

VTT – Techniques de pilotage: Position active

Contrairement à la position de base, la position active est utilisée en terrain difficile. L'accent n'est plus mis dès lors sur le relâchement des muscles et le côté souple mais sur une capacité d'action et de réaction optimale.

La position active est nettement moins passive que la [position de base](#), elle implique un plus grand engagement de force. C'est la raison pour laquelle elle ne devrait être adoptée que quand c'est nécessaire, c'est-à-dire en terrain difficile.

Points clés

- Debout sur les pédales, le poids réparti de manière identique sur les deux jambes, les manivelles à l'horizontale.
- Centre de gravité du corps adapté à l'inclinaison de la pente, centré voire légèrement reculé.
- Bras et jambes légèrement fléchis, haut du corps légèrement penché vers le guidon.
- Coudes légèrement tournés vers l'extérieur.
- Regard porté dans le sens du déplacement.
- Un doigt sur chaque frein.

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