

ENROULAGE

ANALYSE DESCRIPTIVE CHRONOLOGIQUE

Avant la bosse, le coureur arrête de pédaler.

Cependant quand l'obstacle est petit où la vitesse faible, le pédalage peut être maintenu.

Il y a généralement un cabrage avant la bosse.

Mais quand la bosse est trop grosse ou quand le niveau ne le permet pas, les deux roues restent au sol.

Il peut aussi y avoir un bunny-up pour éliminer le passage dans la montée de l'obstacle.

Au moment du passage sur l'obstacle, le corps se déplace par rapport au vélo : recul avec flexion maximum au sommet de l'obstacle.

Lorsqu'il y a un autre obstacle à enrouler, le vélo a tendance à rester en cabrage jusqu'à la bosse suivante.

Après le sommet la roue arrière reste en contact avec le sol mais peut décoller légèrement.

Dès que le dernier sommet est franchi par la roue arrière, le pédalage peut reprendre.

ANALYSE MECANIQUE ET EXERCICES

1. ARRÊT DU PEDALAGE - PAS D'ARRÊT DU PEDALAGE

1.1. Analyse mécanique

PROPULSION : Idem à bosses sautées.

EQUILIBRE : Il vaut mieux s'arrêter de pédaler pour passer un obstacle et passer vite plutôt que de vouloir pédaler et être déséquilibré, donc perde du temps.

1.2. Exercices

Débutants :

- Matérialiser avant une bosse, plusieurs repères distants de 50 cm les uns des autres. Partir la roue avant sur un des repères et passer toute la bosse sans s'arrêter de pédaler. Travailler à tous les repères.
- Pédaler sans cabrage dès que le sommet de la bosse est passé.

Confirmés :

- Commencer le pédalage avant la bosse et cabrer au sommet pour descendre en wheeling.
- Cabrer avant la bosse pour être en manual dans la montée. Commencer le pédalage seulement au sommet pour descendre en wheeling.
- Idem en plaçant le mauvais pied en avant lors de la reprise du pédalage.

Haut-niveau :

- Sans s'arrêter de pédaler, cabrer avant la bosse. Monter et descendre en wheeling.
- Matérialiser plusieurs repères avant une bosse distants de 50 cm les uns des autres et une ligne avant la bosse. Partir la roue avant sur un des repères et sans s'arrêter de pédaler, cabrer sur la ligne pour passer toute la bosse en wheeling. Travailler à tous les repères.

2. TRAJECTOIRE DE G SUR L'OBSTACLE

2.1. Analyse mécanique

PROPULSION : Lors d'un passage sur un relief, pour ne pas perdre de temps, la trajectoire du centre de gravité de l'ensemble corps-engin doit subir le moins de variation possible par rapport au sol. Pour être en conditions optimales, il faudrait que la trajectoire de G reste parallèle au sol. Cela est possible quand l'obstacle est bas. G ne s'élève pas par rapport au sol. On réduit ainsi