# VTT – Techniques de pilotage: Monter/Descendre de côté (technique de base)

**La technique de base décrit ici la manière la plus simple de monter sur le VTT et d'en descendre. Bien qu'elle soit très simple, il est recommandé de l'exercer régulièrement, et surtout des deux côtés, pour qu'elle puisse être automatisée et appliquée avec assurance dans le terrain.**

## Monter

### Points clés

- Se tenir debout à côté du VTT et tenir le guidon des deux mains (le cas échéant serrer les freins).
- Poser le pied sur la pédale, lâcher les freins, pousser en même temps avec l'autre jambe et lever la jambe derrière la selle.
- Poser les deux pieds sur les pédales, s'asseoir, pédaler.

## Descendre

### Points clés

- Freiner jusqu'à l'arrêt presque complet.
- Se lever de la selle, déplacer le poids du corps sur une jambe.
- Lever l'autre pied de la pédale, le passer par-dessus la selle et le poser à terre.
- Sortir également l'autre pied de la pédale et le poser à terre. Tenir le VTT des deux mains au niveau du guidon ou de la selle (le cas échéant serrer les freins).

---

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**