



Tourner la roue avant sur le côté ; la tête et les épaules se tournent également, serrer le frein avant, avancer les épaules au-dessus du cintre, plier les jambes pour laisser monter le bassin et la roue arrière, déplacer le bassin sur le côté, reposer la roue arrière en amortissant avec les jambes, relâcher le frein, pédaler.

Virer nécessite un minimum de place mais parfois, il faut changer de direction pratiquement sur place sans pouvoir rouler. Ce changement de direction se réalise par un déplacement circulaire sur le côté d'une roue autour d'un pivot, l'autre roue).

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	Objectif
Pivoter sur la roue avant	Prendre de l'élan et se mettre en position de base.	S'équilibrer sur le vélo.
	Tourner la roue sur le côté.	Amorcer la rotation.
	Avancer les épaules sur le cintre.	Alléger l'arrière du vélo.
	Freiner pour bloquer la roue avant et fléchir les jambes.	Aider à la montée du bassin et au décollage de la roue arrière.
	Faire pivoter le bassin et les pieds pour les replacer dans l'alignement de la roue avant.	Déplacer la roue arrière sur le côté.
	Laisser redescendre les épaules et le bassin vers l'arrière en fléchissant les jambes.	Se rééquilibrer sur deux roues en amortissant la pose de la roue arrière.
Pivoter sur la roue arrière	Garder la position surplace avec une roue avant surélevée.	Faciliter l'amorce de la rotation.
	Bloquer le frein arrière	Eviter de reculer et positionner la roue arrière comme point de pivot.
	Sortir les épaules et le bassin sur le côté où l'on pivote (tourner).	Déclencher le déséquilibre latéral.
	Tirer le cintre en projetant les épaules sur le côté et vers l'arrière.	Soulever la roue avant et lui faire décrire un arc de cercle.
	Reposer la roue avant, relâcher le frein, reprendre le pédalage.	Se rééquilibrer sur les deux roues et repartir en douceur.

Exercice : Effectuer 1/4 de tour sur la roue avant.

Description de l'exercice : Prendre un léger élan et se mettre en position de base. Avancer puis braquer la roue avant sur le côté. Avancer les épaules au-dessus du cintre en associant le freinage sur l'avant. Laisser monter le bassin avec flexion des jambes avant de faire pivoter l'arrière du vélo sur le côté. Amortir la pose de la roue arrière par flexion des jambes.

Consignes : Bien dissocier les différentes phases. Serrer le frein de la roue avant pour faciliter la montée de la partie arrière du vélo. Ne pas chercher à faire tourner l'arrière du vélo avant que le bassin ne soit monté. Commencer les premiers exercices dans une descente légère. Rouler parallèlement à une planche et faire passer la roue arrière par-dessus cette planche.

Variables : amplifier le geste jusqu'au 1/2 tour. Situation identique du ? de tour sur la roue avant mais avec pivot sur la roue arrière. Partir d'une position surplace avec la roue avant surélevée par rapport à la roue arrière, décalage des épaules et du bassin sur le côté où l'on souhaite tourner. Enchaîner pivot sur la roue avant, suivi du pivot sur la roue arrière pour effectuer le tour complet.

Situation : jeu de l'horloge ; tracer un cercle avec 12 points matérialisant les heures. En entrant dans le cercle par le 12 (roue avant sur le point de pivot des aiguilles) chercher sur chaque passage à projeter la roue arrière sur le 1, 2, 3, 4.