

LA DESCENTE

Lorsque la déclivité devient négative, le pilote peut soit chercher à profiter de cette situation pour chercher à augmenter sa vitesse (braquet plus important) soit conserver sa vitesse et ne plus chercher qu'à affiner son pilotage. Il restera en position de base pour garder l'équilibre et amortir les chocs éventuels.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	objectif
Descendre en sécurité tout type de pente avec ou sans obstacle.	Adapter le braquet pour aller plus vite tout en gardant un bon alignement de chaîne.	Eviter les frottements.
	Si la descente est suffisamment pentue pour éviter de pédaler, remonter sur les plus grands pignons.	Amplifier la fonction de ressort du dérailleur pour éviter le saut de chaîne.
	Prendre une position de base, pédales à l'horizontale et jouer sur la flexion des jambes. Les cuisses serrent le bec de selle.	Absorber, avaler les obstacles en accompagnant ou en dirigeant le vélo.
	Pour descendre une marche, allonger les bras.	Reculer le centre de gravité.
	Reculer et descendre le bassin derrière la selle.	Eviter, l' « OTB » en augmentant les masses sur la roue arrière.
	Ne pas garder constamment le bassin loin en arrière de la selle.	Conserver l'effet directionnel (poids) sur la roue avant.
	Doser le freinage	Eviter le blocage des roues qui entraîne le dérapage

Exercice : Descendre un terrain sans subir les obstacles et surtout sans être en déséquilibre avant.

Description de l'exercice : Après avoir pris la position de base à l'approche d'une cassure de terrain, pousser la roue avant dans la pente et garder cette position bras et jambes légèrement fléchis.

Consignes : Rester en appui sur les deux pédales. Jouer sur le déplacement (avant / arrière) du bassin pour contrôler l'équilibre antéro-postérieur. Lécher les freins pour éviter le blocage de roue et la glissade. Sur terrain très peu adhérent contrôler la glisse avec le déplacement du corps.

Variables : Modifier l'inclinaison de la pente et la structure du terrain

Situation : Dans une descente à forte pente, marquer un surplace tous les 5m avant de repartir (sans poser le pied à terre). Enchaîner les virages dans un slalom planté dans une descente.