VTT – Techniques de pilotage: Pédaler en danseuse

Le pédalage en danseuse, c.-à-d. debout, comporte deux avantages. D'une part, il permet de changer de position et ainsi de relâcher la musculature, notamment les fessiers. D'autre part, il permet une relance rapide et est, de ce fait, souvent utilisé pour des sprints et lors d'une relance énergique.

Cette posture peut aussi être utile lorsqu'il n'est plus possible de rester assis pour passer des obstacles. Le pédalage debout accroit la liberté de mouvement.

Points clés

- Pédaler debout.
- Basculer le VTT de gauche à droite et inversement.
- Mettre le pied gauche en bas: basculer le VTT à droite; mettre le pied droit en bas: basculer le VTT à gauche.
- Garder le haut du corps bien droit presque sans bouger. Accompagner le mouvement de bascule du VTT avec les bras.

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