

LA POSITION DE BASE

La position de base est une position d'attente, de préparation à une action. C'est une position que l'on adopte dans une descente sinueuse ou le pilote doit constamment se déplacer pour alléger ou mettre de la pression sur une partie du vélo.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	objectif
Prendre une position qui précède l'action de franchir ou d'avalier (amortir) les obstacles.	Le pilote doit se dissocier du vélo	Faciliter l'équilibre, le déplacement, l'inclinaison du vélo
	Il est debout, au-dessus du boîtier de pédalier, jambes et bras légèrement fléchis.	Améliorer l'équilibre et permettre le déplacement du pilote
	Le regard se fixe loin devant.	Anticiper sur l'action à venir
	Deux doigts sont placés sur les leviers de freins.	Anticiper sur le besoin de réguler la vitesse

Exercice : Passer rapidement d'une phase de pédalage sur le plat à une position équilibrée avec les deux pieds à l'horizontale pour piloter son vélo sur la vitesse acquise lors du pédalage.

Description de l'exercice : Sur un circuit positionner quelques plots (repères 1 plot rouge et à 5m 1 plot bleu). Le pilote se déplace le plus rapidement possible sur le circuit en restant assis ou en danseuse. Arrivé au plot rouge, il se met en appui sur les pédales à l'horizontale et reste en roue libre jusqu'au plot bleu et reprend le pédalage jusqu'au plot rouge ...

Consignes : Le pilote doit se dissocier du vélo pour s'équilibrer. Les jambes sont souples pour amortir les chocs. Les bras sont légèrement fléchis. La tête est relevée pour pouvoir prendre des informations en avant du vélo.

Variables : Retrouver cette position de préparation juste avant un tremplin pour effectuer un saut. Enchaîner un pédalage sur le plat et une descente cassante.

Situation : Descendre une pente sur laquelle on aura planté un slalom (plots alignés)