

VTT – Techniques de pilotage: Enrouler les obstacles

Nombre d'obstacles se laissent facilement enrouler. Il convient, pour effectuer un mouvement dynamique et ménager le matériel, de délester les roues.

Il ne s'agit pas ici de lever la roue avant et la roue arrière, mais de les délester. Cette technique peut aussi être appliquée sur un sentier monotrace comportant plusieurs obstacles de suite (p. ex. délester la roue avant pour franchir un pierrier).

Points clés

Délestage de la roue avant

- Position de départ: position de base ou position active.
- Regard porté devant sur l'obstacle.
- Juste avant que la roue avant ne rencontre l'obstacle: passer à la position active, abaisser le centre de gravité du corps et le reculer légèrement.
- Délestage de la roue avant: les bras, prétendus, amortissent l'impact (roue avant reste en contact avec le sol).
- Centre de gravité du corps de nouveau centré après avoir franchi l'obstacle.
- Poursuite en position de base ou en position active.

Délestage de la roue arrière

- Position de départ: position de base ou position active.
- Avant que la roue arrière ne touche l'obstacle: déplacer le centre de gravité du corps de nouveau vers l'avant.
- Délestage de la roue arrière... qui roule par-dessus l'obstacle: les jambes, prétendues, amortissent l'impact (roue arrière reste en contact avec le sol).
- Centre de gravité du corps de nouveau centré après avoir franchi l'obstacle.
- Poursuite en position de base ou en position active.

Source: Keller, L. (2017). Cyclisme: VTT. Macolin: Office fédéral du sport OFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO