

VTT – Techniques de pilotage: Lever la roue arrière

Il convient ici de faire la différence entre pédales automatiques et plates. Les pédales automatiques sont fixées aux chaussures. Il suffit alors, pour lever la roue arrière, de sauter légèrement avec les jambes et de les fléchir.

Il a été choisi de décrire ci-après la technique avec des pédales plates qui consiste à se redresser vers l'avant et à arc-bouter les pieds sur les pédales. Cette technique n'utilise pas le frein avant.

Points clés

- Choisir la **position de base** comme position de départ.
- Déplacer le poids du corps (haut du corps) vers l'avant et le bas.
- Faire un bloc entre le corps et le vélo.
- Presser les orteils vers le bas, les plantes de pied sur les pédales.
- Lever les hanches, arc-bouter les pieds sur les pédales → la roue arrière décolle.
- Amortir la réception avec les jambes.

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