

Points clé lors de descente en vélo

- Être conscient des dangers (auto, animaux, trou, sable, etc.) et regarder loin devant et bien analyser afin de prendre la bonne décision
- Être le plus aérodynamique, améliore la vitesse maximale et contribue à stabiliser le vélo
- En profiter pour récupérer, focus sur une respiration profonde
- Prendre une grande partie de la chaussée de droite afin d'avoir plus de marge de manœuvre en cas d'obstacles
- Se positionner en bas du guidon, rabaisse le centre de gravité, plus de contrôle et meilleur freinage (main au fond des 'drop')
- Pédales à l'horizontales, afin de bien répartir son poids et de se soulever lors de section plus instable (trou, pavé, etc.)
- Garder/avancer son centre de gravité un peu sur le devant afin de mettre un peu plus de poids sur la roue avant
- Laisser le vélo bouger, le maintenir de façon plus souple
- Serrer le top tube avec ses genoux/cuisses
- Si le besoin de freiner est nécessaire, le faire en appuyant gentiment sur les freins
- Se détendre et ne pas se crispier, cause plus d'instabilité

Points clé lors des virages en vélo

- Analyser le virage, surtout si on ne le connaît pas et rester dans ses limites
- Si besoin freiner mais avant le virage
- Pédale en bas du côté opposé afin d'éviter le frottement de la pédale intérieur au virage
- Poids sur cette même pédale (extérieur) afin d'augmenter le contact du pneu
- Main en bas du guidon, centre de gravité plus bas et bien calé au fond
- Surveiller le type de surface et les conditions (gravier, craque, pluie, peinture, etc.)
- Descendre son centre de gravité et regarder l' où on veut se diriger
- Visualiser une belle ligne, ext-int-ext, afin de réduire l'apex de la courbe
- Sortir le genou intérieur à la courbe si on en sent le besoin
- Ne pas se crispier
- Prendre confiance en y allant graduellement
- Si en peloton, laisser plus d'espace, et copier la ligne du cycliste devant vous