

VTT – Techniques de pilotage: Démarrer en pente

Cette technique permet de démarrer dans une montée raide.

Points clés

- Mettre, si possible, le VTT perpendiculairement au chemin («réduire» la pente).
- Poser le pied amont au sol, s'asseoir sur le bec de selle.
- Poser le pied aval sur la pédale, à 13 h.
- Amener le haut du corps vers le guidon (évite de lever la roue avant).
- Porter le regard dans le sens du déplacement, pousser avec le pied au sol et commencer à pédaler. Poser alors le pied amont sur la pédale et continuer de pédaler («cliper» éventuellement plus tard). Les diverses actions doivent s'enchaîner automatiquement.
- Porter le regard en amont dans le sens du déplacement; tourner le guidon vers l'amont.

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