



Le virage s'effectue sur une vitesse constante acquise, d'abord sur une position de base ; ensuite, on descend la pédale côté extérieur au virage pour ancrer le vélo, on incline le vélo, on plie le coude extérieur et on tend le bras intérieur ; la selle est sous la cuisse du pilote écarté du vélo.

Le virage correspond à un changement de direction ou de trajectoire. Celle-ci est fonction de la vitesse de déplacement, du rayon de courbure du virage, de la nature du sol, des obstacles au sol et aussi des autres pilotes. En règle générale, on essaie de décrire une trajectoire arrondie pour garder la fluidité du pilotage.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	Objectif
Suivre la trajectoire idéale en fonction de la vitesse et du terrain pour éviter de sortir de la piste.	Le pilote anticipe sur l'enchaînement des trois phases : préparation (avant), conduite (pendant), relance (après).	Prévoir l'enchaînement des actions pour ne pas être surpris, rester fluide.
	En règle générale, la trajectoire est extérieure, intérieure, extérieure.	Décrire une courbe pour arrondir la trajectoire, éviter d'être projeté à l'extérieur.
	Le freinage se termine avant de commencer à virer.	Garder l'adhérence et éviter de dérapier dans le virage pour conduire la courbe
	Le changement de braquet doit s'effectuer avant de virer.	Pouvoir réguler la vitesse et anticiper sur la phase de relance..
	Le poids du corps se transfère sur la pédale extérieure au virage placée en bas.	Ancrer le vélo, ne pas toucher le sol avec la pédale intérieure.
	Dans les grandes courbes, le coude extérieur est fléchi, le bras intérieur est tendu, le bassin sort légèrement sur l'extérieur de la selle.	Pencher le vélo, le buste reste droit (même position que dans un dévers)
	Dans un virage relevé, le pilote arrive avec de la vitesse, incline le vélo perpendiculairement à l'appui..	Jouer sur le renvoi de l'appui en augmentant la pression sur le sol.

**Exercice :** Prendre une trajectoire dans un virage qui permet de conserver une vitesse maximale sans sortir de la piste.

**Description de l'exercice :** Sur le plat, matérialiser sur le sol les limites extérieures d'un chemin décrivant un virage (à droite et à gauche) et demander au pilote de négocier le virage le plus vite possible.

**Consignes :** Prendre de la vitesse avant de virer. Matérialiser les secteurs du freinage possible, de la conduite et de la relance. A très faible vitesse, on ne parle plus de trajectoire à suivre, le cheminement à la corde sera le plus économique. Eviter de freiner dans la partie conduite de trajectoire sous peine de faire un « tout droit ». Le corps est mobile pour optimiser l'ancrage du vélo. Chercher à prendre une trajectoire arrondie en évitant de faire des angles dans la phase de conduite. Démarrer la phase de conduite à l'extérieur. Sortir le pied intérieur pour transférer le poids du corps sur la pédale extérieure. La pédale extérieure est toujours en position basse. Matérialiser la trajectoire idéale en partant du point d'arrivée, sortie de virage (rétro trajectoire).

**Variables :** Choisir un virage dans une descente pour augmenter la vitesse d'approche et pour adapter les distances de freinage. Organiser une situation identique sur un terrain glissant (herbe ou graviers). Descendre en enchaînant deux, trois, puis quatre virages pour voir si les trajectoires se modifient en fonction du virage précédent ou du virage suivant. Utiliser le freinage (sur une cassure de terrain) pour faire dérapier, positionner le vélo prêt à la relance. Réagir à un signal sonore ou visuel pour déclencher le virage à gauche ou à droite. Utiliser l'appel contre appel pour caler le vélo dans le virage. Modifier la vitesse d'entrée pour enchaîner les différentes phases de la façon la plus fluide possible. Dans une pente, tourner dans un slalom aligné puis refaire le même parcours sans utiliser les freins. Par deux, en descente, essayer de doubler son partenaire à l'intérieur du virage.

**Situation :** Organiser un dual slalom avec des virages serrés, des grandes courbes, des virages en appui, en dévers.