

# VTT – Techniques de pilotage: Position de base (debout)

La position de base est une position neutre que les vététistes adoptent, dans l'enseignement des techniques de pilotage, comme position de départ et, dans le terrain, pour se reposer lorsqu'une descente ne demande aucune action. Elle permet d'économiser ses forces et d'être prêt à agir.

## Points clés

- Debout sur les pédales, le poids réparti de manière identique sur les deux jambes, les manivelles à l'horizontale.
- Bras et jambes presque complètement tendus, mais relâchés pour pouvoir réagir rapidement.
- Centre de gravité du corps au-dessus du pédalier, hanches près de la selle.
- Coudes légèrement tournés vers l'extérieur.
- Peu de poids sur le guidon.
- Un doigt sur chaque frein.
- Tête redressée, regard dans le sens du déplacement.

---

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**