

# VTT – Techniques de pilotage: Lever la roue avant et la roue arrière (franchir un obstacle)

Cette technique est utilisée pour franchir des obstacles lentement et en douceur en ménageant le matériel. Elle consiste à lever la roue avant et la roue arrière par-dessus l'obstacle. Plus la vitesse est élevée, plus elle est difficile vu que le vététiste a moins de temps pour passer de la roue avant à la roue arrière.

Il s'agit d'un bon exercice pour apprendre à [lester/délester](#) et pour se familiariser avec le [bunny-hop](#).

## Points clés

- Combinaison des deux mouvements ([lever la roue avant](#) et [lever la roue arrière](#)).
- Déplacement dynamique du centre de gravité du corps depuis le haut/derrière (lever la roue avant) vers l'avant (lever la roue arrière).
- Centre de gravité du corps centré lorsque l'obstacle est au milieu, entre la roue avant et la roue arrière.

---

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**