

LE DEVERS

La montée ou la descente ne sont peut être pas franchissable en suivant la plus forte ligne de pente (perpendiculaire). Le pilote suivra une trajectoire en travers et qui coupera la plus grande ligne de pente. Le dévers peut aussi correspondre à traversée de terrain en pente tout en restant au même niveau.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	objectif
Franchir un espace en montée ou en descente sans emprunter la plus grande ligne de pente.	Dévers court en descente qui se franchit sur la vitesse avec les pieds à l'horizontale.	Augmenter la pression des pneus sur le sol.
	Dévers important en descente avec une petite vitesse, le vélo est droit et poids du corps se déplace sur la pédale « aval ».	Ancrer, caler le vélo.
	Lors d'un déséquilibre, chercher à se rétablir en virant dans la pente.	Reprendre de la vitesse pour retrouver l'appui.
	En descente, la trajectoire, à l'attaque du dévers, doit rester haute.	Garder une solution de réchappe avec une solution de trajectoire plus basse.
	En descente, éviter le freinage brusque sur la roue arrière tout en gardant le buste mobile et placé au-dessus du pédalier.	Eviter de déclencher un dérapage, une glissade.
	Tourner dans un dévers avec un appui fort sur la pédale extérieure.	Ancrer le vélo, éviter de toucher la pédale intérieure.
	En descente, pour virer, garder le pied intérieur en arrière ou effectuer un tour de manivelles vers l'avant.	Ouvrir le bassin pour engager le buste et les épaules dans la pente et se repositionner pédale « aval » en avant ou en bas.
	En montée, buste légèrement sur l'avant tout en restant très mobile pour adopter une position en « danseuse ».	Répartir les masses sur le vélo et trouver l'adhérence pour la propulsion.
En montée, incliner légèrement le vélo vers « l'aval » en gardant un petit braquet surtout si la pente est longue.	Eviter d'accrocher la pédale intérieure.	

Exercice : Maintenir le vélo sur une trajectoire en diagonale par rapport à la pente.

Description de l'exercice : Sur une pente en travers décrire un « 8 » à plat.

Consignes : En montée chercher à se déplacer en danseuse, écarter le vélo de la pente pour ne pas accrocher la pédale « amont ». Garder une trajectoire rectiligne pour éviter de bloquer la roue avant dans la butte. Utiliser un braquet petit à moyen pour être efficace sur la propulsion. En descente, se positionner en appui sur les deux pédales ou pédale « aval » en bas.

Variables : Modifier la nature du sol, les longueurs et les inclinaisons des pentes sur lesquelles on effectue les traversées.

Jeu : sur un circuit en « 8 » à plat, positionner des plots tous les 5m. Marquer un surplace de 3'' à chaque plot avant de repartir. Pose de pied ou absence de surplace = 1pt. Comptabiliser les scores sur 5 tours complets.