

# VTT – Techniques de pilotage: Bunny-hop

Le bunny-hop est une technique utilisée pour franchir des obstacles qui exige une grande part de dynamique et de coordination. Il n'est, de ce fait, pas très facile à apprendre. Il procure toutefois au vététiste un sentiment de sécurité accru sur le sentier.

Ce dernier peut alors franchir les obstacles plus facilement: d'une part, il ne doit pas freiner; d'autre part, il peut améliorer sa vitesse. Dans le vrai bunny-hop, les roues sont soulevées l'une après l'autre permettant ainsi au vététiste de franchir des obstacles aussi très lentement (contrairement au «faux» bunny-hop, où les deux roues sont soulevées en même temps). A noter qu'avant de pouvoir commencer à exercer le bunny-hop, le vététiste doit parvenir à lever la roue avant et la roue arrière.

## Points clés

- Position de départ: position de base.
- Regard porté devant sur l'obstacle.
- Prise d'élan: fléchir les bras et les jambes; avancer le haut du corps en direction du guidon.
- Extension explosive des bras et des jambes, déplacement du centre de gravité du corps vers l'arrière et le haut → décollage de la roue avant.
- Guidon tiré en direction des hanches, centre de gravité du corps centré au-dessus de la roue arrière!
- Guidon poussé vers l'avant, corps sous tension, faire un seul bloc avec le vélo.
- Jambes fléchies → décollage de la roue arrière.
- Centre de gravité du corps centré au-dessus du VTT.
- Amortissement de 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