

*Pour apprendre, l'appel de saut doit se négocier en position debout, jambes fléchies, épaules au-dessus du guidon.*

# App



# rendre à sauter

**Inconnue commune aux crossmen amateurs et à bon nombre d'enduristes, la science du saut fait rêver autant qu'elle effraie. Pourtant, il existe une méthode simple pour vaincre sa peur et se lancer. Suivez les instructions...**

Par Plato - photos JFM

## 1. Le saut idéal pour apprendre

### Constat:

Choisir un saut pour apprendre à s'envoyer en l'air est toujours un casse-tête. On ne sait jamais comment la moto va réagir sur le saut, si l'appel est trop pentu, si l'on doit se lancer directement sur un double ou s'essayer sur un simple pain de sucre.

### Solutions:

- > Afin de vous faire les crocs, jetez votre dévolu sur un saut dont l'appel est long et doux (2 mètres de haut environ). Si l'appel est trop court, il vous enverra sur l'avant.
- > La réception doit être plate et située à la hauteur du sommet de l'appel (ex. une marche à l'envers ou une longue table). Ainsi, on n'a pas le temps de passer par l'avant.
- > Si vous choisissez une table, celle-ci doit être suffisamment longue pour réussir à atterrir sur le plat situé entre l'appel et la réception. Il ne faut absolument pas avoir à gérer la réaction de la moto dans la réception habituelle de la table qui, psychologiquement, peut représenter un blocage. Choisir une table (minimum 15 mètres de long avec une réception douce) comme terrain de jeu permet au fur et à mesure de sa progression d'atteindre la réception de la table sans vraiment s'en rendre compte. Vous négocierez ainsi un saut que vous n'auriez jamais osé tenter en une seule fois.

## 2. La prise d'élan

### Constat:

Lorsqu'on ne sait pas sauter, on pense devoir arriver vite sur l'obstacle pour le franchir car on ne sait pas gérer son élan. Du coup, on arrive vite à l'abord du saut mais on prend peur à l'entame de l'appel. On coupe les gaz, on retombe sur la roue avant et l'on se fait peur. Hors, la vitesse n'est pas la base qui permet d'apprendre à sauter.

### Solutions:

- > Afin de limiter les risques et de faire abstraction de la vitesse, il est bien de raccourcir la prise d'élan. Construisez une chicane à l'aide de pneus ou de cônes devant le saut. Celle-ci doit être assez proche de l'appel quitte à la reculer ensuite. Cette méthode permet de s'obliger à accélérer progressivement jusqu'à ce que la roue arrière décolle de l'appel. Si l'on n'a pas assez de vitesse pour décoller, il suffit d'éloigner la chicane du saut. Manipulation qu'on peut et qu'on doit répéter au fur et à mesure que l'on se sent en confiance de manière à sauter de plus en plus loin.

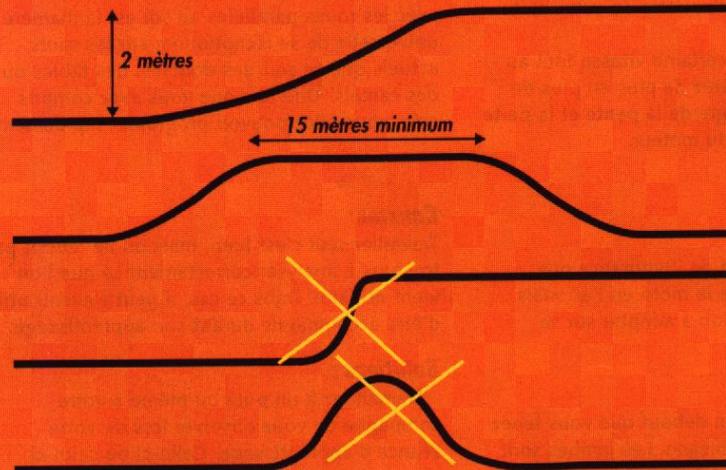
## 3. L'accélération

### Constat:

Contrairement aux idées reçues, il n'est pas nécessaire de mettre un coup de gaz pour sauter. Le débutant place en général son coup de gaz à la fin de l'appel du jump ce qui le déséquilibre et le fait partir en soleil. On vous



## Le saut idéal pour apprendre...



Pour apprendre à sauter, choisissez un appel dont la pente est douce. Une table peut convenir mais la réception doit être suffisamment éloignée de l'appel pour atterrir sur le plat.

Oubliez les appels raides typés SX délicats pour les débutants. Oubliez aussi les pains de sucre dont la réception basse laisse le temps de passer par l'avant.



accorde que sur un saut typé SX, un bon pilote met un coup de gaz et une impulsion, mais l'action se situe en bas de l'appel. De plus, le pilotage moderne consiste à arriver vite sur l'appel et amortir sans jouer avec les gaz. Chaque chose en son temps, on n'en est pas encore là.

#### Solutions :

- À la sortie de la chicane, l'accélération doit être progressive jusqu'à la fin de l'appel de votre saut. Le mieux étant d'aborder l'appel en troisième. Un rapport ni trop vif ni trop en sous-régime afin que l'assiette de votre moto soit stable en l'air.
- Pour conserver une certaine vitesse tout au long de l'appel, accélérez de plus en plus de façon à combler le degré de la pente et la perte de chevaux naturelle du moteur.

## 4. La position

#### Constat :

La peur de sauter tient de l'ignorance que l'on a des réactions de la moto en l'air mais également de la position à adopter sur sa machine.

#### Solutions :

- Adoptez une position debout que vous tenez dès le passage de la chicane. Les jambes sont légèrement fléchies, les épaules en avant au

*Le temps viendra où vous ferez la différence dans les sauts et où vous cesserez d'atterrir sur la roue avant.*

dessus du guidon et le bassin dans l'axe des repose-pieds. Conservez cette position durant toute la phase d'accélération.

- La réception doit s'aborder jambes fléchies mais fermes sur les appuis de façon à ne pas s'asseoir lors du contact de la moto avec le sol. Un moment qu'on ne prévoit pas au début et que l'on domestique petit à petit.
- Sur notre réception plate, faites en sorte que les roues atterrirent simultanément. Atterrir avec les roues parallèles au sol est la manière universelle de se réceptionner sur les sauts actuels que ce soit des doubles, des tables ou des camels. Une fois que vous avez compris cela, vous allez pouvoir progresser rapidement.

## 5. Le troisième œil

#### Constat :

Travailler seul c'est bien, mais on ne réussit pas toujours à analyser correctement ce que l'on vient de faire. Dans ce cas, il peut s'avérer utile d'être accompagné durant son apprentissage.

#### Solutions :

- Demandez à un pote ou même à votre compagne de vous observer lors de votre séance d'apprentissage. Celle-ci ou celui-ci n'a pas besoin d'être connaisseur pour vous

## Les règles de base

- Restez debout durant toute la phase du saut. Assis, vous ne maîtrisez rien et êtes déséquilibré à l'appel.
- Ne mettez pas de coup de gaz en haut de l'appel. C'est la meilleure façon d'être déséquilibré.
- Ne restez pas accéléré en l'air. Pour cela, écoutez bien le bruit de votre moteur, de manière générale, et pensez à couper les gaz dès que la roue arrière n'a plus de contact avec le sol.
- Ne freinez pas en l'air. Si votre roue avant est freinée, vous tombez à tous les coups. Freiner de l'arrière permet de modifier l'assiette de la moto et de la ramener vers l'avant, une manœuvre utile sur des sauts typés SX. C'est prématuré dans votre cas.
- Ne brûlez pas les étapes en sautant fort dès le début. Vous risquez de vous faire peur et de tomber. Il vaut mieux commencer petit et se mettre en confiance.
- N'abordez pas le saut en première. Préférez un rapport supérieur tel que la deuxième et surtout la troisième afin que le moteur ne soit pas trop vif. Ça évite de prendre trop de vitesse à l'appel du saut en cas de coup de gaz intempestif.

rapporter dans quelle position vous avez décollé, si vous avez atterri sur la roue avant ou arrière et quelle position vous aviez. C'est l'œil extérieur dont vous avez besoin pour vous corriger.

- Si vous ne parvenez pas à progresser seul, vous avez toujours la possibilité de participer à un stage de pilotage. La meilleure solution pour apprendre à sauter vite et bien. ■