

VTT: Technique et endurance

Quiconque pratique le VTT comme loisir est susceptible de rencontrer à plusieurs reprises des terrains difficiles, dont la maîtrise nécessite une bonne technique de pilotage. Notre mini-dossier présente de nombreux exercices techniques sous forme de vidéo et donne des conseils pour améliorer l'endurance de manière ludique.



Peu de sports exigent des compétences aussi variées que le VTT. En plus de nombreuses capacités physiques et psychiques, les vététistes ont également besoin d'une bonne technique de pilotage pour maîtriser un passage hors route.

Améliorer la technique

Le présent dossier donne un aperçu des différentes techniques de pilotage de VTT, de leur application et de leur exécution. Il ne se veut ni exhaustif, ni le reflet de l'absolue vérité. Pour cette raison, il ne propose pas des exercices clés en main: tout exercice doit être adapté à la situation du moment et au groupe cible. Ce dossier s'entend comme une aide, un recueil d'idées et un ouvrage de référence pour pouvoir dispenser un enseignement de haute qualité.

- [Vers les vidéos](#)

Entraîner l'endurance

Une bonne endurance est indispensable pour la pratique du VTT. Six exercices pour les phases de base,

préparatoire et compétitive sont proposés dans ce moyen didactique.

- [Vers les exercices](#) (pdf)

Source: [Keller, L. \(2017\). Cyclisme - VTT. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO