

DESCRIPTION DE L'HABILETÉ

FRANCHISSEMENT DE MARCHE PAR ALLÈGEMENT

Repères de réussite

L'athlète sent qu'il comprime sa suspension de façon explosive et que ses épaules sont au-dessus du guidon, avant l'approche de l'obstacle.

L'athlète voit constamment l'endroit où il posera la roue avant, avant l'approche de l'obstacle.

L'athlète sent que son poids se déplace vers l'arrière du vélo, lorsqu'il envoie ses épaules vers l'arrière.

L'athlète voit constamment à 4 à 5 mètres devant lui, après avoir posé la roue avant.

L'athlète sent que ses épaules sont au-dessus du guidon et que son bassin est en avant du pédalier, après avoir posé la roue avant.

L'athlète sent que ses orteils sont pointés vers le sol et qu'il pousse sur les pédales vers l'arrière, après avoir soulevé la roue arrière du sol.

L'athlète sent que la roue arrière se soulève sous lui, après avoir soulevé la roue arrière du sol.

Indicateurs de réussite

L'athlète se place en position de base et regarde constamment l'endroit où il posera la roue avant, avant l'approche de l'obstacle.

L'athlète positionne ses épaules au-dessus du guidon et fléchit les coudes de façon explosive, lors de l'approche de l'obstacle.

L'athlète envoie les épaules vers l'arrière en gardant les coudes et les genoux légèrement fléchis à 30 cm environ de l'obstacle.

L'athlète pose la roue avant sur l'obstacle, après avoir soulevé la roue avant.

L'athlète regarde constamment à 4 à 5 mètres devant lui, projette ses épaules au-dessus du guidon et avance son bassin en avant du pédalier et vers le haut, puis allège la roue arrière en avançant son bassin, le tout simultanément, après avoir posé la roue avant.

L'athlète fléchit les genoux sous son bassin et pousse sur les pédales vers l'arrière et le haut, en pointant les orteils vers le sol, tout en conservant les pédales à l'horizontale et en poussant sur le guidon vers l'avant, après avoir soulevé la roue arrière du sol.

L'athlète continue à pédaler rond, lorsqu'il a posé la roue arrière au sol.

