

PASSAGE DES BOSSES

Après le départ les riders sont souvent confrontés à un obstacle du type simple, ou double qu'il peut convenir de pomper, cabrer, enrrouler ou cabrer-enrouler, selon le niveau de chacun. Nous allons donc étudier ces différentes techniques, en allant du plus facile au plus compliqué : le pompage, l'enroulage, le cabrage. Enfin nous verrons l'utilité d'appliquer ces gestes techniques.

Tout d'abord, il s'agit de nous entendre sur les termes utilisés. En effet, selon les régions, les générations, plusieurs mots vont désigner le même geste :

- Ici, **pomper** correspondra à passer une bosse les 2 roues au sol. Certains appelle cela enrrouler, d'autres « pépom », ou encore pousser.
- On **enroulera** quand, seule, la roue avant se lèvera, un autre terme pour cette action étant « avaler ».

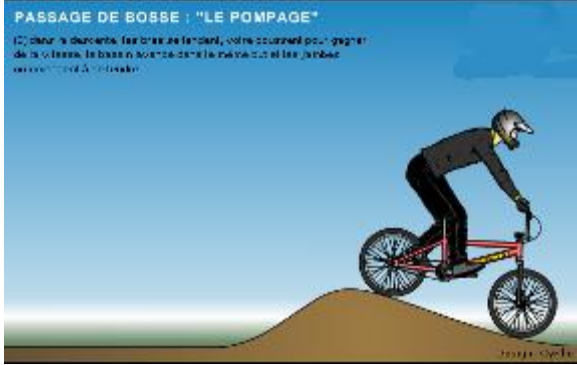
1. Le Pompage

Comme nous l'avons dit au dessus, pomper est l'action de passer les obstacles les 2 roues du vélo collées au sol. Nous pouvons décomposer le mouvement en plusieurs étapes :

- (1) avec une certaine vitesse et après avoir arrêté de pédaler, dans la montée de la bosse, les bras vont se fléchir, le bassin va commencer à reculer tout comme les jambes à se fléchir ;
- (2) au sommet de la bosse, les bras et les jambes seront fléchis et les fesses bien en arrière de la selle ;
- (3) dans la descente, les bras se tendent, voire poussent pour gagner de la vitesse, le bassin avance dans le même but et les jambes commencent à se tendre ;
- (4) le bassin est revenu à sa position initiale et les jambes ont terminé de se tendre.

2. Passage d'une simple bosse





3. Passage de double



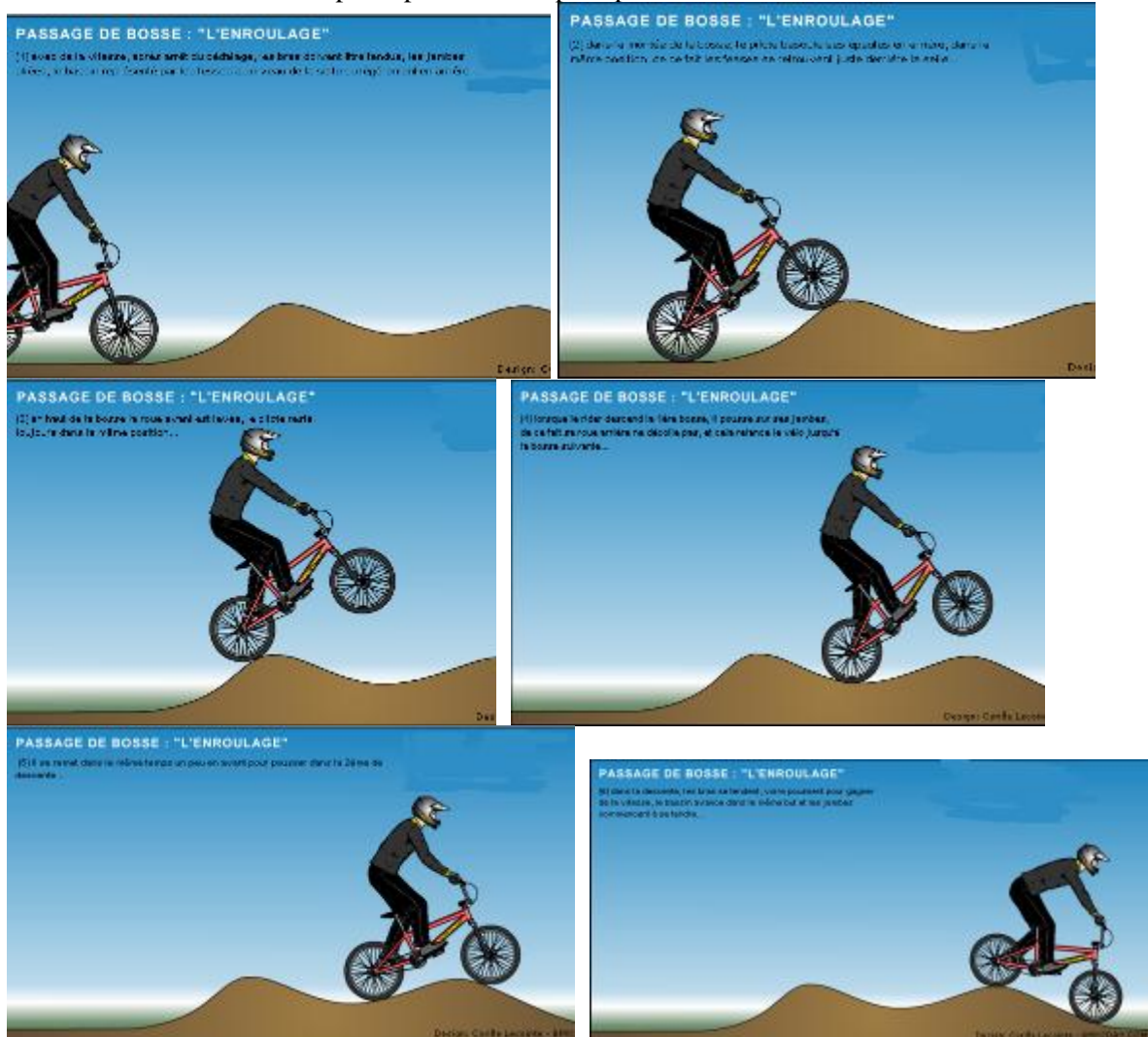
4. L'enroulage

En terme de progression, pour comprendre le geste, l'enroulage est une 2nde étape intéressante. Il se pratique surtout sur ce que l'on peut appeler des multiples bosses : double, table, whoops, triple...

Ici, la notion d'équilibre est plus importante qu'auparavant qu'il soit latéral ou longitudinal, cela, du fait que le rider va se retrouver en position sur la roue arrière uniquement.

La technique :

- (1) avec de la vitesse, après arrêt du pédalage, les bras doivent être tendus, les jambes pliées, le bassin représenté par les fesses au niveau de la selle ou légèrement en arrière ;
- (2) dans la montée de la bosse, le pilote bascule ses épaules en arrière, dans la même position, de ce fait les fesses se retrouvent juste derrière la selle ;
- (3) en haut de la bosse la roue avant est levée, le pilote reste toujours dans la même position ;
- (4) lorsque le rider descend la 1^{ère} bosse, il pousse sur ses jambes, de ce fait sa roue arrière ne décolle pas, et cela relance le vélo jusqu'à la bosse suivante. Il se remet dans le même temps un peu en avant pour pousser dans la 2nde descente.



Il faut savoir que s'il continue en multiple enroulage, le rider doit rester en arrière et fléchir à nouveau les jambes pour avoir la même action à la descente suivante.

Différents détails auxquels il faut faire attention :

- garder le dos gainé

- ne pas plier les bras pour les bras, autrement dit, tirer avec les épaules plutôt qu'avec les bras
 - éviter aussi de jeter les fesses en arrière. Le transfert du poids vers l'arrière n'aura pas réellement lieu.
- Ces conseils pour éviter les problèmes de progression et de perfectionnement (multiple enroulage et cabrage)

5. Le cabrage

Le geste du cabrage est le même que celui de l'enroulage. Il est tout de même plus difficile dans le sens où le début du geste a lieu sur le plat. Aucune bosse n'aide à jeter les épaules en arrière, à trouver la position au dessus de la roue arrière.

- (1) avec de la vitesse, après arrêt du pédalage, les bras doivent être tendus, les jambes pliées, le bassin représenté par les fesses au niveau de la selle ou légèrement en arrière
- (2) le rider jette ses épaules au dessus de la roue arrière dans la même position
- (3) une fois sur l'arrière il faut tendre ses jambes pour monter la bosse jusqu'au sommet
- (4) au sommet je me bascule en avant pour pousser dans la descente de la bosse tout en pliant mes bras et mes jambes



Les recommandations sont les mêmes que pour l'enroulage : bien garder le dos gainé, éviter d'agir avec les bras et de jeter ses fesses en arrière.

Enfin plus la bosse sera haute plus le rider devra garder longtemps ses jambes fléchies pour réussir à gravir la bosse sur la roue arrière.

6. La combinaison

Le rider va pouvoir ensuite, une fois qu'il a acquis un bon niveau en enroulage et cabrage, combiner ces techniques en **cabré-enroulé**.

La réussite du cabré-enroulé dépendra du cabrage, de la position qui sera adoptée (d'où la nécessité de faire attention lors de l'apprentissage du cabrage et de l'enroulage).

Lors du cabrage, il faudra que la roue avant ne se repose pas, qu'elle soit levée plus haut que la 1ère bosse elle-même. Cela est possible en restant les jambes fléchies, lors le montée de la bosse, et en restant en arrière au sommet de la bosse. Ensuite les modalités sont les mêmes que l'enroulage

- (1) avec une certaine vitesse et après avoir arrêté de pédaler, dans la montée de la bosse, les bras vont se fléchir, le bassin va commencer à reculer tout comme les jambes à se fléchir
- (2) au sommet de la bosse, les bras et les jambes seront fléchis et les fesses bien en arrière de la selle
- (3) dans la descente, les bras se tendent, voire poussent pour gagner de la vitesse, le bassin avance dans le même but et les jambes commencent à se tendre
- (4) le bassin est revenu à sa position initiale et les jambes ont terminé de se tendre



Une autre combinaison est possible avec le bunny-up.

Le bunny-up : soulever les 2 roues, avec un départ au sol, aucune bosse n'aide à sauter.

Ainsi le rider devant une bosse simple, fera un bunny-up au dessus de la montée de la bosse et terminera dans la descente de la même façon qu'un pompage ou un enroulage (selon la technique choisie).

Ou encore, il pourra enrouler à grande vitesse, une double bosse (par exemple) et suffisamment longue et « bunny-upper » au dessus de la 2nde bosse.



7. Le manual

Le manual est un terme pour citer deux actions :

- soit il n'y a pas de bosse à franchir, le but étant d'aller le plus loin possible sur la roue arrière. Cette pratique étant beaucoup plus de l'ordre de la maîtrise du vélo et de la position,

- soit il s'applique en réception de bosse (après une double, dans des whoops), cette application a souvent lieu après un saut, nous expliquerons cette technique lors d'un prochain article sur les sauts.

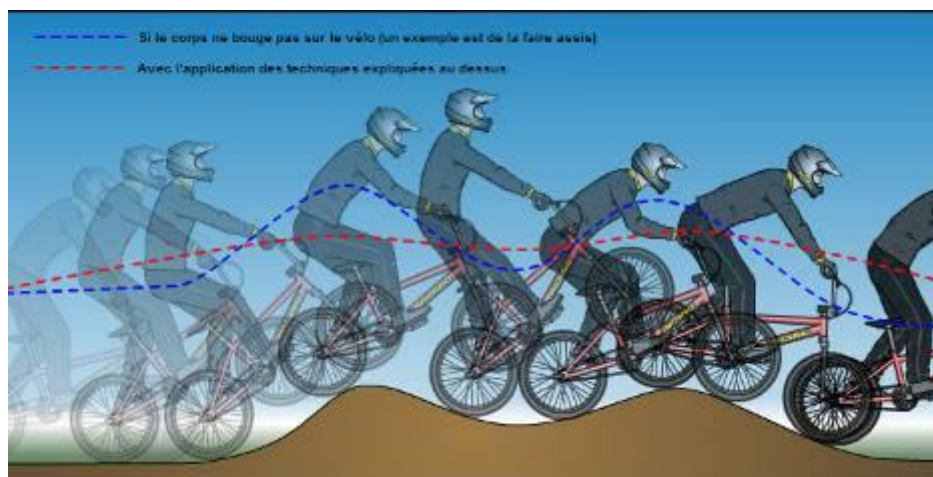
Bref, pour réussir un manual le rider va devoir se lancer comme un cabrage

- sans l'aide de bosse
- jet des épaules en arrière avec les bras tendus et les jambes pliées

Son but sera de garder l'équilibre sur la roue arrière tout en avançant, grâce à son jeu de jambes. En effet, les jambes vont devoir se tendre et se plier délicatement, le dos devra rester gainé, les épaules au dessus de la roue arrière et les bras tendus

8 . A quoi cela sert il?

En premier lieu, ces techniques servent à réduire les pertes d'énergie. En effet, elles limitent les variations de trajectoires du centre de gravité et par là même les pertes de vitesse qui y sont liées. Pour mieux s'imager, sur les schémas suivants sont représentées les trajectoires du centre de gravité de l'ensemble pilote / vélo



Enfin elles permettent de réduire les surfaces de frottements avec le sol.

Les forces de frottements freinent l'ensemble rider / BMX, autrement dit, corps / engin. Elles sont représentées par le seul point de contact avec le sol : les roues.

Ainsi, en rapport à un pompage, un enroulage divisera environ par deux la surface de contact et donc de frottements au sol. Lors d'un cabré enroulé, il y aura moins de distance sur les deux roues que lors d'un enroulage, de ce fait, l'action des forces de frottements sera moindre sur cette distance.

Voilà maintenant que vous êtes éclaircis sur cette technique, vous allez pouvoir vous lancer dans des concours de manual sans fin que ce soit sur le plat ou sur des whoops ; vous allez pouvoir apprécier les cabré-enroulé à grande vitesse, bon courage à vous !!