VTT – Techniques de pilotage: Monter une marche

Il est possible, en prenant assez d'élan avant, de monter une marche en côte ou au plat sans pédaler mais en levant uniquement la roue avant et la roue arrière. Lors de vitesses très lentes, en côte notamment, la marche se franchit en un coup de pédale. Selon la situation, la roue arrière est alors seulement délestée ou levée activement.

Points clés

- Partir de la position assise ou debout, selon la situation.
- Baisser le haut du corps en avant juste avant la marche pour prendre de l'élan.
- Donner un coup de pédale bref et énergique tout en déplaçant le haut du corps en arrière → la roue avant décolle.
- Déplacer le haut du corps en avant dès que la roue avant est sur la marche → délester la roue arrière.
- Laisser la roue arrière rouler sur la marche. Lever activement la roue arrière si la marche est haute ou tranchante (être debout ou se lever brièvement). A très faible vitesse ou faute d'élan: continuer de pédaler pendant que la roue arrière enroule la marche → veiller à ce que la pédale ne touche pas le sol, le cas échéant donner uniquement un coup de pédale!

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