

VTT – Techniques de pilotage: Descendre une pente raide

Une fois n'est pas coutume, la position correcte du vététiste dépend de l'inclinaison de la pente, du terrain, du matériel, de la vitesse, etc. Chaque entraînement doit donc avoir pour objectif d'apprendre à adapter la position corporelle aux conditions rencontrées.

Si le terrain ne comporte pas d'obstacles majeurs, le vététiste peut garder, sur des pentes raides aussi, les bras et les jambes relativement tendus pour ménager ses forces. Lors d'obstacles, de secousses et de freinages, le vététiste fléchira toutefois davantage les bras et les jambes. En conséquence, le vététiste doit pouvoir varier sa posture.

Points clés

- Position de départ: position de base ou position active.
- Déplacement de la position vers l'arrière (en fonction de l'inclinaison de la pente). Le centre de gravité du corps doit toujours être équilibré et centré au-dessus des pédales dans une pente raide!
- Poids plutôt sur les jambes. Règle de base: jambes dynamiques, bras relâchés.
- Freinage uniquement lorsque c'est nécessaire (doser): si l'on ne freine pas en arrivant sur un obstacle, la roue passe mieux et l'amorti fonctionne mieux.
- Contraction des bras pour éviter de basculer en avant: chaque fois que le vététiste freine ou que les roues rencontrent un obstacle, le corps se retrouve projeté en avant; les jambes peuvent largement absorber cette énergie.
- Regard porté dans le sens du déplacement.
- Un doigt sur chaque frein.

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