VTT – Techniques de pilotage: Freiner

La distance de freinage dépend entre autres de la nature du terrain, de la vitesse, de la puissance de freinage, de la position du corps, des pneus et des capacités du vététiste. Chaque entraînement de freinage devrait donc viser à développer les prédispositions ad hoc ainsi qu'à automatiser le déroulement de mouvement.

L'accent devrait être mis notamment sur la position correcte du centre de gravité du corps et la bonne modulation de la puissance de freinage.

Points clés

- Poser un ou deux doigts (max.) sur le frein (idéal: index uniquement).
- Doser le freinage (utiliser en temps normal les deux freins).
- Déplacer le centre de gravité du corps vers le bas/légèrement en arrière pendant le freinage (en fonction de la force de freinage).
- Déplacer le centre de gravité du corps suffisamment en arrière mais pas trop pour garder la pression sur la roue avant.
- Fléchir légèrement les bras et les jambes (tension adéquate pour compenser les forces de freinage).
- Baisser le talon de manière à accroître la pression sur la roue arrière et à contrebalancer le transfert de masse vers l'avant.
- Ramener le centre de gravité du corps directement dans la position adaptée à la situation à la fin du freinage (**position active**/**position de base**).

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