

EXERCICES EQUILIBRE

Pour réaliser ces exercices, vous devez obligatoirement porter votre casque. Il est recommandé de les faire en pédales plates

1/ Sur terrain plat, pédales à l'horizontale, debout, freins bloqués, épaules bien au-dessus du cintre, le regard porté loin devant la roue avant. Essayez de tenir la position d'équilibre SANS FAIRE DE BONDS en essayant de redresser au maximum votre cintre. Renouvelez l'exercice en changeant de pied d'appel.

2/Exercice identique mais en prenant appui avec la roue avant contre un arbre, un rocher, un poteau...



3/Cette fois, sur un terrain en montée, essayez de tenir l'équilibre dans la même position que l'exercice 1 mais sans les freins. Vous devez pouvoir tenir l'équilibre en côte, en faisant du sur place, en donnant juste la petite impulsion nécessaire sur vos pédales pour faire avancer votre vélo alors que celui-ci veut descendre en arrière.

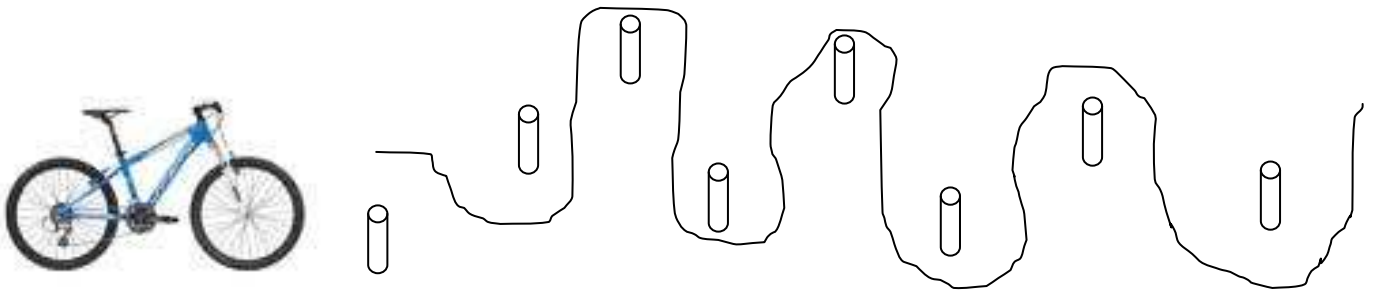


Pour réaliser ces exercices, il est impératif de ne pas faire de « bonds latéraux » ou alors le moins possible. Attention, les bonds sont dévoreurs d'énergie et donc particulièrement fatigants lorsque vous êtes en situation d'équilibre.

4/ Un excellent exercice de maniabilité et d'équilibre, simplissime, le rouler droit : roulez à petite vitesse sur un élément de 10 à 15 cms de large et de 10 à 20 cms de haut, le plus longtemps possible. Exemple, une bordure de trottoir, un muret. Vous pouvez aussi envisager de disposer une planche de 2 mètres au moins, surélevée par des aglos en bout et au milieu. Montez par une extrémité, tenez l'équilibre au milieu à l'arrêt et reprenez votre pédalage pour redescendre à l'autre bout. Vous pouvez corser l'exercice en roulant sur un tronc d'arbre dans le sens de la longueur bien sur.



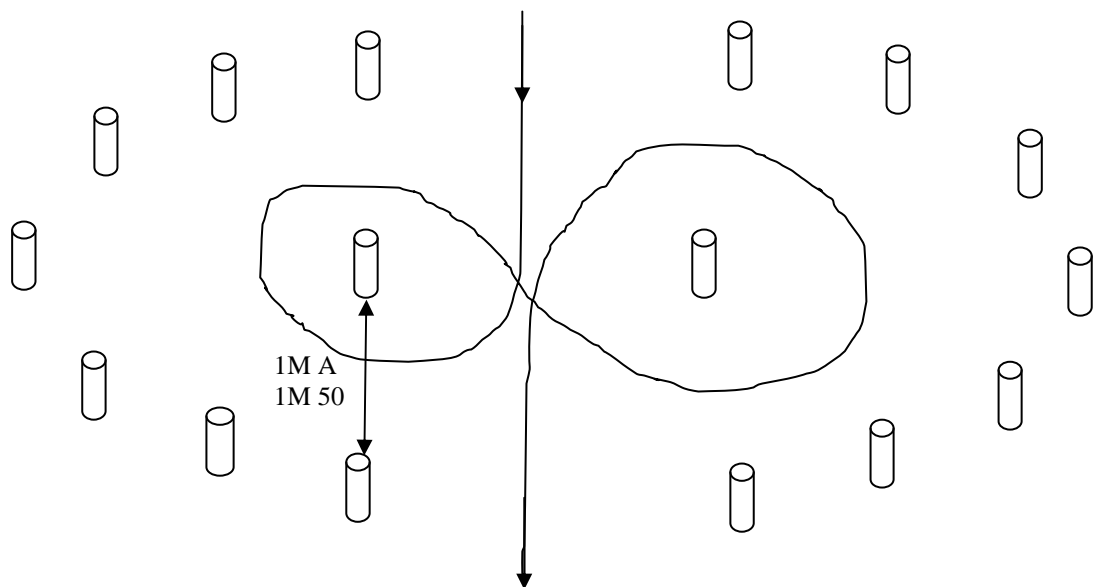
5/slalomer entre des piquets relativement rapprochés sans les faire tomber. Cela revient à faire un « Pédalé/freiné ». On se déplace à toute petite vitesse en pédalant constamment et en tenant un freinage constant et régulier



6/ Le déplacement latéral de la roue arrière. Sur les bases de l'exercice 1, vous vous jetez en avant, freins bloqués, la roue arrière se soulève, en déplaçant votre bassin vers la gauche ou la droite, vous gardez bien vos épaules parallèles à votre cintre l'arrière de votre vélo se déplacera du côté choisi. Accompagnez la retombée de la roue arrière en amortissant en restant souple sur vos appuis. Dès que la roue arrière est retombée, remettre la roue avant dans l'axe de votre vélo en soulageant l'avant en tirant légèrement sur le cintre. Cet exercice est un peu compliqué il demande beaucoup d'entraînement mais il permet de passer dans des endroits très étroits. Comme par exemple, l'exercice suivant.



7/Le 8

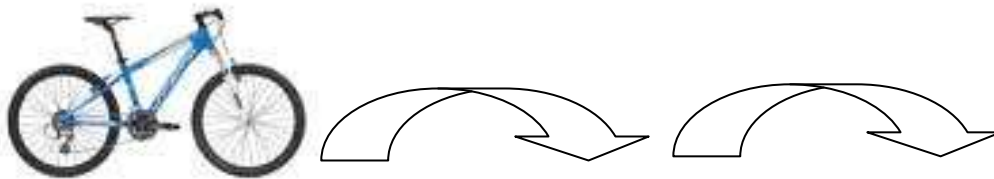


Au fur et à mesure que vous maîtrisez l'exercice, réduisez l'écartement des plots

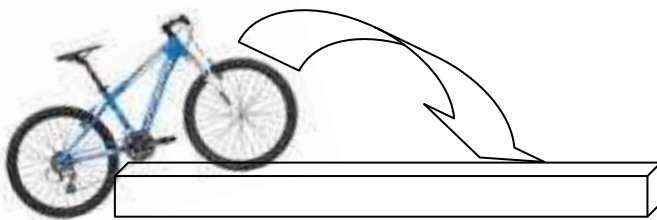
8/ Refaire l'exercice 1 mais cette fois, en mettant votre roue avant en hauteur sur une marche d'escalier, un rocher, un trottoir. N'hésitez pas à commencer par une petite hauteur (20 cms), puis de plus en plus haut.



9/Exercice 1, vous vous baissez sur votre vélo en gardant votre équilibre, puis vous vous détendez d'un coup, comme pour sauter, en tenant fermement votre cintre. Votre vélo doit sauter avec vous et avancer tout droit par bond. Vous devez retomber de façon très souple en gardant votre équilibre. Essayez d'enchaîner plusieurs bonds à la fois. Attention, Très fatigant. Pour faciliter l'exercice vous pouvez commencer avec pédales auto et chaussures à cales, ensuite passez aux pédales plates.



10/N°7 + N°8. Le but est de passer la roue arrière une fois que la roue avant a passé l'obstacle. Commencez par de petites hauteurs puis augmentez progressivement.



Tous ces exercices sont extrêmement simples à mettre en place, dans son jardin, ou en milieu urbain (parking).

Ne brûlez pas les étapes, un exercice après l'autre, en fonction de votre forme vous pouvez y consacrer 1/2 heure à 1 heure tous les 2 jours. On peut les trouver lassant au début, mais avec le temps et la maîtrise, on se surprend vite à réaliser de jolies figures. Ces exercices sont plus fatigants qu'il n'y paraît. Mais ils vous feront terriblement progresser dans toutes les disciplines du VTT.