

VTT – Techniques de pilotage: Lever la roue avant

Dès que les obstacles atteignent une certaine hauteur, il ne suffit plus de délester la roue avant. Pour garantir la fluidité et ménager le matériel, la roue avant doit être levée activement par-dessus l'obstacle. Cela peut se faire assis, debout, avec ou sans pédalage.

Ci-après figure une description détaillée de la variante debout sans pédaler qui fonctionne aussi bien à faible vitesse qu'à vitesse élevée et qui, de ce fait, peut être utilisée dans presque toutes les situations. Il est toutefois recommandé de toujours exercer aussi la variante dans laquelle le vététiste lève la roue avant en pédalant. Cette variante se révèle notamment utile à très faible vitesse en montée (p. ex. monter une marche ou wheelie).

Points clés

- Position de départ: position de base ou position active.
- Regard porté sur l'obstacle.
- Prise d'élan: fléchir les bras et les jambes, amener le haut du corps près du guidon (s'aplatir vers l'avant).
- Extension explosive des bras et des jambes: se redresser (mouvement vers le haut et légèrement en arrière) → tendre les bras! La roue avant décolle.
- Augmentation de la hauteur (si nécessaire) en tirant sur les bras.
- Centre de gravité du corps devant la roue arrière ou au-dessus.
- Réception amortie avec les bras et 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