VTT – Techniques de pilotage: Bien négocier un virage

La négociation de virages comprend, dans la théorie, peu de points clés. Sa maîtrise est un art qui demande toutefois beaucoup d'expérience et de grandes capacités.

La différence principale est faite entre les virages lents, dans lesquels le VTT doit être guidé, et les virages rapides et fluides, dans lesquels il est penché. Le passage d'une technique à l'autre se fait de manière fluide et ne peut pas toujours être clairement différencié dans la pratique. Un virage peut être également abordé dans différentes perspectives. Mieux vaut toutefois choisir la décontraction, la fluidité et la sécurité que de vouloir appliquer à tout prix une technique précise ou les points clés.

Négocier un virage lent (guider le VTT)

Points clés

- Partir assis ou debout, en pédalant ou en se laissant rouler.
- Porter le regard dans le virage → chercher la trajectoire.
- Tourner le guidon dans la direction souhaitée; le haut du corps est orienté dans le sens du déplacement.
- Pencher légèrement le VTT dans le virage.
- Négocier le virage, porter le regard en direction de la sortie du virage.

Négocier un virage rapide (sans pédaler → pencher le VTT)

Points clés

Avant le virage

- Partir debout, en **position de base** ou en **position active**.
- Trouver la meilleure trajectoire: porter le regard le plus loin possible dans le virage!
- Freiner ou accélérer pour arriver à la bonne vitesse.
- Se redresser brièvement juste avant le virage pour ensuite...

A l'entrée du virage

- ... se laisser «tomber à l'intérieur du virage» (abaisser le centre de gravité du corps, «appuyer le vélo au sol» → augmente l'adhérence au sol).
- Garder le centre de gravité du corps centré et bas dans le virage.

- Essayer, si possible, de ne plus freiner dans le virage!
- Pencher le VTT et le corps à l'intérieur du virage; tendre légèrement le bras à l'intérieur du virage et fléchir le bras extérieur.
- Mettre les manivelles à l'horizontale ou la pédale extérieure en bas (plus grande pression sur les roues).
- Tourner les hanches et le haut du corps vers la sortie du virage. Les deux genoux sont aussi orientés dans cette direction.
- Porter le regard à l'extérieur du virage!

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