

VTT – Techniques de pilotage: Lester/Délester (pomper)

Pédaler énergiquement n'est pas la seule manière d'accélérer en VTT. En lestant/délestant (pomper), le vététiste peut aussi accroître sa vitesse, et ce sans avoir besoin d'une pente ou sans devoir pédaler.

Pomper signifie délester à l'avant de l'obstacle et lester à l'arrière. Il en résulte une perte de vitesse réduite sur l'obstacle et une vitesse accrue à la descente de ce dernier. Pomper permet non seulement d'accélérer, mais encore de mieux contrôler le VTT. Ce dernier vient percuter plus doucement l'obstacle, le contact avec le sol est maintenu. Si les pumptracks artificielles se révèlent idéales pour s'entraîner, le terrain naturel offre quant à lui de nombreuses possibilités d'apprendre à pomper (bosses, blocs de pierres, racines, etc.).

Points clés

Approche

- Choisir la **position de base** ou la **position active** (selon le terrain) comme position de départ. Pédaler avant l'obstacle pour prendre de l'élan puis arrêter.
- Abaisser le haut du corps juste avant l'obstacle et transférer le poids du corps vers l'avant (accompagne la traction dynamique des bras).

Tirer sur les bras/Pousser

- Dès que la roue avant touche l'obstacle, la délester – c'est-à-dire tirer sur les bras. Délester ensuite la roue arrière en fléchissant les jambes. Il convient de plier davantage les jambes que les bras vu que la plus grande partie de l'énergie est générée par les jambes.
- Au sommet de l'obstacle, le centre de gravité du corps devrait être centré au-dessus du vélo.
- A l'arrière de l'obstacle, pousser la roue avant puis la roue arrière vers le bas. Plus ce mouvement est dynamique et énergique, plus l'accélération est grande. Les bras et les jambes sont presque complètement tendus pendant un bref moment. L'énergie principale vient des 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