

Position du corps

Vous savez déjà à quel point la position est importante pour grimper les cols ; c'est un élément tout aussi essentiel pour freiner le plus efficacement possible.

LE REGARD

Essayez de porter votre regard aussi loin que possible lorsque vous descendez, puis concentrez-vous sur les rochers ou les obstacles qui vous font face avant de rejeter un coup d'œil vers l'avant.

LES POIGNÉES

Des poignées de frein légèrement surélevées évitent de contracter les avant-bras et vous encouragent à déplacer votre poids vers l'arrière et le bas. Une bonne position pour des descentes abruptes!

LES ÉPAULES

Restez au milieu du vélo, pas trop en arrière, et maintenez les talons vers le bas. Vous exercez ainsi davantage de pression sur la roue avant.

rence et la puissance de freinage.

LES GENOUX

Il n'est pas facile de garder les genoux fléchis lorsque vous abaissez les talons. Prenez le temps de vous étirer, c'est une pratique essentielle pour attaquer les terrains les plus accidentés.

LES PIEDS

Avec les muscles des mollets souples et les chevilles détendues, vous parviendrez mieux à baisser vos talons et la poussée sur les roues qui s'exercera lorsque vous freinerez sera ainsi plus forte.

Réduire la vitesse dans les pentes raides

Lorsque la piste devient raide, votre adhérence se réduit : positionnez-vous de sorte à « flotter ».

POIGNÉES DE FREIN

Vous pouvez oublier le frein arrière, seul le frein avant sert ici à quelque chose, même si son pouvoir est limité. Ne vous laissez pas trop griser par la vitesse.

POSITION DES HANCHES

Alors que vous reculez votre assise, veillez à rester bas, maintenez la souplesse dans les genoux et exercez votre poids à la verticale du pédalier.

GENOUX FLÉCHIS

Il est important de garder les genoux fléchis sur les routes escarpées pour mieux encaisser les gros impacts et pomper afin de franchir les obstacles avec la roue avant.

GARDEZ LE CONTACT

Les pentes raides favorisent les dérapages ; essayez de positionner votre roue là où la surface vous offre la meilleure adhérence.