

VTT – Techniques de pilotage: Pédaler

Le pédalage est la forme de propulsion la plus importante à VTT. Un pédalage rond et efficace obéit à certaines règles décrites brièvement ci-après.

Points clés

- Déroulement du mouvement de pédalage: pression, point mort bas, remontée, point mort haut.
Pression/Mouvement vers le bas: Le pied exerce une pression de haut en bas. A la fin de la phase de pression, le pied est légèrement tendu pour commencer à ramener la pédale vers l'arrière.
Point mort bas/Mouvement vers l'arrière: Le pied, la pointe de pied légèrement tendue vers le bas, tire vers l'arrière.
Remontée/Mouvement vers le haut: Le pied tire vers le haut. A la fin de la phase de remontée, la pointe de pied est levée pour amorcer le mouvement de poussée.
Point mort haut/Mouvement vers l'avant: Le talon est légèrement abaissé au point le plus haut. Le pied est poussé vers l'avant.
- Fréquence de pédalage (env. 80-110 t /min.), selon la pente et la nature du terrain.

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