

DESCRIPTION DE L'HABILETÉ

FRANCHISSEMENT DE MARCHÉ (COUP DE PÉDALE)

Repères de réussite

L'athlète sent que ses épaules sont au-dessus du guidon, lors de l'approche.

L'athlète sent que son pied d'appel est dans l'axe du tube inférieur du cadre du vélo, lors de l'approche.

L'athlète voit constamment l'endroit où il posera sa roue, avant de donner le coup de pédale pour lever la roue avant.

L'athlète sent que son poids se déplace vers l'arrière du vélo, lorsque la roue avant est à environ 20 cm de l'obstacle.

L'athlète sent qu'il tire légèrement sur le guidon, lorsque la roue avant est à environ 20 cm de l'obstacle.

En simultané, l'athlète sent que ses épaules et sa tête sont au-dessus du guidon et que son bassin est à l'avant de l'axe de pédalier, lorsque la roue arrière est à environ 20 cm de l'obstacle.

Indicateurs de réussite

L'athlète avance ses épaules au-dessus du guidon, sélectionne un braquet adéquat soit un pignon et un plateau avec le même nombre de dents et positionne le pied d'appel dans l'axe du tube inférieur du cadre du vélo, lors de l'approche.

L'athlète regarde constamment l'endroit où sa roue va se poser, avant de donner le coup de pédale pour lever la roue avant.

L'athlète donne un coup de pédale avec son pied faible et, au même moment, projette ses épaules vers l'arrière, tend les bras complètement et tire légèrement sur le guidon, lorsque la roue avant est à environ 20 cm de l'obstacle.

L'athlète pose sa roue avant sur l'obstacle en douceur, après avoir levé la roue avant.

En simultané, l'athlète fléchit les coudes à 90°, soulève son bassin de la selle, amène ses épaules et sa tête au-dessus du guidon puis avance son bassin devant l'axe de pédalier, lorsque la roue arrière est à environ 20 cm de l'obstacle.



1:30



DESCRIPTION DE L'HABILETÉ

FRANCHISSEMENT DE MARCHÉ (COUP DE PÉDALE)

Indicateurs de réussite

L'athlète donne un coup de pédale et pousse sur le guidon vers l'avant en tendant les bras, tout en pointant les orteils vers le sol et en poussant sur les pédales vers l'arrière, pour faire monter la roue arrière, lorsque celle-ci s'apprête à toucher l'obstacle.



Repères de réussite

L'athlète sent que ses orteils sont pointés vers le sol, qu'il pousse sur les pédales vers l'arrière et que la roue arrière se soulève, lorsque celle-ci s'apprête à toucher l'obstacle.

L'athlète peut s'aider à faire monter sa roue arrière en poussant le guidon vers l'avant, si la marche est haute.

L'athlète se replace en position assise et continue à pédaler rond, après que la roue arrière ait franchi l'obstacle.

