



Le side? Mais c'est facile, suivez Coraline et Fred





Le side? Mais c'est facile...

Coraline va vous montrer

Petit complément "Side-Car Sortie arrière" p11



Le singe sort du coté où ça va tourner :
Un coté à ne pas louper ?
- Oui celui du panier sinon : "Béret"



Side-cars "Sortie Avant"



Side-cars "Sortie Arrière"

"Sortie Avant" beaucoup plus spectaculaire... et c'est de la danse
"Sortie Arrière", moins de déplacements et plus en force



Sidecar Sortie Avant : tout en lévitation, la Force est avec moi

POSITION IDÉALE

... donnée par Wolfgang Kalauch passager d'Helmuth Fath



Voilà, cela donne ça... mais Coraline a eu un peu de mal sans les forces centrifuges...



Le genou, presque dans la poignée avant, sert d'axe de rotation pour descendre et monter
Il sert aussi à bloquer le buste au freinage

Le blocage de l'ensemble du corps est assuré par la 2ème jambe (le pied verrouille)
Rappel : la force musculaire principale est dans les cuisses et les abdos



Les mains : l'une "appuyée" (non agrippée) sur la poignée, l'autre toujours le plus en arrière possible sur la main courante (sécurité au freinage) : pas de main courante... changer de pilote!



Si besoin de plus de poids sur la planche, basculer le corps de plus en plus vers l'avant



Et finalement on peut tirer sur les bras pour augmenter la force de plaquage du side

Assis au bord de la planche en pivotant sur le bassin :
Plaquage du side au sol moins efficace
Remonter en forçant sur les bras et le dos
Verrouillage des jambes aléatoire



Virage à gauche, un coup de gîte à gauche...

Basculement latéral



Il faut arriver à sentir l'adhérence du side et bouger en conséquence
Main extérieure sur la poignée du dossier



Et toujours les pieds qui bloquent

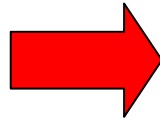


Ceinturez le pilote : votre butté en cas de freinage...
et puis cela information le pilote sur votre situation



Remorquage : A ne pas faire...

Sur un à-coup vous finirez devant...



Dis donc Coraline tu vas bien me casser la bulle

Grrrr... enfin, merci quand même de me rattraper



Remorquage : se mettre en sécurité



Poids du corps sur l'arrière

Ne pas enrouler la sangle sur la main (risque de perdre les doigts)

Sangle enroulée sur le châssis

Pied bloqué dans l'anneau



**Toujours avoir gants et casque...
jusqu'à l'arrêt complet du véhicule**



BA ba du "Side-car Sortie Arrière" par Fred



Le truc à ne pas louper... la main gauche tient toujours, toujours la poignée centrale



La main tient, elle ne se cramponne pas et les pieds toujours en blocage



Les pieds, toujours les pieds, les jambes travaillent, les bras guident...



On passe d'un coté à l'autre en roulant sur les genoux, tout en souplesse



Sortir au maximum et pousser le long de la roue pour donner du gripp





L'expérience venant, vous sortirez de plus en plus sur la gauche, il faudra alors seulement lâcher la main gauche de la poignée centrale

Le pied gauche vient en appui sur l'aile.



Et maintenant mais pour beaucoup beaucoup plus tard :



Mais non mais non, les photos sont bien dans le bon ordre, vous pouvez vérifier

<http://www.motorevue.com/site/diaporama-superbe-sauvetage-en-side-car--54076.html>



Le regard est essentiel : regarder où va la machine

Comprendre et **Anticiper** ce que va faire le pilote (regard au loin) et cependant, ne pas perdre le fil de l'**Actualité**



" Prochain virage à gauche (*ça c'est l'anticipation*)...
mais on vient d'être doublé et on nous ferme la porte... " (*ça c'est l'Actualité*)

