

Franchir un virage relevé

Dites-vous que c'est une piste plane et lancez-vous à toute vitesse !

ÊTRE PRÊT À FREINER

Mettez la main sur le frein comme vous le faites pour chaque type de terrain, mais essayez de freiner avant le virage et laissez la gravité vous faire accélérer.

POSITIONNEMENT DU GUIDON

Il n'est presque pas nécessaire de tourner le guidon – le vélo va tout droit et l'inclinaison permet de tourner – c'est pour cela que l'on peut aller si vite.

POINT DE SORTIE

Avant même d'atteindre la moitié du virage, repérez la sortie. Ça fait toute la différence.

PIEDS À L'ÉQUILIBRE

Mettez vos pieds au même niveau, le pied situé à l'intérieur du virage en arrière et le pied extérieur en avant.

CHOIX DE LA TRAJECTOIRE

Choisissez une trajectoire en hauteur et arrondissez la courbe le plus possible pour profiter au maximum de l'inclinaison du virage.

Prendre une épingle en douceur

La bonne position du corps, le regard et le travail des pieds devraient vous permettre de tourner et de garder l'équilibre facilement, même dans les épingles les plus coriaces.

TRAVAIL DES ÉPAULES

Les épaules sont engagées dans le virage, et la tête tournée encore plus pour analyser la suite du parcours.

POSITIONNEMENT DES GENOUX

Les genoux restent écartés pour permettre au vélo de se balancer dans le virage sans contrarier l'équilibre du corps.

TRAVAIL DES PIEDS

Le pied extérieur est situé vers l'avant pour amplifier la torsion du corps que nécessite la prise d'une épingle. Les talons restent pointés vers le bas pour permettre un éventuel coup de frein.

PRENDRE LE VIRAGE LARGE

Allez suffisamment à l'extérieur du virage avec votre roue avant de sorte que la roue arrière coupe à proximité de la corde, sans sortir de la piste.

