VTT – Techniques de pilotage: Nose-wheelie

Le nose-wheelie, ou rouler sur la roue avant, est, comme le wheelie, une technique assez peu répandue dans le terrain. Elle peut, toutefois, être utilisée pour pivoter sur la roue avant dans un parcours qui serpente en descente. La roue arrière quitte alors le sol dans le virage tandis que la roue avant prend le virage au sol sans s'arrêter.

Le nose-wheelie est, en outre, idéal pour entraîner le freinage avant et sentir le centre de gravité du corps. Le vététiste devrait déjà avoir appris à freiner et à pivoter sur la roue avant avant de se lancer dans le nose-wheelie.

Points clés

- Choisir la position de base ou la position active comme position de départ.
- Serrer le frein avant de manière certes énergique, mais pas brusquement. Ne pas bloquer le frein!
- Garder le centre de gravité du corps centré et droit, contrairement au freinage «normal» où il est reculé. Contracter bien les bras pour éviter de passer par-dessus le guidon.
- Lever la roue arrière en déplaçant de manière dosée le poids du corps vers l'avant et le haut et en fléchissant légèrement les jambes. Le centre de gravité du corps est alors au-dessus de la roue avant. La presque totalité du poids du corps repose sur les bras, qui sont verrouillés.
- Garder la position en dosant le freinage et rouler sur la roue avant. Relâcher le frein en cas de risque de chute en avant. Avancer le haut du corps et les hanches en cas de risque de chute en 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