

## LE FREINAGE

L'utilisation des freins permet d'adapter la vitesse de déplacement du vélo voire de la réduire à l'approche d'une difficulté technique. On ne parle de freinage qu'en cas de « survitesse ». Le dérapage (perte d'adhérence du pneu) sert aussi au pilotage pour tourner. Freiner c'est aussi s'arrêter pour éviter de franchir une limite ou simplement descendre du vélo.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	objectif
Faire décroître la vitesse pour s'adapter aux conditions du terrain ou pour s'arrêter	Le pilote doit se dissocier du vélo juste avant de serrer les leviers de freins.	Anticiper sur le déplacement du pilote pour augmenter ou diminuer l'appui sur les roues.
	Il est en appui sur les deux pédales, bassin légèrement au-dessus de la selle	Améliorer la stabilité
	Le bassin se déporte derrière la selle jambes et bras légèrement fléchis.	Plaquer la roue arrière au sol, renforcer le freinage sur l'avant
	En descente, les doigts serrent progressivement les deux leviers de freins.	Conserver l'adhérence, éviter le dérapage.
	Augmenter la pression sur le frein avant et moduler la force exercée sur le frein arrière	Répartir la charge du freinage en fonction des masses
	Déclipser la pédale avant l'arrêt	Eviter la chute

**Exercice** : S'arrêter à un endroit préalablement défini et poser le pied à terre.

**Description de l'exercice** : Sur le plat, le pilote prend de la vitesse, continue en roue libre (position de base) puis s'arrête en posant le pied dans un cerceau plaqué au sol.

**Consignes** : La vitesse doit être suffisante pour induire un freinage. Une fois sur deux on pose le pied droit ou gauche au sol. Sur le freinage, le bassin se soulève de la selle et recule vers l'arrière. Les deux freins doivent toujours être associés. Les roues ne doivent pas se bloquer.

**Variables** : Effectuer le même exercice dans une pente à forte déclivité. Au lieu de poser le pied au sol on marque un temps de surplace avant de repartir. Freinage sur terrain dur et stable pour voir le passage du bassin vers l'arrière. Proposer les exercices de freinage sur un sol recouvert de graviers.

**Situation** : Placer des palettes au sol (une de moins que le nombre de pilotes). Les vététistes se déplacent et au signal doivent s'arrêter et poser le pied sur une palette pour ne pas se faire éliminer. Course de lenteur sans faire de surplace.