

**EXPLICATIONS DE LA NUMEROTATION PRESENTE TOUT AU LONG
DU PARCOURS VTT AVEC OBSTACLES**

Principe de base

Pour chaque exercice, se lever de la selle, ceci pour plus d'équilibre et de mobilité

1. Toucher les marques oranges sur les arbres et troncs.
Dans la descente, s'appuyer à gauche et à droite sur les virages relevés
2. Soulever la roue avant
3. Slalomer entre les bois
4. Slalomer entre les petits piquets (ou entre les arbres)
5. Passer les bosses
6. Toucher divers troncs, à gauche et à droite
7. Tremplins à franchir
8. Passer entre les deux poutres

Principe du freinage (exercices 9, 10 et 11)

- a) prendre l'élan indiqué sans pédaler**
- b) dès le début de la zone, freiner sur la plus courte distance possible**
- c) comparer l'efficacité des trois sortes de freinages proposées**
- d) tester le freinage sans bloquer les roues**

9. Zone de freinage, roue arrière
10. Zone de freinage, roue avant
11. Zone de freinage, deux roues
12. Zone de montée
13. Passer le petit pont à gauche (env. 80 cm)
14. Passer le petit pont à droite (env. 50 cm)
15. Passer le petit pont à gauche (env. 25 cm)
16. Franchir différents tas de bois, à gauche et à droite
17. Franchir les rondins en travers
18. Buttes à franchir
19. Descente technique naturelle
20. Passer sous un obstacle (3 hauteurs différentes)