

I) Le wheeling



Prendre une trajectoire rectiligne ; flexion des bras, descente du buste, coup de pédale simultané à l'extension des bras, épaules tirées en arrière. Continuer à pédaler et rétablir l'équilibre, doigts sur les leviers du frein arrière.

Déplacement en roulant uniquement sur la roue arrière.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	Objectif
Soulever la roue avant pour se déplacer en équilibre uniquement sur la roue arrière.	Descendre le buste sur le cintre puis projeter les épaules en arrière au-dessus de l'axe de cette roue.	Faire décoller la roue avant et placer le buste au-dessus de la roue arrière.
	Associer la projection des épaules et la poussée du pied inverse sur la pédale.	Faire cabrer le vélo.
	Enchaîner les cycles de pédalage.	Jouer sur la vitesse pour s'équilibrer.
	Garder les bras semi fléchis.	Rectifier le cabrage du vélo par avancée ou recul du cintre.
	Utiliser un petit ou moyen braquet.	Faciliter le cabrage et le déplacement.
	Les doigts sont toujours positionnés sur les leviers de freins.	Éviter la chute en arrière.
	Serrer le levier de frein arrière.	Plaquer la roue avant au sol.

Exercice : Rouler sur la roue arrière sur le plat.

Description de l'exercice : Passer d'une situation de déplacement deux roues au sol pour arriver à se déplacer uniquement en équilibre sur la roue arrière, avec une bascule du buste sur le cintre suivie d'une projection des épaules vers l'arrière, associée à un cycle de pédalage.

Consignes : Utiliser un petit braquet. Garder les doigts sur les leviers de freins pour assurer la sécurité. Pour faciliter la cabrage, marquer un arrêt pour associer simultanément la projection des épaules et le coup de pédale. Effectuer l'exercice en légère montée. Commencer assis sur la selle.

Variables : Baisser la selle au maximum pour faire un wheeling sans s'asseoir. Passer au « nose wheeling » wheeling sur la roue avant.

Situation : Etablir une distance maximale à partir d'une limite matérialisée au sol.