

LE VIRAGE

Le virage correspond à un changement de direction ou de trajectoire. Celle-ci est fonction de la vitesse de déplacement, du rayon de courbure du virage, de la nature du sol, des obstacles et aussi des autres pilotes. En règle générale, on essaie de décrire une trajectoire arrondie pour garder la fluidité du pilotage.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	objectif
Suivre la trajectoire idéale en fonction de la vitesse et du terrain pour éviter de sortir de la piste dans un virage.	Le pilote anticipe ses actions dans les trois phases : préparation (avant), conduite (pendant), relance (après).	Prévoir l'enchaînement des actions pour ne pas être surpris.
	En règle générale, la trajectoire est extérieure, intérieure, extérieure.	Décrire une courbe pour arrondir la trajectoire éviter d'être projeté à l'extérieur.
	Le freinage se termine avant de commencer à virer.	Eviter de dérapier dans le virage pour conduire la courbe
	Le changement de braquet doit s'effectuer avant de virer.	Anticiper sur la phase de relance.
	Le poids du corps se transfère sur la pédale extérieure au virage placée en bas.	Ancrer le vélo, ne pas toucher le sol avec la pédale intérieure.
	Dans un virage serré en pente, on évite de pédaler et on garde la position de base	Eviter d'accrocher la pédale intérieure
	Dans les grandes courbes, le coude extérieur est fléchi le bras intérieur est tendu et le bassin sort légèrement sur l'extérieur de la selle.	Pencher le vélo, le buste reste droit (même position que dans le dévers)
	Dans un virage relevé, le pilote arrive avec de la vitesse et fait corps avec le vélo pour l'incliner perpendiculairement à l'appui.	Jouer sur le renvoi de l'appui en augmentant la surface de contact des pneus.

Exercice : Prendre une trajectoire dans un virage qui permet de conserver une vitesse maximale sans sortir du chemin.

Description de l'exercice : Sur le plat, matérialiser sur le sol les limites extérieures d'un chemin décrivant un virage (à droite et à gauche) et demander au pilote de négocier le virage le plus vite possible.

Consignes : Prendre de la vitesse avant de virer. Définir, ou matérialiser les secteurs du freinage possible, de la conduite et de la relance. A très faible vitesse on ne parle plus de trajectoire à suivre, le cheminement à la corde sera le plus économique. Eviter de freiner dans la partie de conduite de trajectoire sous peine de faire un « tout droit ». Le corps est mobile pour optimiser l'ancrage du vélo. Chercher à prendre une trajectoire arrondie en évitant de faire des angles dans la phase de conduite. Démarrer la phase de conduite à l'extérieur. Sortir le pied intérieur pour transférer le poids du corps sur la pédale extérieure. La pédale extérieure est toujours en position basse.

Variables : Choisir un virage dans une descente pour augmenter la vitesse d'approche et pour adapter les distances de freinage. Organiser une situation identique sur un terrain glissant (herbe ou graviers). Descendre en enchaînant deux, puis trois, puis quatre... virages pour voir si les trajectoires se modifient en fonction du virage précédent ou du virage futur. Utiliser le freinage (sur une cassure de terrain) pour faire dérapier et positionner le vélo prêt à la relance. Réagir à un signal sonore ou visuel pour déclencher le virage à gauche ou à droite. Utiliser l'appel contre appel pour caler le vélo dans le virage. Matérialiser la trajectoire idéale en partant du point de relance (R) pour définir la trajectoire à suivre pour arriver à ce point (R). Ensuite, définir le point d'entrée (E) dans le virage pour arriver en fin de conduite au point (R). Puis, définir la vitesse pour enchaîner les différentes phases de la façon la plus fluide possible. Dans une pente, tourner dans un slalom aligné puis refaire le même parcours sans utiliser les freins. Par deux, en descente, essayer de doubler son partenaire à l'intérieur du virage.

Situation : Organiser un dual slalom avec des virages serrés, des grandes courbes, des virages en appui, en dévers.