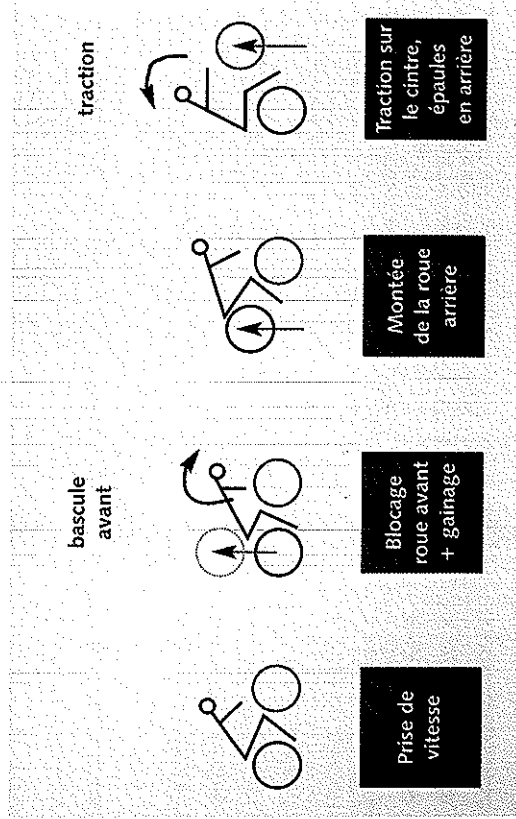
- Prendre de la vitesse pour faciliter la montée de la roue arrière.
- Bloquer le frein avant et gagner les jambes, le buste et les bras.
- Avancer les épaules au-dessus du cintre lors du freinage.
- Lorsque la roue amorce la montée, on peut fléchir les jambes pour amplifier le mouvement.

Critère de réussite :

- La roue arrière s'élève et la roue avant reste immobile.

Variables :

- Faire toucher les fesses sur le pneu.
- Équilibrer sur la roue arrière : enchaîner dès la pose de la roue arrière une traction sur le cintre et une projection des épaules vers l'arrière tout en serrant le frein arrière (pogo).



Rotation sur la roue avant (2)

Objectif : rotation sur la roue avant.

Mise en place et organisation :

- Sur un terrain plat de préférence, placer des lattes au sol.
- La roue avant du vélo franchit la latte qui est le repère pour faire tourner la roue arrière au-dessus de cette latte.

Consignes :

- Arriver perpendiculairement à la latte.
- La roue avant la franchit et s'oriente parallèlement à celle-ci.
- Effectuer le même enchaînement que pour l'exercice précédent et une fois que la roue arrière est montée, décaler le bassin pour l'aligner avec la roue avant.
- Garder toujours le frein avant serré.

Critère de réussite :

- La roue arrière s'élève, pivote et se pose derrière la latte.

Variables :

- Augmenter la rotation pour faire demi-tour.
- Le tour complet : lorsque la roue arrière est posée, traction sur le cintre et projection des épaules sur le côté et vers l'arrière.
- Rotation à droite et à gauche.

