

# VTT – Techniques de pilotage: Descendre par derrière (sortie de secours)

Très souvent, la seule possibilité de s'arrêter sans danger sur des sentiers étroits dans des pentes très raides consiste à descendre par derrière. Si le vététiste s'arrête normalement, il risque de tomber en avant avec le vélo. D'où l'importance, dès l'arrêt, d'amener le poids du corps immédiatement derrière la selle.

## Points clés

- Rouler en position de base ou en position active.
- Adapter le centre de gravité du corps à la pente.
- Freiner jusqu'à ce que le VTT parvienne à un arrêt complet.
- Déplacer simultanément le centre de gravité du corps derrière la selle.
- Déplacer simultanément le poids du corps sur une pédale.
- Enlever le pied de la pédale délestée et le poser au sol.
- Poser le deuxième pied également au sol, ôter les mains du guidon; tenir si possible le VTT par la selle.

---

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**