

## Les exercices en images



Au départ



Main sur le casque



Tendre le bras



Le virage



Se tenir par la main



le passage entre quilles

# Les exercices en images (suite)

Au départ



Main sur l'épaule



Prise et pose de bidon



Le slalom



Passage d'objet



L'entonnoir

## Les exercices en images (suite)



Passage sous barre



Slalom de piquets



L'entonnoir simple



L'éliminatoire



La mécanique



La connaissance des différentes pièces d'un vélo



## Les exercices en images (suite)



L'arrêt momentané



Le freinage



Le surplacé

## Les exercices en images (suite)



La rampe



Le saut de trottoir



La zone accidentée