

VTT – Techniques de pilotage: Wheelie drop

A vitesse très lente, il n'est toutefois pas possible de franchir une marche haute en appliquant la méthode utilisée pour un drop normal. Le vététiste effectuera alors à la place un wheelie drop, une technique utilisée surtout en trial.

Points clés

- Position de départ: debout, en roulant ou en pédalant.
- Regard porté sur le point de rupture.
- Légère prise d'élan, bref déplacement du poids du corps vers le bas.
- Coup de pédale énergique au moment où la roue avant atteint la cassure: se redresser et tirer la guidon vers le haut. En même temps se redresser et tirer le guidon vers le haut → la roue avant décolle.
- Coup de pédale → la roue arrière enroule la marche.
- Centre de gravité du corps centré, corps contracté pour que la roue arrière ne tombe pas.
- Centre de gravité du corps centré pendant la phase de vol.
- Réception en descente: réception simultanée sur les deux roues, centre de gravité du corps centré, amortissement de l'impact avec les bras et les jambes. Réception au plat: possibilité d'atterrir d'abord sur la roue arrière.

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