

Pumptrack: Pump avec les jambes

Les pédales assument une autre fonction sur une pumptrack. Elles servent de support lors de la poussée avec les jambes au passage d'une bosse. A vérifier avec cet exercice.



A la montée, délester le vélo en pliant les jambes. A l'attaque de la descente, pousser sur les pédales avec les jambes.

Indications: Commencer en utilisant la dernière bosse avant la sortie de la piste. Puis ajouter une ou plusieurs bosses en «reculant» par rapport à la sortie.

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 uniquement avec 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