

# VTT – Techniques de pilotage: Saut/Drop

**Le saut/drop est une technique qui permet de franchir des marches trop hautes pour être enroulées sans risque et qui fonctionne même lors de vitesses élevées.**

Important: Le vététiste doit maîtriser à tout moment la phase de vol pour éviter que la roue avant ou la roue arrière ne «tombe» après la marche. S'il roule vite, une très petite impulsion suffira alors que s'il roule lentement, il devra se montrer davantage dynamique et déplacer plus son centre de gravité. La vitesse d'approche est donc l'élément déterminant dans tous les exercices de drop.

## Points clés

- Partir de la **position de base** ou de la **position active**.
- Porter le regard droit devant sur le point de rupture.
- Prendre un léger élan, déplacer brièvement le poids du corps vers le bas.
- Tirer le guidon au moment où la roue avant atteint la cassure → la roue avant reste en l'air au lieu de «tomber».
- Centrer le centre de gravité du corps, contracter le corps pour que la roue arrière ne tombe pas.
- Centrer le centre de gravité du corps pendant la phase de vol; les bras et les jambes sont relâchés et légèrement fléchis.
- Se réceptionner simultanément sur les deux roues; centrer le centre de gravité du corps, amortir l'impact avec les bras et les jambes. Poursuivre en position de base ou en position active.

---

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**