



Dévers peu important, les pieds sont à l'horizontale ; on franchit le dévers sur la vitesse, sur une pente plus forte, la pédale aval est en bas, le bassin quitte la selle ; on cherche toujours une trajectoire haute. En cas de déséquilibre, chercher à reprendre de la vitesse en tournant dans la pente.

La montée ou la descente ne sont peut-être pas franchissables en suivant la plus forte ligne de pente (perpendiculaire). Le pilote suivra un cheminement en travers. Le dévers peut aussi correspondre à une traversée de terrain en pente tout en restant au même niveau.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	Objectif
Franchir un espace en montée ou en descente sans emprunter la plus grande ligne de pente.	Dévers court en descente qui se franchit sur la vitesse avec les pieds à l'horizontale.	Augmenter la pression des pneus sur le sol.
	Dévers important en descente avec une petite vitesse, le vélo est droit et le poids du corps se déplace sur la pédale « aval ».	Ancrer, caler le vélo.
	Lors d'un déséquilibre, chercher à se rétablir en virant dans la pente.	Reprendre de la vitesse pour retrouver de l'appui, de la motricité.
	En descente, la trajectoire, à l'attaque du dévers doit rester haute.	Garder une solution de réchappe avec une solution de trajectoire plus basse.
	En descente, éviter le freinage brusque sur la roue arrière tout en gardant le buste mobile et placé au-dessus du pédalier.	Eviter de déclencher un dérapage, une glissade.
	Tourner dans un dévers avec un appui fort sur la pédale extérieure et le déplacement du buste sur l'extérieur.	Incliner et ancrer le vélo, éviter de toucher la pédale intérieure.
	En descente, pour virer, garder le pied extérieur au virage en avant, effectuer un tour de manivelles vers l'avant.	Ouvrir le bassin pour engager le buste et les épaules dans la pente et se repositionner pédale « aval » en avant ou en bas.
	En montée, buste légèrement sur l'avant tout en restant très mobile pour adopter une position en danseuse.	Répartir les masses et trouver l'adhérence sur la roue arrière.
En montée, incliner légèrement le vélo vers « l'aval » en gardant un petit braquet surtout si la pente est longue.	Éviter d'accrocher la pédale intérieure.	

Exercice : Maintenir le vélo sur une trajectoire en diagonale par rapport à la pente en montée et en descente.

Description de l'exercice : Sur une pente en travers (dévers) décrire un « 8 » à plat. En montant, pédaler en restant assis ou en passant en danseuse et dans la descente rester en roue libre.

Consignes : En montée, chercher à se déplacer en danseuse, écarter le vélo de la pente pour ne pas accrocher la pédale « amont ». Garder une trajectoire rectiligne pour éviter de bloquer la roue avant dans la butte. Utiliser un braquet petit à moyen pour être efficace sur la propulsion. En descente, se positionner en appui sur les deux pédales ou pédale « aval » en bas.

Variables : Modifier le choix de la nature du sol, les longueurs et les inclinaisons des pentes sur lesquelles on effectue les traversées.

Jeu : sur un circuit en double « 8 » à plat, positionner des plots tous les 5 m. Marquer un surplace de 3" à chaque plot avant de repartir. Pose de pied ou absence de surplace = 1pt. Comptabiliser les scores sur 5 tours complets.