VTT – Techniques de pilotage: Gravir une pente raide

Il est souvent impossible, dans les pentes raides, de garder une position du corps normale et centrée vu que la roue avant se soulève. Souvent, le pédalage en danseuse n'est pas non plus possible, car il ne permet pas de mettre assez de poids sur la roue arrière (celle-ci dérape du fait d'une mauvaise motricité). Cette technique permet ainsi d'adopter la bonne position pour gravir une pente raide.

Points clés

- Glisser les fesses en avant sur la selle, s'asseoir sur le bec de selle.
- Avancer le haut du corps en direction du guidon.
- Abaisser les coudes; tirer le guidon non pas vers le haut mais vers le bas et en arrière.
- Porter le regard en avant et en amont.
- Effectuer un pédalage rond et régulier.

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