

Les éléments techniques en vélo

- a) La position de base
 - b) Le pédaler-freiner
 - c) L'équilibre statique
 - d) La propulsion (changement de vitesse)
 - e) Le freinage
 - f) Le virage
 - g) La montée
 - h) La descente
- En plus pour le VTT :**
- i) Le Wheeling
 - j) Le franchissement d'obstacle
 - k) Le saut
 - l) Le dévers
 - m) Le portage

a) La position de base



Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	objectif
<p>Prendre une position qui précède l'action de franchir ou d'avalier (amortir) les obstacles ou l'impulsion.</p>	<p>Le pilote doit se dissocier du vélo, perte de l'appui selle.</p>	<p>Faciliter l'équilibre, le déplacement du corps, l'inclinaison du vélo.</p>
	<p>Le pilote est debout sur les pédales, bassin au-dessus du boîtier de pédalier, jambes et bras légèrement fléchis.</p>	<p>Possibilité de pouvoir se déplacer rapidement dans un volume autour du vélo.</p>
	<p>Le regard se fixe loin devant.</p>	<p>Anticiper sur l'action à venir</p>
	<p>Deux doigts sont placés sur les leviers de freins.</p>	<p>Pouvoir réguler la vitesse si besoin.</p>

La position de base est une position d'attente et d'équilibre qui permet de répartir les masses sur le vélo avant de prendre une position ou préparer le déclenchement d'un mouvement ; les jambes sont légèrement fléchies, les pieds à l'horizontale, le bassin surélevé, au-dessus du pédalier.

La position de base est une position d'attente, de préparation à l'action.

C'est une position que l'on adopte dans une descente sinueuse où le pilote doit constamment se déplacer pour alléger ou mettre de la pression sur l'avant ou l'arrière du vélo.

Exercice :

Passer rapidement d'une phase de pédalage sur le plat à une position équilibrée avec les deux pieds à l'horizontale pour piloter son vélo sur la vitesse acquise lors du pédalage.

Description de l'exercice :

Sur un circuit, positionner une porte puis 5 plots espacés de 2 m.

Le pilote accélère avant la porte, se met en appui sur les pédales à l'horizontale et enchaîne le slalom en position de base.

Consignes :

Le pilote doit se dissocier du vélo pour s'équilibrer.

Les jambes sont souples.

Les bras sont légèrement fléchis.

La tête est relevée pour pouvoir prendre des informations en avant du vélo.

Variables :

Retrouver cette position de préparation juste avant un tremplin pour effectuer un saut.

Arriver au-dessus d'une rupture de pente (marche à descendre).

Enchaîner un pédalage sur le plat et une descente cassante.

Situation :

Descendre une pente sur laquelle on aura planté un slalom (plots alignés).

