VTT – Techniques de pilotage: Soulever/Porter

Il existe différentes techniques pour porter le VTT. Nous faisons ici la différence entre deux techniques.

Soulever

Le vététiste tient le vélo par le tube supérieur ou la selle. Cette technique a l'avantage d'être très rapide et convient pour de courts passages. Elle demande toutefois beaucoup de force et n'est pas appropriée sur de longs tronçons.

Points clés

- Se tenir debout à côté du vélo (VTT en aval): une main saisit le tube horizontal (ou la selle), l'autre le guidon.
- Marcher/Courir et soulever le VTT des deux mains par-dessus les obstacles.
- Reposer le VTT après l'obstacle et le pousser, voire remonter dessus.

Porter

Le vététiste charge le vélo sur l'épaule. Tout le poids du vélo repose alors sur son dos. Les bras servent de stabilisateurs. Cette technique est avant tout utilisée sur de longs tronçons.

Points clés

- Se tenir à côté du VTT (de préférence du côté gauche pour éviter de se frotter contre le plateau).
- Se pencher et saisir, de la main droite, une manivelle ou le tube de selle (à proximité du pédalier). De la main gauche, saisir le jambage de la fourche à proximité de l'axe.
- Lever le VTT et le charger sur le dos de manière que le tube diagonal repose sur la nuque, voire sur le sac à dos.
- Stabiliser le vélo en posant la main droite sur les manivelles ou le tube de selle et la main gauche sur la fourche ou la roue avant.
- Effectuer les mêmes mouvements en sens inverse pour reposer le vélo.

Source: Keller, L. (2017). Cyclisme: VTT. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO