

## LE FRANCHISSEMENT D'OBSTACLE

Un obstacle est une difficulté qui s'oppose à un déplacement enroulé et continu du vélo. Le pilote pourra franchir une marche par allègement dissocié des deux roues ou à l'aide d'un cabrage de la roue avant suivi d'un allègement de la roue arrière.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	Objectif
Franchir un obstacle dans le mouvement (enroulé) une roue après l'autre (transfert)	Soulever la roue avant par une pression suivie d'un allègement.	Jouer sur le transfert de masses (sur l'avant puis sur l'arrière) pour tirer le cintre vers le haut et l'arrière.
	Bascule des épaules et du buste vers l'avant pour soulever la roue arrière.	Alléger l'arrière du vélo et éviter de voir la roue buter sur l'obstacle.
	Griffé de pédale, la pointe des pieds est inclinée vers le bas et l'arrière lors de la montée de la roue arrière	Caler le vélo
	Cabrage de la roue avant à partir de l'appui pédale (pied inverse) 20 cm avant l'obstacle.	Soulever la roue avant pour éviter de la voir buter contre l'obstacle
	Continuer le pédalage sur appui pédale (pied appel) associé au griffé de pédale	Monter de la roue arrière

**Exercice** : Franchir un obstacle roues dissociées par un transfert de masses qui permet d'alléger l'avant et l'arrière du vélo.

**Description de l'exercice** : Se déplacer sur un espace parsemé de lattes au sol. A l'approche d'une latte, coup de pédale pour faire passer la roue avant (par cabrage) puis continuer le cycle de pédalage pour faire passer la roue arrière.

**Consignes** : Connaître le pied d'appel et le pied inverse. Le coup de pédale doit s'effectuer 20 à 30 cm de l'obstacle. Quand la roue avant se pose, engager les épaules vers l'avant. Respecter le timing.

**Variables** : Franchir une rigole. Descendre une marche en utilisant la même technique. Passer d'une palette à une autre (espacées de 30 cm) par transfert.

**Situation** : Organiser un circuit avec des lattes posées sur la tranche, passer les lattes une fois sur deux par allègement de l'avant puis l'arrière (dissocier les deux roues). Franchissement des autres lattes par cabrage et allègement sur l'arrière. Les lattes renversées = 1pt ; Comptabiliser les scores sur 4 tours complets.