

LE SAUT

L'obstacle peut être franchi dans la continuité de la progression (à l'enroulé) ou en sautant. Le saut correspond à un franchissement d'obstacle qui induit une phase aérienne (les deux roues sont simultanément décollées du sol).

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	objectif
Franchir un obstacle ou une rupture de terrain à l'aide d'un saut	A partir d'une position de base équilibrée, exercer une flexion, un enfoncement des deux roues simultanées dans le sol	Se stabiliser et préparer l'extension à partir d'une descente du CG.
	L'extension vers le haut du pilote fait suite à une pression exercée sur les deux roues.	Aider la réaction du vélo pour qu'il décolle.
	Griffé des pédales dans la phase aérienne (pointes des pieds orientées vers le bas et l'arrière).	Maintenir et caller le vélo.
	Reprise de contact simultané des deux roues sur le sol avec les pédales à l'horizontale.	Eviter le coup de raquette.
« bunny up »	Exercer une flexion (compression) sur la roue avant avec flexion des bras, suivie d'un transfert du corps sur la roue arrière associée à une détente.	Dissocier le soulevé de la roue avant et arrière par un transfert de masses (mobilité du pilote). Soulevé de la roue avant puis la roue arrière.
	Bascule de du pilote vers l'avant, extension des bras pour pousser le vélo.	Modifier l'assiette du vélo pour que la roue avant touche le sol en premier.
	Flexion des bras et des jambes.	Amortir la réception du vélo sur le sol.

Exercice : Effectuer un saut pour franchir un obstacle en l'enroulant.

Description de l'exercice : Prendre de la vitesse et se mettre en position de base. Soulever la roue avant et l'engager au-dessus de l'obstacle. Soulever la roue arrière, reposer la roue avant sur le sol puis la roue arrière.

Consignes : Dissocier la montée ou la descente des deux roues. Dissocier le corps et le vélo et respecter le timing. Dans le mouvement, enchaîner le transfert des masses sur l'avant, sur l'arrière et à nouveau sur l'avant. Pour le bunny, décrire un « Z » inversé avec le corps. Descendre et remonter sur les bords d'un fossé pour amplifier la phase d'envol. On peut aussi se servir d'un tremplin pour décaler l'envol des deux roues.

Variables : Utiliser le bunny up pour monter sur une plateforme surélevée. Faire un saut à la rupture de pente avant la descente pour amplifier la prise de vitesse.

Situation : Franchir un élastique pour établir un record de hauteur en délimitant l'aire d'élan.