

VTT – Techniques de pilotage: Descendre une marche

Selon le terrain et le matériel, une marche peut être facilement enroulée moyennant une technique correcte, jusqu'à une hauteur d'environ 40 cm. Le vététiste doit toutefois rouler lentement pour que les roues restent en contact avec le sol.

Si sa vitesse est élevée ou la marche est trop haute, il effectuera plutôt un [saut/drop](#).

Points clés

- Partir de la [position de base](#) ou [active](#).
- Porter le regard devant sur le point de rupture. Juste avant celui-ci, pré-tendre les bras (les fléchir légèrement).
- Compenser l'inclinaison de la pente en tendant les bras au moment où la roue avant arrive sur la cassure: celle-ci «glisse» alors vers le bas et le centre de gravité du corps recule.
- Se recentrer lorsque la roue arrière franchit la marche.
- Amortir dynamiquement l'impact avec les bras et les jambes.
- Poursuivre en position de base ou 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