

VTT – Techniques de pilotage: Faire du surplace

L'équilibre est la base de nombreuses techniques de pilotage. Il devrait donc être intégré à chaque entraînement technique. On n'est jamais trop bon en équilibre: un vététiste chevronné, aussi, peut s'améliorer!

Points clés

- Choisir la **position de base** comme position de départ.
- Déplacer le centre de gravité du corps légèrement vers l'avant pour augmenter la pression sur la roue avant.
- Tourner le guidon vers la gauche ou la droite.
- Garder l'équilibre en jouant avec le frein et la pression sur la pédale.
- Basculer le VTT du côté où la roue avant est tournée. Appuyer la selle contre la cuisse (5e point de contact) → confère une plus grande stabilité.

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