

Aujourd'hui, dès 8h30, nous sommes allés au Stride Park en bus. Arrivés là-bas, une monitrice qui s'appelle Léa nous a expliqué les différentes parties du vélo (guidon, selle, poignées et étriers de frein, roue directrice et roue motrice, transmission ...) et comment il fonctionne.

Ensuite, nous nous sommes mis en binômes de taille égale (un cycliste et un piéton) et un moniteur nous a donné un vélo pour deux.

Nous avons commencé par un parcours d'évaluation : passer sous une barre, slalomer entre des plots, passer entre deux lignes au sol de plus en plus étroites, rouler debout sur le vélo, monter sur un module puis redescendre, freiner et mettre son pied dans un cerceau. Puis il fallait monter à pied avec le vélo sur un autre module et redescendre en freinant. Nous avons fait ce parcours deux fois chacun. Ensuite nous avons complexifié ce parcours en baissant la barre sous laquelle il fallait passer.

Pour finir, nous nous sommes séparés en trois ateliers de freinage. L'atelier n°1 consistait à monter sur un module sans mettre un pied à terre (il était conseillé de se mettre debout pour avoir plus de puissance), faire un virage et redescendre en maîtrisant sa descente et s'arrêter face à deux barres posées sur des plots. Il fallait faire tomber la première sans toucher la deuxième.

Jeudi matin, nous avons commencé par des petits exercices d'équilibre : équilibre contre un mur et le jeu du "rectangle de la mort". Ensuite, spécialement pour nous, nous avons eu le droit à une démonstration de Free Style réalisée par Quentin notre "champion de l'école du Sud" !

Ancien élève de l'école et champion du Grand-Est de "BMX freestyle ", Quentin nous a époustouflé lors d'un "run" d'une minute ... (*Avis aux amateurs...à ceux qui aimeraient faire comme lui : il y a beaucoup beaucoup de travail pour arriver à ce niveau !*)

Pour terminer la matinée, nous sommes allés dans la zone du Pumptrack.

Pour la dernière matinée, après une petite session d'équilibre et un "mur de la mort", les vététistes se sont essayés à un parcours plus périlleux. Puis nouvelle piste de Pumptrack, cette fois-ci un bout de la rouge avec un virage relevé.

(texte collectif)