

Virages serrés et raides

Adoptez la position d'attente en contrôlant les virages.

PLAN DE SORTIE

Regardez la sortie du virage le plus tôt possible. Vous anticiperez ainsi la direction et tournerez les épaules.

POUSSEZ VERS LE BAS

Penchez le vélo sous votre corps pour tourner, en restant relativement droit au-dessus de la surface de contact pour une adhérence maximale.

TOURNEZ-VOUS

Aidez-vous du pied extérieur pour tourner avec vos hanches et votre torse, cela aide énormément à faire tourner le vélo.

FAITES PREUVE DE CONVICTION

La position du corps et de la tête est probablement encore plus importante que la technique elle-même : regardez où vous allez, sinon vous n'y arriverez pas !