

LE DEPLACEMENT EN PIVOT

Virer nécessite un minimum de place mais parfois, il faut changer de direction pratiquement sur place sans pouvoir rouler. Ce changement de direction se réalise par un déplacement circulaire sur le côté d'une roue autour d'un pivot, l'autre roue).

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	objectif
Pivoter sur la roue avant	Prendre de l'élan et se mettre en position de base.	Etre en équilibre sur le vélo.
	Tourner la roue sur le côté.	Amorcer la rotation.
	Avancer les épaules sur le cintre.	Alléger l'arrière du vélo.
	Freiner en bloquant la roue avant associer à une flexion des jambes.	Aider à la montée du bassin et le décollage de la roue arrière.
	Faire pivoter le bassin et les pieds pour les replacer dans l'alignement de la roue avant.	Déplacer, faire tourner la roue arrière.
	Laisser redescendre les épaules vers l'arrière et le bassin en gardant les jambes fléchies.	Se rééquilibrer sur deux roues en amortissant la pose de la roue arrière.
Pivoter sur la roue arrière	Garder la position surplace avec une roue avant surélevée.	Faciliter l'amorce de la rotation.
	Bloquer le frein arrière	Eviter de reculer et positionner la roue arrière comme point de pivot.
	Sortir les épaules et le bassin sur le côté ou l'on pivote (tourne).	Déclencher le déséquilibre latéral.
	Tirer le cintre en projetant les épaules vers l'arrière et sur le côté.	Soulever la roue avant et lui faire décrire un arc de cercle.
	Reposer la roue, relâcher le frein, reprendre le pédalage.	Se rééquilibrer sur les deux roues et repartir en douceur.

Exercice : Effectuer ¼ de tour sur la roue avant.

Description de l'exercice : Prendre un léger élan et se mettre en position de base. Avancer puis braquer la roue avant sur le côté. Ensuite avancer les épaules au-dessus du cintre et déclencher le freinage sur l'avant. Laisser monter le bassin et décaler l'arrière du vélo sur le côté.

Consignes : Bien dissocier les différentes phases. Bien serrer le frein de la roue sur laquelle on pivote. Ne pas chercher à faire tourner l'arrière du vélo avant que le bassin ne soit monté. Commencer les premiers exercices dans une légère pente descendante. Rouler parallèlement à une planche et faire passer la roue arrière par-dessus cette planche.

Variables : Situation identique du ¼ de tour sur la roue arrière avec cette fois, décalage des épaules et du bassin sur le côté ou l'on souhaite tourner. Partir d'une position surplace avec la roue avant surélevée par rapport à la roue arrière.

Situation : jeu de l'horloge ; tracer un cercle avec 12 points matérialisant les heures. En entrant dans le cercle par le 12 (roue avant sur le point de pivot des aiguilles) chercher sur chaque passage de projeter la roue arrière sur le 1, 2, 3, 4