

## j) Le franchissement d'obstacle



Se présenter perpendiculairement à l'obstacle ; coup de pédale pied inverse pour soulever la roue avant, tirer sur le cintre ; à la pose de la roue avant, basculer les épaules sur l'avant ; franchissement de la roue arrière par allègement et appui sur le pied d'appel.

Un obstacle est une difficulté qui s'oppose à une progression continue du vélo. Le pilote pourra franchir une marche par allègement dissocié des deux roues, ou à l'aide d'un cabrage de la roue avant suivi d'un allègement de la roue arrière.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	Objectif
Franchir un obstacle dans le mouvement (enroulé) une roue après l'autre (transfert)	Soulever la roue avant par une pression suivie d'un allègement. Tirer le cintre vers le haut et l'arrière.	Jouer sur le transfert de masses (sur l'avant puis sur l'arrière) pour pouvoir soulever la roue avant.
	Basculer des épaules et du buste vers l'avant pour soulever la roue arrière.	Transfert des masses, alléger l'arrière du vélo et éviter de voir la roue buter sur l'obstacle.
	Griffé de pédale, la pointe des pieds est inclinée vers le bas et l'arrière lors de la montée de la roue arrière	Caler le vélo
	Cabrage de la roue avant à partir de l'appui pédale (pied inverse) 20 cm avant l'obstacle.	Soulever la roue avant pour éviter de voir buter contre l'obstacle sur la progression (pédalage) vers l'avant.
	Continuer le pédalage sur appui pédale (pied d'appel) en soulevant le bassin, associé au griffé de pédale.	Monter de la roue arrière

**Exercice :** Franchir un obstacle roues dissociées par un transfert de masses qui permette d'alléger l'avant et l'arrière du vélo.

**Description de l'exercice :** Se déplacer sur un sol parsemé de lattes. A l'approche d'une latte, coup de pédale pour faire passer la roue avant (par cabrage) puis continuer le cycle de pédalage pour faire passer la roue arrière avec transfert des épaules vers l'avant.

**Consignes :** Connaître le pied d'appel et le pied inverse. Pour cabrer, le coup de pédale doit s'effectuer à 20-30 cm de l'obstacle. Quand la roue avant se pose, engager les épaules vers l'avant. Respecter le timing.

**Variables :** Franchir une rigole. Descendre une marche en posant roue arrière en premier. Passer d'une palette à une autre (espacées de 30 cm) par transfert.

**Situation :** Organiser un circuit avec des lattes posées sur la tranche, passer les lattes une fois sur deux par allègement de l'avant puis de l'arrière (dissocier les deux roues). Franchissement des autres lattes par cabrage et allègement sur la roue arrière. Les lattes renversées = 1pt ; Comptabiliser les scores sur 4 tours complets.