

VTT – Techniques de pilotage: Sautiller sur place

Sautiller sur place aide à garder l'équilibre à l'arrêt. Le vététiste peut corriger un déséquilibre en sautillant. La technique convient aussi pour franchir de petits obstacles dans des passages très lents.

Points clés

- Centrer le centre de gravité du corps.
- Mettre les manivelles à l'horizontale, répartir le poids du corps sur les deux jambes (serrer les deux freins).
- Prendre de l'élan: plier les bras et les jambes, s'abaisser.
- Contracter le haut du corps, faire un bloc avec le vélo.
- Tendre les bras et les jambes de manière dynamique, puis les fléchir.
- Amortir la réception avec les bras et les jambes.

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