VTT – Techniques de pilotage: Pousser

Tous les passages ne peuvent pas être empruntés à vélo. Selon la situation, il est plus rapide, ou plus sûr, de pousser le VTT. Le vététiste doit donc aussi savoir le pousser.

Toutes les variantes – p. ex. marcher avec le vélo entre les jambes – sont à proscrire dans la mesure où le risque de chute est extrêmement élevé.

Points clés

- S'arrêter et descendre de côté.
- Se tenir debout à côté du vélo. Si le terrain est en pente le vélo est du côté aval.
- Tenir le guidon des deux mains (mettre éventuellement une main sur le tube supérieur ou la selle) (en descente: un doigt sur le frein).
- Marcher et pousser le VTT à côté.
- Veiller à ce que la pédale ne vienne pas taper contre le tibia!

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