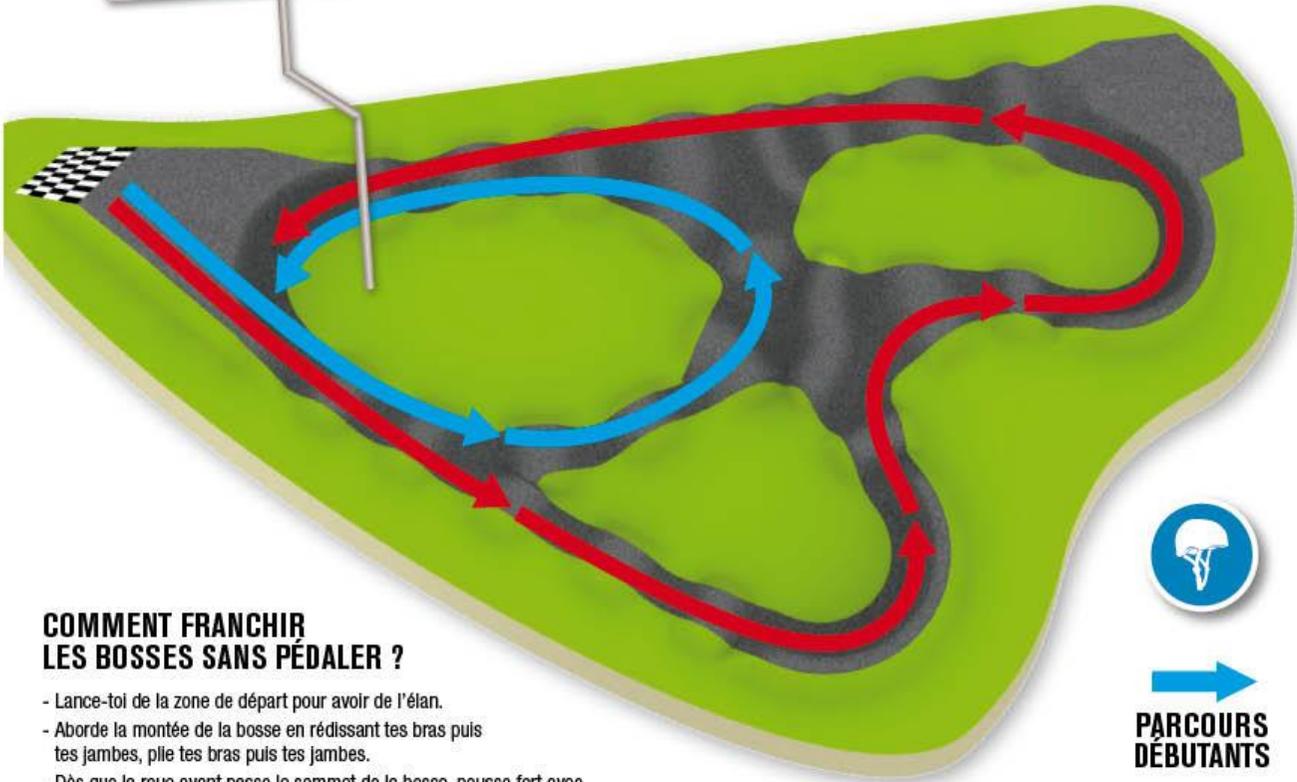


**PUMPTRACK**  
**ACCESSIBLE À TOUS !**  
 Objectif : parcourir le plus de tours possible sans pédaler.



**COMMENT FRANCHIR LES BOSSES SANS PÉDALER ?**

- Lance-toi de la zone de départ pour avoir de l'élan.
- Aborde la montée de la bosse en redressant tes bras puis tes jambes, plie tes bras puis tes jambes.
- Dès que la roue avant passe le sommet de la bosse, pousse fort avec tes bras puis avec tes jambes pour gagner de la vitesse.
- Répète cette technique appelée "pompage" pour franchir toutes les bosses et prends de la vitesse.
- Certaines bosses plus rapprochées peuvent être franchies en "double", c'est-à-dire qu'il est possible de décoller sur la première bosse et d'atterrir sur la seconde.
- Pour décoller, pousse sur tes jambes tout en tirant sur le guidon, puis vise la réception du regard.

**EN CAS D'ACCIDENT CONTACTE LES SECOURS EN APPELANT LE 18 OU 112**  
**IN CASE OF EMERGENCY CALL THE 18 OR 112**



**PARCOURS DÉBUTANTS**

**PARCOURS CONFIRMÉS**



**INVITATION**