

## b) Le pédaler-freiner



Les épaules s'orientent dans la direction à suivre, la tête se tourne pour regarder le terrain où on veut se diriger, le pédalage est rond, les doigts sont toujours sur les leviers de freins pour réguler la vitesse.

La technique du pédaler-freiner est surtout utilisée lors des déplacements à petite vitesse sur des terrains sinueux ou lorsque l'on rencontre des problèmes d'adhérence. Que l'on se déplace en montée ou en descente, la poussée développée sur les manivelles doit être constante et sans à-coups (pédalage rond). Il en est de même pour le freinage qui s'effectue aussi bien en montant qu'en descendant (les patins lèchent la jante). Le pilote doit composer entre la poussée sur la manivelle qui fait avancer le vélo et le freinage qui résiste à un déplacement trop rapide.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	Objectif
Se déplacer à petite vitesse quelle que soit la déclivité en conservant l'adhérence.	Le pilote se dissocie du vélo (debout sur les pédales) ou est en appui passager sur la selle	Permettre un meilleur équilibre
	Le regard fixe le terrain 2, 3 m en avant de la roue	Anticiper sur l'action suivante, se dissocier de l'action présente
	Le buste se déplace d'avant en arrière ou sur les côtés.	Alléger ou augmenter la pression sur la roue avant ou arrière.
	Les épaules s'engagent parallèlement au-dessus du cintre pour virer.	Augmenter la pression et l'effet directionnel sur la roue avant
	Les doigts serrent légèrement les leviers de freins (les patins lèchent la jante).	Contrôler la vitesse, obliger la pression sur la pédale et la prise d'appui sur le vélo.
	Les cycles complets de pédalage doivent s'enchaîner (sans à-coups par retour de la pédale).	Conserver une motricité continue (déplacement fluide)
	Utiliser de préférence un petit développement.	Pouvoir réagir, se rééquilibrer en relançant le vélo rapidement

**Exercice :** Cheminer à petite vitesse sur un parcours sinueux avec des montées et des descentes sans marquer d'arrêt.  
**Description de l'exercice :** Effectuer un 8 sur un dévers ou enchaîner deux 8 qui se suivent sur un terrain plat. Espacer les plots pour élargir la trajectoire. Réduire l'espacement entre les plots pour que le pilote pédale debout à petite vitesse.  
**Consignes :** Pédaler rond (sans à-coups). Conserver une pression constante sur les freins pour lutter contre l'avancée, même en montée. Enchaîner les cycles de pédalage, même en descente.  
**Variables :** Transposer l'exercice dans une cuvette (deux plots face à face sur les bords de la cuvette, un plot au fond de la cuvette) faire un slalom en partant du bord, tourner dans le fond, remonter et tourner sur le bord opposé, tourner au fond et revenir au départ. Déplacer l'exercice sur un terrain meuble ou glissant.  
**Situation :** Tracer un circuit sinueux (largeur 80 cm avec rubalise) sur un terrain varié (montée, descente, virages...). Comptabiliser le nombre de faute(s) ; sortie de roue, pose du pied pour traverser la zone. Course de lenteur dans un couloir sans rester sur place.