

# VTT – Techniques de pilotage: Changer de vitesse

Il existe de nombreux systèmes de changements de vitesse. Si le fonctionnement diffère légèrement de l'un à l'autre, le principe de base reste toutefois le même pour tous. Chaque exercice a pour objectif de familiariser le vététiste avec le changement de braquet de son VTT pour qu'il puisse ensuite opérer les changements de manière intuitive.

## Points clés

- Réduire la tension sur la chaîne (pression sur la pédale) pendant le changement de vitesse tout en continuant de pédaler.
- Rouler en anticipant, changer de vitesse assez tôt.
- Choisir le bon plateau puis le bon pignon pour optimiser le braquet.

---

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**