

VTT – Techniques de pilotage: Monter et descendre du vélo sans s'arrêter (forme de compétition)

Monter et descendre du vélo sans s'arrêter trouve son origine dans le cyclo-cross. Elle permet de franchir les obstacles à pied sans perdre trop de temps.

Points clés

- Sortir un pied de la pédale automatique environ deux pas avant l'obstacle et le passer derrière la selle.
- Glisser la jambe entre le VTT et l'autre pied, poser le pied au sol. Sortir le deuxième pied de l'autre pédale.
- Saisir en même temps le tube horizontal d'une main.
- Sauter par-dessus l'obstacle en soulevant le VTT.
- Reposer le VTT doucement après l'obstacle et remettre les deux mains sur le guidon.
- Sauter sur la selle environ deux pas après l'obstacle.
- Recommencer à pédaler et «cliper» les pédales.

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