

k) Le saut



Bunny : de la position de base, légère flexion des bras, du buste sur l'avant, extension pour faire décoller la roue avant ; le vélo monte en oblique, poussée du cintre vers l'avant et le bas, le vélo passe sous le pilote ; pose de la roue avant et arrière avec amorti des jambes.

Le saut correspond à un franchissement d'obstacle qui induit une phase aérienne (les deux roues sont décollées du sol, simultanément ou non).

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)	À partir d'une position de base, exercer une flexion, un « écrasement » simultané des deux roues au sol.	Se stabiliser et comprimer le vélo par une descente du CG.
	L'extension du pilote vers le haut fait suite à la pression exercée par les deux roues sur le sol (appui sur les deux pédales à l'horizontale).	Action pour « écraser » le vélo au sol suivi d'une aspiration du vélo vers le haut ; faire décoller le vélo.
	Griffé des pédales dans la phase aérienne (pointes des pieds orientées vers le bas et l'arrière).	Maintenir et caler le vélo.
	Reprise de contact simultané des deux roues sur le sol avec les pédales à l'horizontale et flexion des jambes.	Retrouver un équilibre sur les deux roues, éviter le coup de raquette.
	Exercer une flexion (compression) sur la roue avant avec flexion des bras, suivie d'un transfert du corps sur la roue arrière puis d'une détente.	Dissocier le soulevé de la roue avant et arrière par un transfert de masses (pression / allègement). Soulevé de la roue avant puis de la roue arrière.
	Bascule du pilote vers l'avant, extension des bras pour pousser le vélo.	Modifier l'assiette du vélo pour que la roue avant touche le sol en premier.
	Poser la roue avant puis arrière avec flexion des bras et des jambes.	Amortir la réception du vélo sur le sol.

Exercice : Effectuer un saut pour franchir un obstacle (branche au sol).

Description de l'exercice : Prendre de la vitesse et se mettre en position de base. Flexion des jambes suivie d'une extension pour décoller les roues. Reprendre contact avec le sol en amortissant la réception.

Consignes : Prendre de la vitesse pour se mettre en position de base. Sur la flexion, chercher à « écraser » le vélo au sol. Dans l'extension, basculer la pointe des pieds vers le bas pour caler le vélo avec les pieds. La reprise de contact avec le sol doit se faire avec légèreté. Pour le bunny, décrire un « Z » inversé avec le corps. Descendre et remonter sur les bords d'un fossé pour amplifier la phase d'envol. On peut aussi se servir d'un tremplin pour décaler l'envol des deux roues.

Variables : Après le saut, dissocier la pose des deux roues. Utiliser le bunny up pour monter sur une plateforme surélevée. Faire un saut à la rupture de pente avant la descente pour amplifier la prise de vitesse.

Situation : Franchir un élastique pour franchir une hauteur maximale en délimitant l'aire d'élan.