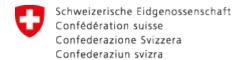
VTT - Techniques de pilotage: Rouler lentement

La vitesse est, en principe, synonyme de stabilité et d'assurance. Cependant, parfois, sur des sentiers difficiles, le vététiste est contraint de réduire sa vitesse et de contourner ou de franchir lentement les obstacles. Le cas échéant, il doit non seulement disposer d'un bon sens de l'équilibre, mais encore savoir rouler lentement et avec précision.

Points clés

- Position de base comme position de départ.
- Réduction de la vitesse au travers d'un freinage dosé avec les deux freins.
- Regard porté loin devant, pas juste devant la roue avant.
- Position redressée, relâchée; centre de gravité du corps déplacé légèrement vers l'avant.
- Contrôle de la vitesse en alternant pédalage et freinage.

Source: Keller, L. (2017). Cyclisme: VTT. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Office fédéral du sport OFSPO