

# VTT – Techniques de pilotage: Cabrage/Manual

On entend par manual le fait de rouler sur la roue arrière sans pédaler. Le manual est utilisé pour franchir de courts obstacles, tels que des ornières, sur la roue arrière. Le manual dure plus longtemps qu'un cabrage. Le manual est une technique très difficile qui demande beaucoup de pratique.

## Points clés

- Position de départ: position de base.
- Regard porté devant.
- Prise d'élan: fléchir les bras et les jambes, amener le haut du corps vers le guidon.
- Extension explosive des bras et des jambes, déplacement du centre de gravité du corps vers l'arrière et le bas.
- Recherche du point d'équilibre du VTT. Centre de gravité du corps plus ou moins au-dessus du moyeu arrière.
- VTT maintenu en équilibre par un mouvement des hanches – extension et flexion des jambes – et une utilisation parcimonieuse du frein arrière.
- Bras presque complètement tendus!
- Un doigt reste toujours sur le frein 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**